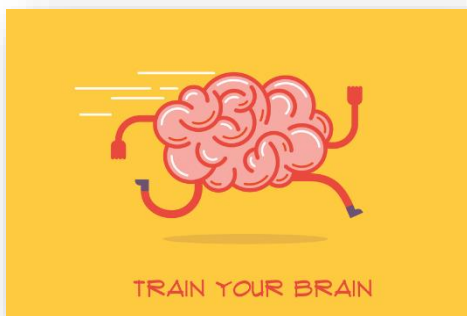


## ¿Cómo se entrena la parte mental?

Para poder abordar este tema quiero que piensen en una tarea o actividad donde al principio les costaba mucho trabajo realizar, puede ser el primer día en un trabajo nuevo, aprender un idioma, realizar una nueva receta... me imagino que con el tiempo, constancia y práctica, lograron enfrentar y adaptarse a las nuevas demandas de su trabajo, de aprender algo desconocido o de utilizar nuevos ingredientes, bueno, en todo ese tiempo, su cerebro estuvo trabajando y creando nuevas conexiones para que la tarea que debían realizar la hicieran de manera satisfactoria. Bueno, lo anterior puede leerse muy sencillo, el cerebro necesita aprender y empieza a crear sus caminitos neuronales, pero para lograrlo, cuesta algo de trabajo.



Tenemos que regular emociones, tolerar la frustración, luchar contra nuestros propios pensamientos que nos dicen que no podremos lograrlo, distracciones externas, en fin, debemos aprender a centrar a nuestro cerebro a la tarea.

Así como aprendemos a entrenar a nuestra mente en la vida diaria podemos llevarlo al campo de la actividad física y el deporte.

Al igual que cualquier actividad física o meta a alcanzar se necesitan ciertos peldaños importantes desde el inicio:

- Constancia.
- Paciencia.
- Determinación.

Debo serles sincera de que al igual que todo proceso, los resultados no llegarán de manera inmediata y deberemos ser constantes para poder notar diferencias, sin embargo, tengo varios puntos que pueden ayudar a que sea más llevadero el entrenamiento mental:

1. Anota tus objetivos de manera clara, específica y medible. ¡Siempre anota!, porque al final será tu palabra contra la tuya y no podrás señalar a nadie más.
2. El cerebro siempre decidirá la opción que le cueste menos cansancio o energía, entonces cuando empieces a dudar entre ir a entrenar o quedarte en casa... Houston, perdimos la oportunidad, ¡No le demos elección al cerebro!, es hacer o hacer.
3. Esta bien no siempre estar motivado. Como quisiéramos estar siempre al 100% y rendir en los entrenamientos, sin embargo, la realidad es que somos como una ola, a veces hay días en la cima, otras estamos en calma. Aprende a aceptar este proceso.
4. ¡Anota! Recalco mucho este punto porque solo así somos conscientes de lo que nos ocurre. Día tras día hablamos con nosotros mismos, pero ¿realmente nos escuchamos?, los psicólogos del deporte

ayudan a que los deportistas sean conscientes de sus pensamientos, de su diálogo y lo que se platican día con día, esto influye mucho en su conducta y el rendimiento.

El entrenamiento mental debe ser como el físico, por ello resalto los tres peldaños, al principio puede costar mucho trabajo, aquí es donde debemos aplicar la determinación para que con constancia se puedan lograr los cambios a largo plazo, así que paciencia, se irá por buen camino.

Puede ser complicado si no tenemos puntos de por medio, así que los anteriores es una guía básica de cómo iniciar a implementar un trabajo mental, pero...

**Por:**

Julieta Ortega.

**Siguiente Cápsula: ...¿Para qué quiero un entrenamiento mental?.**