

Cinco artículos sobre Entrenamiento Mental

Una serie de artículos del Dr. Lars-Eric Uneståhl

Lars-Eric Uneståhl, Ph.D., en Psicología, rector y presidente de “Scandinavian International University” y fundador/presidente de la Sociedad Internacional de Entrenamiento Mental, es una autoridad reconocida a nivel internacional en el campo de la Hipnosis, NLP, Coaching, Psicología Deportiva. Ha presidido varios congresos internacionales sobre Hipnosis, Psicología Deportiva y Entrenamiento Mental y lleva más de 25 años investigando y trabajando con programas de Entrenamiento Mental. Hasta la fecha ha publicado 19 libros y un gran número de informes científicos; sin embargo, Lars-Eric es más conocido por sus programas de entrenamiento mental, desarrollo personal, cambios de comportamiento etc.

El Entrenamiento Mental se dirige a ti y a todos los que vivimos en la tierra, y trata sobre lo que ocurre en nuestra mente cada día. En nuestra mente existen de manera constante procesos mentales, imágenes y sentimientos. Lo que nos distingue a unos de otros es el contenido de estos procesos. Algunos tienen pensamientos e imágenes que les ayudan a vivir una vida plena, y otros no. El Entrenamiento Mental ha demostrado que es el contenido de dichos procesos mentales lo que determina nuestra vida.

Y dirás: “Sí, claro que entiendo que es mejor tener pensamientos positivos que negativos. Pero, ¿qué puedo hacer yo? ¿Soy realmente capaz de decidir qué pensamientos pensar? Llegan a mí sin buscarlos, y a pesar de que no los quiero”.

Exacto. Normalmente tenemos muy poco control sobre nuestros pensamientos y reacciones emocionales, o nuestra forma de interpretar la vida.

Por eso resulta tan importante aprender a pensar, reaccionar y actuar mediante el entrenamiento mental, que nos inicia en un camino de desarrollo hacia una vida más llena.

En los siguientes artículos aprenderás:

1. Crea tu propio futuro
2. Eficiencia relajada
3. Tienes más capacidad de lo que crees (si crees)
4. Estrés positivo
5. Alegría para trabajar y ganas de vivir

Crea tu propio futuro

El objetivo del entrenamiento mental es aumentar nuestra calidad de vida, por lo que es primordial vivir en el presente. Lo que solemos llamar concentración, empatía, enfoque y *chorra* no son más que diferentes denominaciones de este concepto.

En alguna ocasión he preguntado a una serie de personas cuánto han vivido de su vida. La mayoría suele contestar que menos del diez por ciento. Son precisamente los continuos pensamientos en el futuro y el pasado los que nos obstaculizan. Si dividimos la existencia en presente, pasado y futuro, la mayoría está de acuerdo en que la parte más importante es el presente, y la de menor importancia, el pasado ¿Por qué pensamos entonces más en el pasado que en el futuro? Y dirás: “Es porque el pasado ya lo he vivido y del futuro no sé nada. Es verdad que hay científicos que se especializan en predecir el futuro respecto a lo que ha ocurrido en el pasado. Sin embargo, el grado de cambio en nuestra sociedad es tan alto que

hay simios que resultan más hábiles para predecir el desarrollo de la bolsa que los verdaderos “expertos”.

Áreas de metas en la vida

Dado que el futuro parece cada vez más difícil de predecir o adivinar, el entrenamiento mental te aconseja que crees “tu propio futuro”. Para lograrlo has de seguir los siguientes pasos: primero, contesta las preguntas: ¿Qué entiendo por una buena vida y qué áreas de metas en la vida son importantes para que tenga una buena vida?

Por ejemplo, señalemos que los factores de una buena vida son:

La Familia

El Trabajo

La Salud

El próximo paso consiste en crear tres situaciones en el futuro para cada uno de estos factores, tres situaciones que simbolicen una vida mejor. Haz estas situaciones lo más claras y concretas posible, sobre todo ten clara la diferencia entre la situación actual y la deseada.

Un futuro atractivo

Existen muchas reglas en la creación de tu propio futuro. Me limito a poner sólo una: convierte tu futuro en algo “atractivo”. Para poder tener curiosidad y ansiar el presente, es importante “ansiar el futuro”. Y dirás: “Pero, ¿no se deben establecer metas realistas?” Y así es, pero las metas tienen que ser atrevidas, atractivas e inspirar nuestra motivación. Por lo tanto, esto último es lo más elemental cuando empieces a “crear tu futuro”. Más adelante te enseñaré a establecer metas altas atrevidas y realistas.

