|  |  |
| --- | --- |
| DOCENTE | Holman Barrios Moreno hgbarriosm@educacionbogota.edu.co |
| ESTUDIANTE |  |
| CURSO |  | FECHA ENTREGA |  |

Enviar evidencia en fotografía o video con tu familia realizando el trabajo.

**La meditación en 12 pasos**

1. Busca un lugar especial para meditar - la atmósfera que construirás te ayudará a calmar la mente.
2. Encuentra un momento cuando tu mente esté libre de los problemas diarios - el amanecer y el atardecer son ideales.
3. Practica todos los días en el mismo lugar y a la misma hora para que la mente se calme más rapidamente.
4. Siéntate con tu espalda, cuello y cabeza en linea recta, mirando al norte o al este.
5. Ordena a tu mente que permanezca quieta durante tu sesión de meditación.
6. Regula la respiración - comienza con cinco minutos de respiración profunda y luego reduce lentamente.
7. Establece una respiración rítmica - inhalando y exhalando en 3 segundos.
8. Al principio deja que tu mente de vueltas - no debes tratar de forzarla o se volverá más inquieta.
9. Poco a poco vas llevando tu mente al punto de concentración de tu elección - Ajna Chakra (el punto entre las cejas) o el Anahata Chakra (en medio del pecho).
10. Mantén tu concentración en este punto durante la sesión de meditación.
11. La meditación llega cuando alcanzas un estado de pensamiento puro, pero aún se mantiene la conciencia de dualidad.
12. Después de practicar por un tiempo, la dualidad desaparecerá y alcanzarás un estado superconsciente.

**Las emociones en el deporte.**

****

**¿Todas las emociones afectan nuestra performance deportiva? ¿O sólo algunas?**

Daniel Goleman, el científico que desarrolla el concepto de “inteligencia emocional opina que la emoción es “un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”.

Dado que las emociones conforman una parte importante y constitutiva de la subjetividad  del ser humano, están siempre presentes en todos los actos de nuestra vida, por supuesto también en el deporte. Algunas son emociones que influirán positivamente  y otras negativamente: tanto unas como otras intervienen y afectan en la performance, para mejorar el rendimiento y por ende, el resultado, y otras lo empeoran hasta lograr paralizar al deportista.

Hay emociones que no provienen del deporte ni del campo de juego mismo, pero que igualmente influyen. Por ejemplo, si ha habido un problema familiar, dificultades de convivencia con el equipo, no va a jugar de la misma manera que se acaba de recibir una buena noticia o si se siente integrado y contenido por sus compañeros de juego.

 **¿Depende de la intensidad de la emoción?**

Depende de la intensidad  y de la clase de emoción. Por ejemplo,  temor, miedo y terror son la misma emoción en diferentes gradientes; cada una de ellas provocará un estado de ánimo específico que se volcará sobre el juego. También hay emociones positivas relacionadas por ejemplo con la alegría de estar jugando o de haberse acercado al objetivo deseado, pero si dicha alegría es demasiado intensa, puede bloquear la posibilidad de  pensar y reflexionar, y, por ende, actúa en contra.

**¿Funciona de igual manera para atletas profesionales que para el deportista amateur o quien hace deporte sólo por placer?**

**Los “miedos” aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza.**

En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. Lógicamente, el atleta profesional que compite para ganar está más exigido en el rendimiento y la concentración, porque de ello depende que los resultados sean óptimos; no obstante, de acuerdo con la personalidad de cada sujeto que ejerce un deporte resaltarán aspectos violentos o agresivos, actitudes y comportamientos que resaltan sentimientos de compañerismo, solidaridad, egoísmo, etc.

**¿Se podría hacer una lista de emociones que afectan de manera positiva y otras de manera negativa? ¿O depende de cada individuo y cada circunstancia?**

Tal vez no exactamente una lista, dado que una misma emoción, según su intensidad, puede afectar de una u otra manera. Por ejemplo, cierto temor puede ser necesario a la hora de considerar con respeto la importancia del rival, dado que si se actúa negándola, la omnipotencia y la soberbia que se generan, hacen que se desvalorice la jerarquía del contrincante, llevándolo a  no pensar estrategias adecuadas, enfrentándose, sin querer, con la posibilidad de perder.

