

ENTRENAMIENTO DE AUDACIA MENTAL

Lars-Eric Uneståhl, Ph.D

Scandinavian International University Box 155 70143 Örebro Sweden.

Es necesario el Entrenamiento de Audacia Mental (ERM) en el deporte? No exige ya de por sí demasiado entrenamiento como para añadir otro elemento más de entrenamiento? Pero EAM no consiste sólo en exponer a los deportistas a difíciles situaciones artificiales, ya que está concebido para que los deportistas puedan solventar las situaciones difíciles y problemáticas, que se encuentran tanto en el deporte como en la vida cotidiana.

Significado

La palabra sueca “tuff”, tiene dos significados diferentes. Uno es positivo y el otro, negativo. El significado negativo alude a cualidades como “rudo” y “desconsiderado”, mientras que el significado positivo se refiere a cualidades como “audaz”, “impávido” e “intrépido”. El concepto de EAM, que ya introducimos en el libro “Entrenamiento de Audacia Mental” (SISU 2002) y el proyecto “Entrenamiento de Audacia Mental y Deporte”, se basa en el significado positivo de la palabra “tuff”.

Ventajas

¿Cuáles son las ventajas de ser audaz o intrépido? Nombraré tres campos en los que el entrenamiento de audacia mental puede reportar un aumento del rendimiento y bienestar.

- A. Estado Ideal de Rendimiento (EIR) y Éxito interior y exterior
- B. “La Zona de Comodidad”
- C. Control del Estrés

A. ÉXITO Y ESTADO IDEAL DE RENDIMIENTO

En los años setenta descubrí que los deportistas de alto nivel se distinguían de otros deportistas de menor nivel en varios factores:

- a. cómo se ven a sí mismos (Autoimagen)
- b. cómo ven el futuro (Imágenes de Meta)
- c. cómo interpretan la vida (Actitud)
- d. cómo se sienten y cómo reaccionan (Sensación o “clima interior”)

Éxito interior y exterior

Se demostró que, además de en el deporte, los deportistas con éxito demostraron tener mejores valores en los factores a, b y, en parte, en c, pero no en d. Esto me llevó a comenzar a distinguir entre los conceptos de éxito exterior e interior. El éxito interior se caracteriza por varios factores d, como puedan ser satisfacción, alegría, seguridad, armonía, y felicidad. Podríamos añadir el factor de la concentración, que es el que diferencia principalmente a los deportistas de alto nivel del resto, aunque se ha demostrado que la alegría también influye de manera positiva en el rendimiento.

Concentración

La habilidad de la concentración puede describirse como una proporción entre intensidad de señal (intensidad del enfoque en estímulos relevantes) y ruido (intensidad de atención a estímulos irrelevantes).

El entrenamiento de audacia mental cobra una gran importancia en el desarrollo de la habilidad de la concentración. Un deportista mentalmente audaz es inmune a todo tipo de interferencias (ruido), que pudieran imposibilitar su calentamiento, enfoque y rendimiento.

Control

El control sobre los procesos mentales (por ejemplo, los factores a-d) es de vital importancia para obtener éxito y alcanzar el EIR (Estado Ideal de Rendimiento)

Generalmente tenemos un control bastante precario sobre nuestros pensamientos, sentimientos, concentración, etc. Un aumento del SDC - “Sistema Dominante de Control” (esfuerzo voluntario) - puede incluso disminuir nuestra concentración y rendimiento.

Atrapado por el “ruido”

Cuando se ofrece a la gente la posibilidad de elegir entre imágenes de pensamientos positivos o negativos, obviamente elige los positivos. Sin embargo si preguntamos qué tipos de imágenes les llegan con más facilidad, la mayoría contesta –“las negativas”. Los factores desencadenantes de este efecto pueden clasificarse en tres categorías:

1. Un antiguo mecanismo de supervivencia – de captar el peligro.
2. Nuestra cultura y nuestra sociedad, con su obsesión por enfocar problemas en vez de soluciones. Las investigaciones y la prensa dan prioridad a “las desgracias”, en detrimento de aquellas noticias que puedan ser motivo de alegría. Con metas imprecisas y obstáculos evidentes, obviamente se ven sobre todo las dificultades.
3. Dado que los sentimientos negativos, como por ejemplo el miedo, nos afectan más, nos atrapa todo lo que nos da miedo y no queremos que ocurra.