Imágenes de meta

Una vez hayas decidido cómo serán los factores elementales de tu vida en el futuro y hayas creado varias situaciones, conviértelas en imágenes. Tienes que programar estas “imágenes de meta” para que te den más energía en el presente, y guíen tu desarrollo hacia dichas metas. Esto sólo será posible cuando hayas creado tu lugar de programación mental, o lo que en el entrenamiento mental denominamos “lugar interior mental”. Profundizaremos más en este tema en el siguiente artículo.

Hasta entonces te aconsejo que complementes tu trabajo con las situaciones de las imágenes de meta con la primera parte del entrenamiento mental, es decir, la relajación muscular. Puedes empezar con un programa breve y sencillo que se llama *Relajación y Entrenamiento Mental*.

¡Suerte!

El programa *Relajación y Entrenamiento Mental*, así como otros del mismo autor, puede pedirse a la siguiente dirección:

Veje Förlag P.O.Box 485 S-701 49 Örebro

Tel: +46 (0)19-331170 Fax: +46(0)19-332235

E-mail: info@veje.nu

O en nuestra página web:

www.siu.nu

Eficiencia Relajada

Todo el mundo quiere ser eficiente, pero lamentablemente se asocia el hecho de ser eficiente al trabajo duro y a un gran consumo de energía. Hace unos 20 años me llegó el siguiente comentario antes de una clase:

- “Ha venido a contarnos cómo ser más eficientes, ¿no? ¡Le diré que ya estamos lo bastante cansados cuando regresamos del trabajo para que encima se nos exija que seamos más eficientes!”

Este punto de vista sigue siendo bastante común, aunque el concepto de eficiencia ha cambiado públicamente; ya no se trata de cantidad sino de calidad: lo importante no es hacer muchas cosas, sino hacer las cosas adecuadas.

En este artículo vamos a ver cómo mediante el entrenamiento mental puedes “trabajar menos y de forma más inteligente”, o, en otras palabras, ser más eficiente al mismo tiempo que consumes menos energía que antes.

Haz un presupuesto de energía

Voy a introducir el concepto de “presupuesto de energía”, un concepto que vamos a usar en el artículo sobre “estrés positivo”. Haz un presupuesto de energía considerando:

1. tus recursos de energía
 - ¿tienes un exceso de energía?
2. carencias de energía
 - ¿te falta energía?
3. ingresos de energía
 - ¿qué te da energía?
4. gastos de energía
 - ¿qué requiere energía?

Los recursos y carencias de energía tienen que ver con tu personalidad, mientras que los ingresos y los gastos reflejan situaciones y acontecimientos. Estos factores se relacionan entre sí, ya que con grandes recursos de energía te resulta más fácil hacer y solucionar tareas, problemas y dificultades que requieren mucha energía, sin sufrir síntomas de estrés o problemas psicosomáticos. El entrenamiento mental puede aplicarse para incrementar los recursos y los ingresos, y disminuir las carencias y los gastos. Aquí tenemos algunos ejemplos:

Relajación muscular

Durante las cuatro primeras semanas del entrenamiento mental aprenderás relajación muscular. Con ella pretendemos disminuir la tensión base -aquella que tenemos día y noche, y que se encuentra en toda nuestra musculatura- que es innecesaria, ya que consume energía y nos resta eficiencia. Una serie de investigaciones en el mundo del deporte han demostrado que una alta tensión diaria empeora los resultados, dado que los músculos antagonistas (aquellos que se oponen a un cierto movimiento) entran en activo.

Utilizar imágenes

Mediante el entrenamiento mental aprenderás a controlar tu cuerpo con imágenes y sin esfuerzo físico. De hecho, cuando nos esforzamos el resultado suele ser el opuesto. Por ejemplo, si te esfuerzas para conciliar el sueño, pasas la noche en vela, si te esfuerzas para tranquilizarte, estás aún más inquieto, si te esfuerzas para correr más rápido, vas más lento

etc. Sin embargo, mediante imágenes puedes decidir lo que quieres hacer y luego dejar que el cuerpo lo realice, y así ahorrar mucha energía.

