

## “PNL Y AUTOCONFIANZA”.

Per Fede Lafuente. Coach esportiu i nutricional. ROPEC 031257.



No, no son las siglas de un partido político —aunque lo parecen—, ni las de una nueva organización con claras atribuciones en el campo del culturismo o el deporte en general.

Responden únicamente a la descripción de un "conjunto de estrategias", básicamente mentales, encaminadas a mejorar la actuación personal en cualquier ámbito del individuo o conjunto de individuos. Algo que sus creadores allá por 1970 denominaron Neuro Linguistic Programming, o lo que es lo mismo: **Programación Neurolingüística**.

Y seguro que muchos de vosotros os preguntaréis... ¿a qué viene esto?

Muy sencillo... ¿estáis interesados en incrementar el rendimiento?, ¿necesitáis ser más fuertes?, ¿queréis aumentar el volumen de vuestros músculos?, ¿deseáis ser capaces de soportar la estricta dieta manteniendo niveles de energía óptimos?... Estoy convencido que, en la mayoría de los casos, la respuesta a todas estas cuestiones es un “SI” rotundo, ¿acierto?...

Bien, lo primero que se os habrá ocurrido es revisar las bases del entrenamiento diario, después analizar a fondo la dieta intentando optimizar todos los nutrientes y ajustar con detalle el objetivo que os mueve a tomar todos y cada uno de los suplementos nutricionales añadidos, puede que incluso en un afán de sortear ese maldito “punto muerto”, estéis dándole vueltas a la idea de pactar con el mismísimo diablo —léase *sustancias dopantes*—, y a pesar de ello... continuáis encallados sin obtener los resultados deseados. Aunque estoy convencido

de que os habréis olvidado de un actor fundamental en cualquier preparación: vuestra mente.

Por ahora, con el horizonte mucho más abierto por la evolución de las estrategias deportivas y con el ritmo de vida actual y las exigencias de una sociedad que no perdona el fracaso, la presión ejercida sobre el deportista para que cuente su trayectoria profesional por victorias, es francamente insoportable. En esta tesitura, solo quedan dos opciones: abandonar o... continuar hacia delante reforzando la actitud y la autoconfianza para extraer todo lo que de positivo hay en los errores cometidos, y aprovechar esa fuerza mental para rechazar o reciclar los aspectos negativos.

Pero bien, vamos por partes, veamos primero en que consiste esta Programación Neurolingüística de la cual os hablaba.

## **PNL.**

La PNL nace del deseo de estudiar las diferentes estructuras de la experiencia subjetiva, basándose en una selección de individuos altamente efectivos en sus respectivos campos, para tomarlos como modelo de referencia.

Se trataba de analizar cómo hacían ellos su trabajo, incluso si éste era realizado de forma natural o inconsciente ya que, de hecho, cabe afirmar que muchos de nosotros seríamos incapaces de desarrollar nuestra vida si tuviéramos que estar pensando conscientemente en cada idea o acción que llevamos a cabo. Es por eso que muchas de nuestras actividades responden a la concreción de patrones de pensamiento o comportamiento que se manifiestan en el subconsciente.

Frente a una misma situación de riesgo, dos personas pueden reaccionar de manera inconsciente con consecuencias completamente distintas: una puede salvar la coyuntura saliendo airoso del trance, mientras que la otra termina sucumbiendo en el percance, la cuestión consiste a saber cuál es la diferencia entre ambas.

Richard Bandler y John Grinder —creadores de la PNL—, estaban convencidos que todo individuo tiene un concepto diferente del mundo basado en

su propia experiencia y las respuestas que esta última ha provocado. Incluso partiendo de un mismo hecho, podemos ser testigos de cómo cada persona lo recuerda de una manera diferente. Esto nos lleva a pensar que la verdad no es unívoca, y que cada uno de nosotros atesora su propia versión de esa "verdad".

Sin embargo, lejos de perderse en discusiones filosóficas sin sentido, Bandler y Grinder apostaron por concentrarse en lo que era realmente importante, en la utilidad de algo, en si ese "algo" funcionaba para cada individuo en concreto, aunque no a expensas de engañarse a sí mismos.

La \*PNL trataría de elevar el nivel de actuación personal en cualquier campo permitiendo la "entrada" en vuestra mente, y el análisis de esos "patrones de pensamiento y comportamiento" de los que hablábamos, para modificarlos en beneficio propio.