Audaz e intrépido

Mediante el entrenamiento de audacia mental desarrollamos e integramos una actitud con la que no afrontamos con miedo los obstáculos y las dificultades. Aprendemos a ver los problemas como “tareas a solucionar”, e inmediatamente advertimos que, una vez realizada la tarea, nos sentimos mejor. Nuestra autoestima aumenta y crecemos como personas. Cuanto más difíciles son los problemas, más podemos crecer como personas, y mayor es la satisfacción.

¡Más problemas, por favor!

En vez de temer a los problemas y las dificultades, una persona mentalmente audaz anticipará su futuro con tranquilidad. La seguridad interior te la certeza de que, pase lo pase, puedes afrontar cualquier dificultad, y además crecerás por cada problema solucionado. Todo esto puede llevarte a la actitud de: “Espero que me surja algo realmente difícil la semana que viene”.

Con esta actitud desaparece el miedo al futuro, y las imágenes negativas de situaciones se neutralizan, permitiendo a las alternativas positivas tomar el control; especialmente si se aumenta la intensidad y claridad de las imágenes de meta positivas. Esto último se consigue estableciendo metas audaces, concretas y controlables para situaciones concretas. Al integrarlas en el lugar mental se reduce, o incluso desaparece, “la comprobación realista”, y se crea una credibilidad para estas metas audaces.

B. LA ZONA DE COMODIDAD

El célebre modelo de la zona de comodidad (“comfort zone”) tiene algunas deficiencias. Es cierto que para lograr éxito en la vida hay que salir de la zona de seguridad o comodidad, y atreverse a buscar nuevos caminos. En el modelo se afirma que esto conlleva arriesgarse – “hay que atreverse a fracasar”.

Equivocación, no fracaso

El entrenamiento de audacia mental ha modificado este modelo en dos puntos fundamentales:

1. En primer lugar hay que completar el modelo con un sistema de recompensa, que nos de valor para salir fuera de la zona de comodidad. Los factores de 'recompensa interior' son más importantes que los de 'recompensa exterior'.
2. En segundo lugar es más fácil buscar nuevos caminos, si no hay que arriesgarse a fracasar. Por eso una persona mentalmente audaz se convence de que él o ella no puede fracasar nunca, sólo puede equivocarse. Uno puede y debe equivocarse, dado que las equivocaciones son una de las condiciones necesarias para alcanzar el éxito. “Una experiencia nunca es un fracaso, pues siempre viene a demostrar algo”, dijo Thomas A. Edison. El método de aprendizaje siempre ha sido el de “trial and error” (intento y error), que no es lo mismo que “intento y fracaso”. Las empresas que hoy en día trabajan con entrenamiento de audacia mental, acentúan además que los errores deben cometerse lo antes posible, ya que así resultan menos costosos. Hay otras empresas que además tienen una “número de equivocaciones” por unidad de tiempo, que hay que alcanzar.

C. CONTROL DEL ESTRÉS

El estrés es la forma que tiene el cuerpo de reaccionar y cambiar su funcionamiento, cuando se expone a un peligro o a un esfuerzo. Este cambio resultaba óptimo en aquellos tiempos en que el cambio era temporal, y normalmente venía asociado a un peligro físico. También hoy en día esta reacción de estrés tiene su función, necesaria además en situaciones como una competición deportiva.

Este tipo de estrés positivo se convierte fácilmente en negativo, si el esfuerzo está relacionado con expectativas, dura mucho tiempo, o requiere medidas que no son físicas (mentales).

El entrenamiento de audacia mental hace que el cuerpo sólo realice este cambio si es absolutamente necesario, por ejemplo, si se requiere un esfuerzo físico.

Recuperación

Hoy en día sabemos que las habilidades de relajación y recuperación tienen especial importancia, tanto en el deporte como en el trabajo. Una alta tensión diaria y un estrés negativo prolongado durante mucho tiempo hacen desaparecer esta importantísima habilidad. En un deportista, esto puede observarse en que el entrenamiento pasa a convertirse fácilmente en un sobreentrenamiento. Además la alta tensión diaria provoca que los músculos antagónicos entren en acción, lo que conlleva una disminución del rendimiento y un mayor consumo de la energía requerida.

Sueño profundo interrumpido

Fuera del deporte, esto comporta un desequilibrio en nuestro “presupuesto de energía” (hay más gastos que ingresos) y, cuando nuestros recursos de energía se han agotado, sufrimos paulatinamente un síndrome de extenuación. Cuando llegamos a este estado, no basta con darse de baja e irse de vacaciones. Una de las consecuencias más importantes es que el sueño profundo, imprescindible para recuperarnos, se ve interrumpido. En este caso podemos dormir 8 ó 10 horas y, aún así, estar tan cansados como cuando nos acostamos.

