

Nuestro Diálogo

Saben les compartiré algo que he aprendido a lo largo de la carrera de psicología, conforme avanzaba en los semestres me daba cuenta de que era más consciente de lo que me decía, de lo que pensaba y lo que hacía, imaginen que mi tabla de autorregistro se pego en mi mente y empecé a cuestionar mis pensamientos, mi sentir y mis conductas.

Así que lo lleve a mi práctica deportiva, siendo consiente de lo que me decía antes, durante y después de entrenar, cómo me sentía y qué pasaba en mí conforme avanzaba en la rutina, al principio como todo, me costó trabajo, ya que olvidaba cuantas repeticiones llevaba o no ponía la debida atención a los ejercicios por tener a mi mente ocupada llenando mi autorregistro de manera mental, pero descubrí que los martes es mi día con menos energía para entrenar, que no me gusta entrenar ya por las mañanas y que generalmente no pienso muchas cosas mientras entreno, simplemente ejecuto.

Tener esta conciencia de pensamientos, sentimientos y acciones, me da la oportunidad de ir cambiando y generando estrategias que me sirvan para lograr un buen rendimiento, por ejemplo, los martes me preparo un buen café antes de entrenar y pongo desde media hora antes música que me motive, he intentado ajustar mis horarios para entrenar en las tardes y no afectar mis obligaciones y bueno, por ahora no tengo algo más que mejorar en la parte del entrenamiento.

¿Ustedes han sido conscientes de esto en sus entrenamientos?

¿Qué días les cuesta más trabajo? ¿Qué piensan mientras entrenan? ¿Cómo se sienten?, hasta podrán notar que pueden existir patrones, por ejemplo, si los jueves salen tarde del trabajo, entrenan con prisas y terminan el día más estresados y si luego piensan "No hice nada bien", "No quería venir", esto esta generando más estrés a su cuerpo.

Hablando de estrés. ¿Conocen la diferencia entre éste y ansiedad?...

El estrés es una respuesta adaptativa del organismo ante amenazas o demandas del ambiente, éstas son específicas, por ejemplo, un cambio de trabajo, una competencia nueva o demasiadas obligaciones en una semana.

La ansiedad puede convertirse en una respuesta desadaptativa que provoca una angustia o miedo irracional ante situaciones ficticias, por ejemplo, son los famosos... Y sí pasa... Y sí esto se cae... Y sí me sale mal.

El saber identificarlos podrá ayudar a que tengamos una mejor regulación emocional y un mejor auto diálogo que permita la disminución de las reacciones fisiológicas del organismo.

Si tienes estrés es que algo realmente esta pasando, se te olvido una junta o llegarás tarde a la carrera, sin embargo, la ansiedad, es pensar que algo te pasará en el camino o que el perro que esta dormido en la calle te va a atacar.



Importante: Estas definiciones las aprendí en la materia Neuropsicología Básica, pueden variar dependiendo el autor y contexto.

Entonces, ya saben lo que es un autorregistro y cómo se utiliza, ahora lo aplicarán también en su mente para tener conciencia, de qué se están diciendo y que están sintiendo, esto lo aplicaremos en los momentos de entrenamiento.

¿Tendrán ansiedad mientras entrenan?,
¿Tendrán estrés? ¿No pensarán en nada? ¿Qué ocurre en ustedes? y
¿Cómo lo resuelven?.

Por:

Julieta Ortega.