Hay que apuntar que, para cualquier deportista, esos "patrones" son de una enorme importancia, porque no solo condicionan las diferentes acciones o movimientos a realizar, sino también las "órdenes" mentales que las promueven. Resulta evidente que la optimización de este proceso mental puede hacer que consigáis triunfos cada vez mayores, y el abandono o descuido del mismo puede actuar negativamente y conducirnos al fracaso más absoluto.

Como ya hemos visto, la PNL "os permitiría también analizar las estrategias, tanto conscientes como inconscientes, que utilizan los grandes campeones, adoptando los aspectos que mejor se adapten a vuestra propia idiosincrasia". Lógicamente, esto no quiere decir que de la noche a la mañana os vais a convertir en Derek Lunsford o Andrea Shaw, pero seguro que podréis mejorar sensiblemente el rendimiento.

### **Un factor clave: la autoconfianza.**

Se trata de uno más de los aspectos susceptibles de ser trabajados con la PNL, pero de enorme importancia para el deportista, independientemente del nivel que éste ostente.

No hablamos de autoconfianza en términos globales, aunque también, sino de la reafirmación de las posibilidades que cada uno atesora en ciertos aspectos concretos de la actividad elegida. Puede ser que estéis tranquilos y confiados en vuestra capacidad de darlo todo en el gimnasio. Sois conscientes que cada uno de los movimientos está diseñado para obtener la contracción de todas y cada una de las fibras del músculo afectado, y a ello os dedicáis con una persistencia digna de encomio. Cada repetición es un triunfo, cada flexión frente al espejo la constatación de esa victoria, pero... ¿actuaréis del mismo modo cuando estéis encima de la tarima y os comparen con el resto?, ¿habéis “programado” en vuestra mente ese momento?, ¿estáis realmente convencidos de vuestras posibilidades?... Trasladar todas estas dudas al momento en el que piséis el escenario no hará sino afectar vuestra puesta en escena, así que hay que resolverlas anticipadamente.

Otra cuestión a tener en cuenta es la fijación negativa de experiencias pasadas, lo cual en psicología del deporte se conoce como “indefensión aprendida”, y que lleva a los atletas a evitar hacer algo en lo que han fallado en el pasado por miedo a no tener el éxito esperado. Esto conduce irremediamente a esquemas prefijados de baja autoconfianza y al pobre desempeño de la actividad deportiva elegida. Tened en cuenta que los fracasos anteriores nunca tienen que condicionar actuaciones futuras, aunque tampoco tenéis que eludir la responsabilidad que se derive de los primeros. Es decir, no podéis continuar creyendo que sois los mejores y que han sido las circunstancias las que se han conjurado contra vosotros. Unas veces serán los jueces, otras el tinte, y las que más, los erróneos consejos de última hora de algún “preparador o entrenador incompetente”. La verdadera autoconfianza os hará conscientes de los factores sobre los cuales no tenéis el control, pero al mismo tiempo os hará altamente responsables y críticos de vuestro desempeño.

Construir el éxito es un factor decisivo basado en la confianza en uno mismo y en cada una de las áreas en las cuales deseamos destacar y conseguir la victoria. El “proceso de anclaje” es una de las técnicas que la PNL posee a vuestro alcance para incrementar la autoconfianza, y surge de la manera en como un estímulo, interno o externo, llega a conectar y disparar una determinada

respuesta. Conexión, por otro lado, que puede establecerse deliberada o espontáneamente.

Se trata de hacer asociaciones entre experiencias que actúen como “detonantes” de una determinada respuesta. De hecho, es un proceso mental que el cerebro desarrolla de manera inconsciente, pero que a través de la PNL puede construirse y utilizarse de manera consciente.

Estoy convencido que muchos de vosotros habéis realizado ese “proceso de anclaje” en numerosas ocasiones. Cuando os habéis impuesto un entrenamiento de alta intensidad de manera deliberada, y éste ha actuado como un “disparador” de sensaciones gratificantes que os han llevado a sentirnos mejor con vosotros mismos. O cuando habéis utilizado las fotos de aquella primera victoria como agujones con los que espolear vuestra baja moral en un momento determinado.

La PNL lo que hace es estructurar ese proceso, dar forma a un esquema práctico de generación de estímulos para que podáis ir “anclándolos” a las respuestas que necesitáis que se reproduzcan.

Sin embargo, y después de esta breve introducción, dejaremos para más adelante los aspectos prácticos de cómo llevar a cabo este “proceso de anclaje” y alguna técnica más de la Programación Neurolingüística que podáis usar en beneficio propio.