

## ¿Para qué quiero un entrenamiento mental?

Desde la primera columna les comenté que ir al psicólogo no es “por estar loco”, “no poder afrontar la vida” o “ir a contarle tus problemas a alguien más”, desafortunadamente estos son pensamientos culturales muy arraigados, es como cuando pensamos que ir al nutriólogo es que “te quite el alimento” o el fisioterapeuta “te de un masaje”, pero ¿Cómo se cambian estos pensamientos?, para muchos tal vez fue el que querían un estilo de vida diferente y acudieron con un especialista o entre su propio círculo de amistades les recomendaron acudir con ellos, a partir de ahí se rompió esa burbuja de nuestro pensamiento y vimos la realidad o mejor dicho, la conocimos.

Mis preguntas para ustedes son:

- ¿Han ido con un psicólogo?
- ¿Conocían lo que era un psicólogo deportivo?
- ¿Sus amigos han acudido con un psicólogo?

Tal vez me puedan decir: “ Nunca lo he necesitado” o “Puedo solucionar mis problemas”, algo que también ocurre con nuestro pensamiento es el no tener una cultura preventiva. Vamos a los especialistas cuando ya está el problema y cuando los remedios caseros no han funcionado, también entiendo que la economía tiene que ser buena para acudir cada tanto a un especialista, pero si pensamos todo lo que gastamos por “remediar” a nuestra forma en problema, tal vez sea la misma inversión.

La importancia de la psicología deportiva o mejor dicho de la psicología en sí, es la prevención, cuidado y mantenimiento de algo muy importante, nuestro propio centro de control: la mente.



Y como todo proceso, costara un poco de trabajo al principio, pero esto siempre ocurre al hacer patrones nuevos, como veíamos el cerebro está trabajando, el régimen alimenticio del nutriólogo no lo lograron en 1 mes o hubo recaídas, que salgas de una lesión no significa que ya no debes de cuidarte y que no te sientas deprimido, ansioso o desmotivado no significa que no puedas acudir a un psicólogo.

La importancia de entrenar tu mente radica en los beneficios que brinda, desde tus relaciones personales, tu rendimiento deportivo, tu manera de afrontar las situaciones estresantes o las pérdidas.

Actualmente cargamos con muchos estímulos donde parece que nuestra vida debe estar al 100 por que, si no desenchajaremos de la sociedad, en redes sociales parece ser que todos tienen proyectos, metas, grandes viajes y creo hemos adoptado por mostrar lo mismo al mundo cuando internamente estamos en otra sintonía. Nuestra manera a veces de enfrentar las situaciones que nos ocasionan un estrés son las pequeñas recompensas o mejor

ustedes piénselo, ¿Cuántas veces nos comimos el chocolate por que fue un mal día? O gastamos el dinero en algo que no necesitamos o hicimos una conducta dañina hacia nuestra persona por “sentirnos vivos”, en nosotros los deportistas luego podemos leer: “tuve un mal día y me maté entrenando” ¿Nunca se han preguntado por qué lo hacemos? ¿Qué recompensa buscamos?

**Entrenar la mente no significa:**

**lo hago porque estoy mal, es un:**

**lo hago porque quiero estar mejor.**

**Por:**

Julieta Ortega.

**Siguiente Cápsula: El deporte no es terapia.**