Prioridades en el trabajo y en la vida

En el artículo anterior propuse un ejercicio que consistía en decidir tus metas en factores elementales como el trabajo, la familia o la salud. Ahora debes “limpiar” tu vida deshaciéndote de las cosas que tienen menor importancia para poder concentrarte en lo que es importante y tiene sentido, es decir, todo aquello que te ayude a alcanzar las metas que te has puesto. Realiza un ejercicio sencillo:

Factores: Trabajo, familia, salud, alegría, etc.

Actividades: Haz una lista, lo más detallada posible, de todas las actividades que realizas durante un día normal.

Acto seguido puntúa las actividades de 1 a 7. 7 significa algo muy importante para alcanzar la meta. De 6 a 5 tiene menor importancia. 3 no es importante y de 2 a 1 te aleja de la meta.

En función de la puntuación obtenida:

- Encuentra una manera de deshacerte de las actividades que hayas puesto entre 1 y 3 puntos.
- Quédate con las actividades que tengan puntos altos en varios de los factores y dales más prioridad.

El lugar mental

Después de las cuatro primeras semanas de entrenamiento muscular continúa con la relajación mental. Con ella crearás un lugar interior de trabajo que denominaremos “lugar interior mental” o LIM. Representa un estado de autohipnosis en el que aprendes a relajarte y recuperarte después de un esfuerzo, y a aumentar tus recursos de energía. El lugar interior mental también sirve de base para realizar el trabajo con la autoimagen que trataremos en el siguiente artículo.

El siguiente artículo es *Tienes más capacidad de lo que crees (si crees)*.

¡Suerte!

Lars-Eric Uneståhl

El programa *Relajación y Entrenamiento Mental*, así como otros del mismo autor, puede pedirse a la siguiente dirección:

Veje Förlag P.O.Box 485 S-701 49 Örebro

Tel: +46(0)19-331170 Fax: +46 (0)19-332235

E-mail: info@veje.nu

O en nuestra página web:

www.siu.nu

Tienes más capacidad de lo que crees (si crees)

La autoimagen de una persona es un factor fundamental para tener éxito en la vida. El concepto de autoimagen es una mezcla de autoconfianza, autoestima y autorespeto. Varias investigaciones han demostrado la importancia que tiene la autoimagen en el rendimiento académico, el trabajo o los deportes. Sin embargo, Edgar Borgenhammar afirma que la autoconfianza es un factor primordial para gozar de buena salud.

Autoimagen bloqueada

La mayoría de nosotros tenemos recursos que nunca llegamos a utilizar. Las investigaciones de Seligman sobre el “desamparo aprendido” demuestran que esto tiene su explicación en el hecho de que desde muy pronto creamos nuestras propias limitaciones en la percepción de nosotros mismos. Si se mide la autoconfianza de los niños en primaria, se verá que es más alta que tras unos años en la escuela.

A menudo oímos las percepciones negativas que la gente tiene de sí misma:

- “Las matemáticas no se me dan nada bien”

- “Jamás lo lograré”

Por desgracia, a menudo ese tipo de comentarios se convierten en profecías autorrealizadas: se crean imágenes de meta y expectativas negativas que luego afectan a los resultados, y se recibe la retroalimentación que confirma que es exactamente tan grave como se pensaba. De esta manera uno puede vivir toda la vida sin ser consciente de sus auténticas capacidades.

Por consiguiente la pregunta que te debes hacer a ti mismo es:

- ¿Qué recursos tengo que todavía no he descubierto?

Con el entrenamiento mental inicias un excitante viaje de exploración.

Entrenamiento de autoimagen

Las autoimágenes no pueden cambiarse mediante el razonamiento lógico, sino que han de ser influidas desde el exterior. Cuando estás en el lugar interior mental, al recibir información positiva se inicia un proceso que refuerza tu autoimagen gradualmente.

Tanto el entrenamiento mental como el de autoimagen son para todos. Entrenar y desarrollar tu autoimagen durante un tiempo no es ser egoísta, sino todo lo contrario: todos los que están a tu alrededor también se beneficiarán. Una mala autoimagen conduce a menudo hacia una forma de compensación como, por ejemplo, una autodefensa. Significa que intentas demostrar, a tí mismo y a los demás, que eres importante, grande y capaz. Otro efecto común es el de los celos.

En cambio una autoconfianza acrecentada proporciona una “seguridad interior” que no precisa palabras, y que afecta tanto al desarrollo personal como al desarrollo de las relaciones de manera positiva. Ya nos lo decía la Biblia:

“Ama a tu prójimo cómo a ti mismo...”

