

## ¿DE QUÉ ME CREO CAPAZ? CONFIANZA EN TUS POSIBILIDADES

*Artículo publicado en Ciclismo en Ruta n° 64*

Has decidido ir a una marcha importante. Entrenas durante meses siguiendo un minucioso plan de preparación que no puede fallar porque a tu compañero del club le ha dado buenísimos resultados. Llega ese día que tienes señalado en el calendario desde que empezó el año y momentos antes de empezar la marcha las mariposas del estómago te recuerdan que estás ante tu gran reto personal. Se da la salida y la gente está muy nerviosa, las mariposas parecen ahora pájaros aleteando ansiosos. Los otros ciclistas te pasan muy cerca por un lado, por el otro, temes irte al suelo, no obstante, continúas dando pedales, subes el primer puerto, el segundo, las piernas duelen, vienen los calambres, notas que tus músculos empiezan a fallar y aparecen las rampas del tercer puerto... no voy a poder. No seré capaz. No voy a conseguirlo. Estoy muerto.

### **Auto-eficacia, auto-confianza y auto-duda**

La auto-eficacia es una sensación interior acerca de la capacidad que tenemos de realizar determinado cometido. En palabras de Bandura se refiere a “las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones futuras”. Añade, además, que estas creencias “influyen sobre el modo de pensar, sentir, motivarse y actuar de las personas”. O sea, que obramos en consecuencia de cómo pensamos. Esto nos puede llevar a aventurar que si nos creemos capaces de conseguir nuestra meta, pondremos en liza las habilidades y recursos necesarios para lograrla, con lo cual hay más posibilidades de conseguirla. Por el contrario, si vemos que es algo inalcanzable para nuestras posibilidades, nos daremos por vencidos antes siquiera de intentar dicho reto. La auto-confianza es un término similar a la auto-eficacia, más descriptivo de nuestro estado interior y más global: tener auto-confianza significa confiar en tus posibilidades para lograr tus objetivos. Si hablamos de deporte, podríamos pensar que a más control, más auto-confianza y mayor rendimiento. Esto es así en la mayoría de los casos, pero no en todos.

Imaginemos ahora a un cicloturista en un recorrido del club en otoño, que se conoce al dedillo y cuyo perfil tiene poca dificultad. Encima ese domingo coincide con un puente y hay poca gente, nuestro ciclista no tiene con quién picarse, y tampoco están los habituales con los que suele charlar. No hay a la vista ninguna competición, marcha o ciclomaratón que deba preparar, eso será para el año que viene. Este cicloturista sabe perfectamente que es capaz de realizar ese recorrido, su auto-confianza es total, pero ¿está motivado? ¿Acaso no se preguntará para qué demonios se ha vestido de romano con lo bien que se estaba en la cama?

Para estar motivado cuando no hay un objetivo cercano se necesita un incentivo. Por ello una pequeña dosis de auto-duda (no estar totalmente seguro) puede favorecer la motivación. Si no tienes muy claro que puedes realizar determinada cosa, intentarás aprender cómo hacerla, y eso se hace entrenando. Entonces, ya sabes entonces para qué vas a salir: puedes mejorar tus habilidades o aprender nuevas. Siguiendo con el ejemplo anterior, en esa aburrida salida del club, que conoces tan de memoria que sabes qué piñón y qué plato utilizar en cada tramo, puedes plantearte cambiar tu cadencia de pedaleo utilizando otros desarrollos y comprobar si te resulta más rentable. O puedes intentar quitarte esa costumbre de dar pedales con las rodillas demasiado separadas (esparrado), poner más recta la espalda, bajar más los hombros, etc.

Cambiamos ahora de escenario. Volvemos al del inicio del artículo. Si estás ante tu gran reto (la marcha en el ejemplo) y empiezas a pensar de que tu postura, desarrollo, etc. no son los adecuados, que no has entrenado lo suficiente o que te sobra algún kilo, pensarás que lo estás haciendo mal y tu auto-confianza bajará. Aquí la auto-duda es perjudicial: no sirve de nada darle vueltas ahora a si tenían que haber hecho más kilómetros o más dieta, no lo puedes remediar, y tampoco es el momento de hacer experimentos con cadencias distintas. En ese momento es mejor lo malo conocido porque te da sensación de control: ya habrá tiempo en los entrenamientos o las salidas del club para cambiar las costumbres o corregir los vicios.

En caso de baja auto-confianza, lo normal es que influya negativamente en el rendimiento. Si, por ejemplo, vas a hacer un ciclomaratón y no estás seguro de poder aguantar tantos kilómetros pero te sientes obligado porque has prometido a un amigo que le acompañarás, tu motivación será muy baja y no pondrás “toda la carne en el asador”, con lo cual tendrás menos posibilidades de conseguir acabarlo. No obstante, si a pesar de no creerte capaz intentas superarte y luchar por tu meta, aunque no la consigas habrás aprendido mucho y superado una barrera psicológica importante. En este caso, tener un poco baja la auto-confianza no resulta perjudicial, sino todo lo contrario.

