

## Herramientas del Psicólogo Deportivo

En la columna anterior les explicaba porque pienso que no hay que considerar a la actividad física como un proceso terapéutico sin el seguimiento y la guía de un especialista, para mí el neurotransmisor **AF** logra innatamente un cambio a nivel orgánico que desata un bienestar físico y mental, sin embargo, no trabaja con las áreas de conflicto, simplemente ayuda que por una hora u hora y media el cerebro piense y se esfuerce en otras tareas, pero no arregla el entorno de manera simultánea.

En estas nuevas entregas quiero transmitirles algunas herramientas que utiliza el psicólogo deportivo para que los atletas sean conscientes de sus propias conductas y como reaccionan ante ellas y sí, nos enfocaremos en cómo afecta en el rendimiento deportivo. **OJO:** Estas herramientas no servirán tampoco como una terapia, pero los acercará más a cómo trabaja la psicología deportiva.

Para empezar lo principal es lograr hacer consientes nuestros diálogos internos, ¿Alguna vez te has preguntado cuántas veces te hablas en el día? y cuántas de esas cosas son positivas o negativas para ti. Para lograr este primer paso deberemos iniciar con la primera herramienta:

### **“AUTORREGISTROS.”**



Esta herramienta ayuda como su nombre lo indica a registrar los pensamientos, sentimientos y la conducta ante ciertas situaciones que pueden llegar a afectarnos o afectar a nuestro entorno.

Aquí es cuando el entrenamiento mental se hace presente ya que necesitarán:

- Constancia.
- Paciencia.
- Compromiso.

Ya que necesitarás ser constante con tus registros y la herramienta no servirá de mucho.



**Pasos:**

1. Necesitaremos un cuaderno o un espacio de notas en nuestro celular, laptop o tablet.
2. Haremos una tabla parecida a esta:

Día	¿Qué sucedió?	¿Qué pensé?	¿Cómo me sentí?	¿Cómo actué?

En ella describiremos los sucesos, lo que pensamos, sentimos y qué hicimos, este último se refiere por ejemplo si cargamos más peso del que deberíamos, no fuimos a entrenar o realizaste tu entrenamiento con calma. Al principio puede ser complicado, pero con el paso del tiempo iras mejorando con tus descripciones.

3. ¿Qué escribirás?, Toso aquello que percibas que afecto tu entrenamiento o lo que haya pasado en tu entrenamiento. **IMPORTANTE:** No solo debes escribir lo negativo, también escribirás las cosas positivas.
4. Al pasar 2 semanas ponte a revisar tus notas y serás consciente de las acciones que tomaste, cuantos momentos

positivos y negativos hubo, que los desencadeno y cómo influyeron en ti.

Muy bien, estos serán los primeros pasos y dentro de dos semanas veremos que tal nos fue.

**“CUALQUIER DUDA PUEDO ORIENTARTE.”**



**GUÍA RÁPIDA.**

**Pensamientos positivos:** Todos aquellos que logran un bienestar en nuestra persona.

**Pensamientos negativos:** Aquellos que afectan nuestro sentir y nos hacen sentir mal con nosotros mismos.

**Sin identificar:** No logramos identificar si lo que pensamos afecta de manera positiva o negativa nuestro rendimiento.

**¡Que inicies bien tu entrenamiento!**

**Por:**

Julietta Ortega.