¿Cómo puedo sentir afecto por otros si no me gusta a mí mismo? Además es una tragedia dejar pasar la vida sin ser amigo de la persona con quien más tiempo se pasa – ¡uno mismo!

¡Suerte!

Lars-Eric Uneståhl

El programa especial para el entrenamiento de autoimagen se llama *Självbild och målbild*

(“Autoimagen e imagen de meta” - sólo en sueco) y está disponible en CD o casete. También hay otro programa en CD (editado en español), más breve y sencillo que se llama *Relajación y Entrenamiento Mental*.

Los programas pueden pedirse a la siguiente dirección:

Veje Förlag Box 485

701 49 Örebro

Tel: 019-331170 Fax: 019-332235

O en nuestra página web:

www.siu.nu

Estrés positivo

Dado que el estrés es la reacción a un estímulo, constituye una gran parte de la vida: sin estrés no hay vida. Selye, creador del concepto de “estrés”, procuraba no confundir el estrés negativo con el estrés positivo. Cuando decimos que uno de los objetivos más importantes del entrenamiento mental es reducir el estrés, hacemos referencia al estrés negativo.

Reducir el estrés negativo

¿Es posible reducir el estrés? ¿Cómo se consigue? Una forma consiste en reducir el nivel de estrés y aumentar nuestra resistencia. Varias investigaciones han demostrado que tras unas semanas de entrenamiento mental se consigue este efecto, como nos muestra la disminución de los niveles de cortisol (la hormona de estrés más frecuente). Una de las causas es que el entrenamiento mental y muscular no sólo disminuye el nivel de estrés y la tensión de cada día, sino que también hace que nos sintamos más tranquilos y seguros. Es por ello que nos preocupamos menos del futuro y, al mismo tiempo, realizamos acciones en un estado más tranquilo y relajado.

Del estrés negativo al positivo

Lo que antes era estrés negativo y una molestia para cuerpo y mente puede, mediante un entrenamiento de actitud y de audacia mental, convertirse en un efecto estimulante capaz de motivarnos. He aquí algunos ejemplos:

- **Crecer mediante problemas**

La mayoría de nosotros gasta mucha energía preocupándose por el futuro, pero con otra actitud nuestros problemas podrían incrementar nuestra energía. Al fin y al cabo, un problema es algo que se debe solucionar, y cada vez que solucionamos un problema acumulamos una experiencia más que hace que nos desarrollemos y crezcamos. Si el objetivo de la vida es crecer, deberíamos estar agradecidos por los retos que encontramos en el camino de la vida.

Intenta contestar cada noche la siguiente pregunta:

-¿Qué me ha pasado hoy que me haya hecho crecer?

Tal vez pasado un tiempo podrás decir que si lo que me ha pasado hoy me hubiera pasado hace un año me hubiera quedado extrañado. Entonces tenía mucho miedo de que algo similar me pasara, pero hoy tengo más confianza en mi mismo.

- **Intento y equivocación**

Ante los cambios venideros, intenta pensar de la siguiente manera:

- Si arreglo esto sin duda creceré.

Puede que a la semana siguiente incluso desees encontrar algo difícil que te haga crecer aún más.

Además de adoptar esta actitud frente al futuro, debes preguntarte a ti mismo:

- ¿Qué era positivo de lo que me pasó?

Igual importancia tiene no considerar las equivocaciones como fracasos que se deben evitar, sino como pasos importantes en el desarrollo. El método de aprendizaje más común se llama “trial and error” (intento y equivocación).

Con estímulos y retos como la parte más importante del estrés positivo, la vida se torna más excitante. Si puedes combinarla con una actitud relajada y una autoimagen positiva, te espera una vida de plenitud y desarrollo.

¡Suerte!

Lars-Eric Uneståhl

El estrés positivo convierte la vida en un excitante viaje de descubrimiento. *Personlig utveckling* (“Desarrollo personal”) es un casete de entrenamiento que incluye cuatro programas diferentes, que resultan de gran utilidad para aprender a sacar partido de tu estrés positivo.

Los programas pueden pedirse a la siguiente dirección:

Veje Förlag PO.Box 485 S-701 49 Örebro

Tel: 019-331170 Fax: 019-332235

E-mail: info@veje.nu

O en nuestra página web:

www.siu.nu

Alegría para trabajar y ganas de vivir

En el primer artículo de esta serie mencioné que el objetivo del entrenamiento mental es aumentar la calidad de vida de todos y cada uno de nosotros. En la definición de *calidad de vida* palabras como ganas y alegría juegan un papel trascendental. A principios de los setenta mucha gente, entre ellos deportistas, quería utilizar el entrenamiento mental para tener más éxito en la vida. Por lo que para mi era muy importante estudiar el significado de la palabra éxito.

