



Podcast 16

Cómo dejar las emociones y los problemas perturbadores fuera de la sala

Durante una sesión de formación, ¿cómo podemos actuar?

Algunas sugerencias:

podemos romper el hielo con las personas, presentándonos e intercambiando incluso algunas palabras

a veces, si no crea incomodidad y si las condiciones lo permiten, incluso el contacto físico ayuda: dar la mano, tocar una parte no íntima del cuerpo, abrazar. Cuidado: depende de los niveles de confianza con las personas del grupo; si hay un grupo en el que hay personas traumatizadas, hay que evitar tocarlas

podemos respirar con el abdomen y el diafragma y relajar el vientre; que los demás hagan lo mismo. Las exhalaciones largas y profundas activan el sistema parasimpático, el movimiento del diafragma descarga y evita tensiones y la respiración completa envía mensajes al cerebro de seguridad

de bienvenida a la gente. Esto ayuda a tomar tierra y a centrarse en la situación; es bueno para los participantes porque son más conscientes de lo que hace el formador y se sienten más cómodos en el aula

en caso de tensiones o cansancio físico o mental, a veces es útil estimular un grito de grupo. De verdad: ¡grite!

Nos aseguramos de que el espacio disponible se ocupe de la mejor manera posible; esto también fomenta la orientación, la sensación de seguridad y el respeto por los espacios vitales individuales; el círculo de personas es el más utilizado, pero también se pueden considerar otras opciones, siempre con vistas a dar seguridad y comodidad a las personas

Con los ojos abiertos o cerrados es igualmente útil invitar a las personas a visualizar los problemas y preocupaciones saliendo del cuerpo, del círculo y finalmente fuera del espacio; sería mejor si la exhalación corresponde a la visualización de los pensamientos saliendo y la inhalación a la entrada de energía fresca y limpia

Podemos anclarnos a la sensación de bienestar que sentimos en las palmas de las manos, en la planta de los pies o en el vientre; podemos invitar a la gente a hacer lo mismo

A medida que avanza el curso o la clase, cuando surgen sentimientos disfuncionales, estamos dispuestos a sentirlos y acogerlos. Llevamos la atención a la respiración abdominal

Dejamos fluir las exhalaciones y evitamos las apneas. La apnea es un estado natural de la respiración cuando las personas han vivido un trauma y retienen la respiración sin dejarla fluir.

Imaginemos que el contenedor de nuestra mente se vacía

Imaginemos que el cuerpo descarga la tensión al suelo. Por ejemplo: si alguien durante el ejercicio empieza a temblar es importante dejar que el movimiento del cuerpo fluya sin interrumpirlo. desde





la perspectiva del entrenador, significa sugerirle que no fuerce o detenga un movimiento natural del cuerpo.

Escuchamos lo que le sucede al cuerpo. Esto nos permite tomar unos segundos de pausa, para recoger ideas pero también para romper el ritmo y dejar que la información decante en otros. Hay algunos ejercicios de Yoga llamados Pranayama. De forma muy sencilla, mediante la inhalación y la exhalación podemos obligarnos a completar las respiraciones, utilizando las fosas nasales.

Podemos repetir uno o varios de los pasajes mencionados, en cualquier momento, durante nuestra formación o presentación.

Al salir del grupo, podemos imaginar que cerramos una puerta y dejamos todas las emociones y sentimientos. Es muy importante: cuando cerramos una lección, lo hecho, hecho está. Hay tiempo para repensar lo que hicimos o dijimos, pero sólo como una experiencia para mejorarnos a nosotros mismos. Este tipo de proceso nos ayuda a dejar nuestras tensiones en lo que se ha hecho y a no arrastrarlas en las siguientes lecciones.

Entre las emociones en el deporte que debemos reconocer y que pueden influir en nuestro juicio crítico están:

ansiedad; miedo; ira; euforia; orgullo.

Las cinco emociones mencionadas pueden conducir a situaciones negativas si no se controlan adecuadamente. Sin embargo, en nuestra imaginación atribuimos la ansiedad, el miedo y la ira a las emociones negativas, mientras que la euforia y el orgullo a las emociones positivas.

Sin embargo, la euforia o el orgullo excesivos pueden socavar los buenos resultados en la competición. Imaginemos a un atleta que siente euforia y orgullo al enfrentarse a un rival que cree que está técnicamente menos preparado, sólo para perder en la carrera. Estas dos primeras emociones positivas llevarán a una exageración de las demás emociones negativas al asumir una posible derrota.

Por el contrario, el miedo, la ansiedad y la ira son emociones que pueden disminuir el rendimiento físico y generar lo que se denomina inclinación cognitiva, típica de los deportes técnicos cognitivos, pero al mismo tiempo también presente en los deportes "tradicionales" y más físicos.

La inclinación cognitiva lleva a considerarse inferior al adversario y a afectar negativamente al rendimiento físico. Se dice rápidamente que las emociones también pueden influir en nuestro rendimiento: la mente controla el cuerpo, pero si la mente no es capaz de pensar, nos ponemos en desventaja con el adversario.

La emoción es una reacción a un estímulo que provoca cambios a nivel fisiológico. Las emociones impulsan lo que somos e influyen en nuestras decisiones constantemente.