Sin embargo podemos bastante de una emoción muy cotidiana entre los deportistas: el miedo. Hay miedos reales y otros imaginarios (porque tienen que ver con la propia historia individual más que con la esencia del juego) pero todos influyen en el desempeño y rendimiento Hacemos una diferencia entre presiones y miedos, aunque los están muy relacionados.

Existen diversas clases de miedos, por ejemplo: a lesionarse, a perder, a fracasar, a ganar, a hacer el ridículo, a hablar con el técnico, a no lograr clasificarse, etc. y presiones por trabajar.**Explorar los propios miedos sin sentirse frágiles ni despreciables por eso, es el primer paso para poder trabajarlos.**

**¿La concentración puede evitar la influencia de las emociones a la hora de la práctica deportiva?**

Sí, mucho. Es necesario ocuparse intensamente del tema de la concentración desde un trabajo en equipo  entre el DT, preparador físico y psicólogo. Cada uno, aportará desde su saber, los elementos  que considere adecuados en cada caso, para evitar la dispersión. El psicólogo, entre otras cosas, ayudando a  “dominar” los miedos propios e individualizando el motivo de ellos.

**¿Se pueden “entrenar” las emociones?**

Sí, se “deben” entrenar, porque en el deporte de alto rendimiento hay que tomar decisiones rápidas y buenas. Para ello nos valemos de los conceptos extraídos de la “inteligencia emocional” I(la manera de utilizar “adecuadamente, es decir, de modo “inteligente”, las emociones)

A través de la empatía, del autocontrol, de las habilidades sociales y de las motivaciones, podemos controlar emociones perturbadoras, tales como ansiedades, terrores, depresiones y agresividad, y transformarlas productivamente.

El psicólogo estudia las respuestas emocionales del deportista y ayuda a re-direccionarlas.

**¿A los chicos los afecta de igual manera que a los adultos?**

Depende si el chico está practicando el deporte como un juego, para divertirse, o si lo hacen para competir en torneos o, más aún, para prepararse para alto rendimiento. En tal caso, el stress es muy fuerte y aportando depresiones o exceso de responsabilidad. Otras veces, también al cuerpo, provocando lesiones de diversa índole.

**¿El efecto de las emociones es mayor o menor que en adultos?**

Es distinto. En los chicos, dada la inmadurez de su aparato psíquico y emotivo, todo es superlativo, por eso, deben estar acompañados y supervisados por el atento cuidado de adultos responsables, ya sean padres, representantes, técnicos o psicólogos.

 **¿En el caso de chicos como los que tratás vos en el Club Independiente, con “aspiraciones de profesional”, la influencia de las emociones es más notable?**

Sí, por supuesto, las presiones son enormes, porque como hay mucho camino por recorrer, se asustan muchísimo ante el primer fracaso o error cometido. Además, generalmente los padres provocan más presión aún, pues creen que gracias al  desempeño y progreso en el deporte de su hijo, se va a “salvar” económicamente la familia. Grave error, porque cuanto más presionan, más provocan pánico y parálisis.

**¿Qué pueden hacer los padres para ayudarlos?**

Acompañar y ayudar al hijo en su recorrido, conteniéndolos en sus momentos depresivos, entendiendo y haciéndoles entender que tanto se puede ganar como perder y que hay muchos chicos también muy talentosos que compiten por el mismo puesto. No todos llegan. Es importantísimo que los padres comprendan esa situación para que bajen su nivel de espectaivas.

 **Lic. Marta Dávila**

* Escoger una de las respuestas y de las preguntas y desarrollar una indagación con una producción escrita propia, que permita establecer una relación con el articulo y como mejorar el manejo emocional a través de la educación física y la ayuda parental, coméntala con tus mayores.