No tardé en llegar a distinguir el éxito exterior del éxito interior, en el que palabras como satisfacción, alegría, felicidad, seguridad, equilibrio, gracia, ganas y anhelo resultaban de gran importancia. Eran estados o condiciones que posteriormente pasaría a llamar “calidad de vida”.

¡La calidad de vida no se puede comprar!

En los años setenta mucha gente creía que el éxito interior era producto del respectivo exterior. Muchos “cazaban” su satisfacción interior mediante carreras, dinero, fama, etc. Sin embargo una serie de estudios realizados en la universidad de Harvard (EE.UU.) demostraron que si muchas personas de gran éxito exterior pudiesen volver a nacer, rehusarían riquezas y fama. Palabras como soledad y adicción a las drogas eran lo más descriptivo de la parte negativa del éxito exterior.

También por aquel entonces llegaron informes que afirmaban que hasta en los entornos menos esperados se encontraba alegría. Un informe, del que luego se escribió un libro y se hizo una película (*La ciudad de la alegría*), trataba sobre la alegría que el autor halló viviendo con los más pobres de la ciudad de Calcuta durante varios años. En conclusión: no se puede comprar la calidad de vida; es algo que debemos crear nosotros mismos.

Decide sobre tu calidad de vida

Sin embargo oímos a la gente decir: “¿cómo puedo ser feliz con tan poco dinero?” o “espero que me ocurra algo en la vida que me haga feliz”.

¿Acaso nunca has dicho algo parecido a: “cómo me hace daño” o “hace que me sienta triste”? Obviamente nadie puede hacer que te sientas triste si tú no lo permites. Eres tú quien tiene el control de tus sentimientos – nadie más. Por lo tanto hay una conexión entre lo que sucede en el exterior y en el interior que te ofrece posibilidades infinitas para poder decidir y crear tu propia calidad vida.

Aprende de la experiencia

Como se indicó en el primer artículo, el término *calidad de vida* significa poder vivir en el presente y “dejar que el proceso al final se convierta en la meta”. Para alcanzarla podemos deshacernos de lo que nos molesta en el presente y dejar que el pasado y el futuro formen parte del proceso.

Si escoges ciertas situaciones en las que todo ha funcionado y te has sentido bien, y las relacionas con el presente, fomentas el desarrollo mental. Se puede crecer mediante la acumulación de nuevas experiencias, pero también es posible reutilizar lo que antes ha funcionado bien.

En una película del patinador sueco Thomas Gustavsson, éste nos cuenta con sus propias palabras cómo entraba en su lugar interior mental, cogía una sensación positiva de una competición anterior y la conectaba a las olimpiadas de Sarajevo y Calgary. El resultado: tres medallas de oro y una de plata.

De la misma manera podemos coger una sensación de felicidad para luego “conectarla” al presente.

Con humor llegarás lejos...

Otro método consiste en aprender a interpretar el presente de una manera más positiva, buscar momentos álgidos y programar tu mente para que adviertas y aproveches los aspectos más positivos. Aquí el humor juega un papel importante. “El proyecto de humor”, que he promovido durante décadas, ha demostrado que las risas, las sonrisas, la alegría y la actitud humorística son recursos de un valor incalculable para una buena calidad de vida.

¡Suerte!

Lars-Eric Uneståhl

El programa que mejor se adapta al entrenamiento relacionado con este artículo se llama *Humor, skratt och glädje* (“Humor, risas y alegría” – sólo en sueco).

Este programa, así como otros del mismo autor, puede pedirse a la siguiente dirección:

Veje Förlag P.O.Box 485 S-701 49 Örebro
Tel: +46(0)19-331170 Fax: +46(0)19-332235

Además, si estos artículos te han parecido interesantes para seguir con el entrenamiento mental, existen varios cursos por correspondencia. Puedes hacerlos en casa y a tu propio ritmo. Para más información puedes ponerte en contacto en:

Skandinaviska Ledarhögskolan, Box 155
S- 701 43 Örebro
Tel: +46(0)19-332233 Fax: +46(0)19-332235
E-mail: info@slh.nu
O en nuestra página web:
www.siu.nu