### **La falsa auto-confianza**

En deportes de equipo, más de una vez habremos oído a un entrenador gritarles a sus pupilos “vamos a ganar” “somos los mejores”. O, en el caso de deportes con adversario, “les vamos a machacar” “acabaremos con ellos”. También escuchamos o leemos frases de este estilo en deportistas a nivel individual “soy un ganador” “soy el mejor” “nadie puede vencerme”. A simple vista parece que el entrenador con estas frases está favoreciendo una mayor auto-confianza y el deportista que hace esas afirmaciones aparenta estar muy seguro de sí mismo. Pero ¿es suficiente creerte capaz para ser capaz? ¿Es necesario estar repitiéndote ese tipo de sentencias a ti mismo para conseguir tu meta?

A esas frases se les llama en psicología auto-instrucciones, y suelen ser útiles puesto que enfocar las metas a lograr de forma positiva motiva más, y asimismo pueden resultar decisivas para superar un mal momento si te las dices a ti mismo justo cuando lo estás sufriendo. Pero no sirven para nada si no te las crees, y sobre todo, si para creértelas lo único que haces es repetírtelas sin un trabajo de fondo que las respalde. La falsa auto-confianza se produce cuando quieres hacerte creer a ti mismo que estás bien cuando en el fondo sabes que no es así.

Cuando ese tipo de frases, además, son excesivamente agresivas para con los demás, lo que denotan es precisamente que no estás tan seguro de tus posibilidades e intentas hundir al contrario para así vencer, dejando el control de la situación en manos, precisamente, de aquél al que quieres “machacar”. El contrario toma el control en este caso porque si lo que tú le digas le trae al fresco, se va a dar cuenta de que estás mal. Y si le importa, puede que reaccione también de forma agresiva y entonces más que una competición deportiva la situación va a parecer una pelea de gallos. O sea, que sirven más bien de poco.

### **Factores que influyen en la auto-confianza**

Según Bandura, la percepción de auto-eficacia (y con ello la auto-confianza), depende de las creencias de las personas en relación con su eficacia, la cual se desarrolla a través de cuatro formas

principales de influencia: las experiencias de dominio, las experiencias vicarias, la persuasión social y los estados psicológicos y emocionales.

Las experiencias de dominio son aquellas en las que comprobamos si somos eficaces. Por lo general, como resulta evidente, cuántas más veces consigamos nuestros propósitos mayor percepción de auto-eficacia, no obstante, si nuestros objetivos han sido conseguidos de forma muy fácil, puede que al mínimo fallo nos vengamos abajo. En cambio, si a pesar de sufrir un duro revés hemos conseguido recuperarnos, nos sentiremos mucho más eficaces.

Las experiencias vicarias son aquellas que observamos en otros. Cuando alguien similar a nosotros consigue su objetivo a base de trabajo, tendemos a pensar que si nosotros también nos esforzamos conseguiremos la misma meta o parecida. Sobre todo, nos influye mucho ver a una persona ser capaz de superar adversidades y obstáculos con una actitud firme.

La persuasión social se refiere a la influencia que otras personas puedan tener de forma directa en nosotros mismos. Un ejemplo claro son los entrenadores. Para la mayoría de los deportistas, sentir que el entrenador cree en él es un punto muy importante para creer en sí mismos. Este es un tema (entre otros muchos) en que el psicólogo del deporte resulta de gran ayuda, colaborando con el entrenador para que esa persuasión tenga base y no se quede en esa frase de “eres un ganador”, descuidando las potencialidades y las habilidades psicológicas del deportista. Conviene aquí medir los logros más como mejora personal que sobre triunfo sobre el contrario.

Los estados psicológicos y emocionales regulan de una forma muy notable la percepción de auto-eficacia, de ahí, una vez más, la importancia del psicólogo del deporte. Especialmente en ciclismo, donde se pasan tantas horas sobre la bicicleta, si empiezas a encontrarte mal y “le das vueltas a la cabeza” tu estado de ánimo se resentirá y puede hacerte perder la confianza en ti mismo. Una pequeña molestia se convierte en un dolor y a continuación en miedo a padecer una lesión, lo que lleva a pensar que no puedes continuar. Tendemos a interpretar el dolor y la fatiga como signo de debilidad cuando lo cierto es que si estás haciendo un gran esfuerzo físico es normal que te canses y te duelan las piernas y lo que tienes que hacer es atender a otros estímulos del ambiente o pensar en otra cosa para descentrarte de la mala sensación. Porque si te obsesionas con el dolor y con el miedo a padecer una lesión, la ansiedad agarrotará tus músculos y el padecimiento será mayor.