Medidas activas

En este caso debemos tomar medidas activas. Los “entrenadores de estrés”- a quienes actualmente doy clases - aprenden, entre otros, el modelo “RPTEC” (Rehabilitación Proactiva mediante Terapia y Entrenamiento Cognitivos), donde el entrenamiento de audacia mental resulta de vital importancia.

El Entrenamiento de Audacia Mental se incluye también en la propuesta para una nueva asignatura titulada “Entrenamiento de Habilidades de Vida”. Para que exista una coherencia entre el éxito en la escuela y éxito en la vida, no debemos establecer el conocimiento como una meta: las habilidades de la vida cotidiana y la competencia vital han de crearse mediante el entrenamiento, y la aplicación del conocimiento adquirido en situaciones reales.

¡Más problemas, por favor!

La vida puede resultar más difícil para aquellos niños que durante su infancia tienen todo lo que desean, en comparación con los niños que desde muy pronto encuentran situaciones difíciles y problemas, que aprenden a enfrentar.

En Suecia se pensaba que la frecuencia de la alergia disminuiría sacando las moquetas de las casas, y eliminando los agentes causantes de la alergia con todo tipo de pulverizadores, etc. Sin embargo el número de casos de alergia ha crecido en cientos y cientos, mientras que en las zonas más contaminadas de Polonia no se ha advertido ningún aumento de la alergia. La hipótesis “Strachan”, que interesa a tantos científicos hoy en día, indica que se equivocaron en Suecia.

La vida resulta demasiado fácil

Puede que el problema resida en que somos demasiado aseados, nos duchamos demasiado, no dejamos a nuestros hijos explorar el mundo mediante la boca, etc. Impedimos que el sistema inmunológico reciba el ‘entrenamiento’ que necesita para ser fuerte.

He intentado desarrollar esta misma forma de pensar en el terreno mental. Los niños a quienes la escuela les resulta demasiado fácil, no llegan a alcanzar su verdadera capacidad, y los que empiezan la vida con las manos llenas, se ven adelantados por los que habían comenzado con las manos vacías.

La desventaja de ser considerado un ‘prodigio’ deportivo

Creo que en el mundo del deporte se centran demasiado en encontrar gente con talento, y, una vez la encuentran, se les pone la vida demasiado fácil. Siempre que me encuentro con una selección nacional les pregunto cuántos de ellos rendían mejor durante su adolescencia. Al principio me sorprendía el hecho de que eran muy pocos, pero ahora no. Es natural que la mayoría de los que poseen talento ‘desaparezcan’. Un tesis doctoral noruega demostró que de 300 deportistas con talento, el 5% alcanzó el nivel nacional, y sólo el 2%, el nivel internacional. Habría sido interesante ver los porcentajes correspondientes a un grupo de control de deportistas ‘sin talento’.

El proyecto que se inicia ahora en el deporte, con el entrenamiento de audacia mental como resultado de una combinación del modelo malayo (exponerse a ‘dificultades externas’) y el entrenamiento sueco de audacia mental, debe empezar a utilizarse cuando antes.

FINALMENTE

Aunque el entrenamiento hasta ahora se ha aplicado principalmente en el deporte, existen numerosos campos que requieren su implantación como:

1. Policías

Es quizá la profesión que más necesita el EAM. Su plan de estudio incluye un año de entrenamiento mental sistemático, donde el EAM tiene mucha importancia. No sólo se aplican los principios enunciados en este artículo, sino también el aprendizaje y la automatización de patrones de reacciones predefinidas. Estos ‘se disparan’ en situaciones peligrosas (provocación, disparos), en las que los policías están sometidos a una gran presión, y actúan automáticamente antes de que lleguen a sentir miedo y se distraigan.

2. Mujeres

Al emanciparse del dominio masculino, muchas mujeres buscan cualidades ‘validas’ en el mundo de los hombres, que al mismo tiempo puedan combinarse con su lado más femenino. La Audacia Mental es una de estas cualidades. De todos los programas del CD “Poder Femenino”, “Audacia Mental” es el que ha logrado mayor éxito, ya que ha demostrado ser de gran ayuda para saber decir que no, ser natural, poder manifestar los pensamientos y sentimientos sin hacer daño a otra persona, etc.

3. Niños

Atreverse a ser natural y a decir lo que se piensa es obviamente un derecho que también tienen nuestros hijos. Aunque el EAM puede ayudar más a ciertos niños (por ejemplo, aquellos que se sienten acosados), ya es una asignatura que se imparte en la escuela.