

VENGA, QUE TÚ PUEDES: EL ENTRENAMIENTO EN AUTOINSTRUCCIONES

Artículo publicado en Pedalier nº 16

Salida con el club. Se comienza tranquilo: qué tal, cómo fue la semana, yo como siempre, ¿y tú? Charla informal hasta que empiezan las hostilidades, y el ritmo se acelera. Los que van delante tensan la cuerda. Viene un repecho y ¡eh! ¿dónde va fulanito? ¡Palo, palo! Y todos detrás como locos. Así varias veces. Llega el puerto y sigues contestando en las primeras rampas hasta que entras en la reserva y tu motor te dice que pares o no llegas arriba. Hala, que se vayan de una vez.

¿Os suena? Es una cantinela habitual en muchos clubes, y curiosamente estos “piques” sirven de motivación a muchísimos cicloturistas. Puede resultar muy sano siempre y cuando no se lleve al extremo y se convierta en una obsesión, porque si a la tensión del trabajo y la vida cotidiana le añadimos la tensión en momentos de supuesto ocio no descansamos nunca y eso luego nos pasa factura. Y tampoco resulta útil, como muchos sabréis, picarse en los primeros kilómetros si nos quedan por delante muchos más o un puerto tras otro. Lo que pasa es que a veces no puedes evitarlo y... ¡a por él!. Luego, cuando estás muerto, te preguntas ¿y por qué me da a mí la vena de picarme si mira de lo que me ha servido? Vamos a contestar a ese porqué.

Autoverbalizaciones

Cuando somos niños, aprendemos a desenvolvemos en el mundo escuchando a los adultos. El lenguaje forma parte de nuestro desarrollo como personas. A medida que crecemos, asimilamos ese lenguaje no sólo para comunicarnos, sino para nosotros mismos, para pensar. Observando a los niños pequeños mientras construyen algo podemos escuchar como “hablan solos”. También suelen repetir en voz alta al leer y aprenderse la lección del cole: utilizan el lenguaje para organizar sus ideas. El siguiente paso es que esas verbalizaciones se hagan internas. Y después, pasan a ser subconscientes, como cuando aprendemos a conducir: siendo novato piensas: “piso embrague, meto marcha, suelto embrague, pongo intermitente...” y cuando ya llevas un tiempo conduciendo te sale automático, sin pensarlo.

Cada persona vive unas determinadas circunstancias en su vida ante las que puede reaccionar de una u otra manera según su personalidad. Esta personalidad comienza en los genes y se va forjando mientras crecemos en base a esas verbalizaciones internas que se convierten en un diálogo con nosotros mismos. Independientemente de cuál sea la situación a la que nos enfrentemos, tenemos ese “esquema mental” en nuestra cabeza, y conforme al mismo actuamos. Las cosas no son *realmente* de una determinada manera, sino que *dependen de como las percibimos*. Como diría el refrán: “nada es verdad ni es mentira, todo es función del color del cristal con que se mira”. Pongamos un ejemplo: ¿qué pasa cuando alguien hace un demarraje? Pueden darse los siguientes casos:

- a) Que sea uno de los “gallitos” del club (y de los que más andan).
- b) Que se trate de ése que puede que a veces ande un poco más que tú pero en otras ocasiones va peor.
- c) Que sea uno de los que “no andan nada”.

Si eres una persona de carácter muy competitivo, probablemente te digas a ti mismo, según el caso:

- a) Venga, tienes que ir a por él, vamos, que tienes que mejorar, venga, que le puedes coger.
- b) Ya estamos otra vez, pues no te creas que me vas a vencer, que esta vez te voy a coger yo, ya verás en cuanto pase esta curva el repecho que viene ahora, te voy a dejar tirado.
- c) ¿Pero dónde vas tú, chaval? Ahora mismo te meto en vereda.

Si, en cambio, sueles ir un poco más “a tu bola”, te dirás cosas diferentes:

- a) Bueno, ya están los de siempre, anda, largaros y dejarnos tranquilos a los demás.
- b) Vaya, hoy tiene el día bueno, en fin, pues nada, yo a mi ritmo.
- c) Anda, mira el chaval, si resulta que al final también es un globerillo...

A partir de este diálogo interno, podemos imaginar cuál sería la conducta de cada cicloturista, ante las mismas circunstancias.

Las “profecías”

Ocurre a veces que lo que pensamos se cumple, como si fuera una profecía. Por ejemplo, estás en un descenso rápido, piensas que te vas a caer y vas al suelo. Esto ocurre porque esas autoverbalizaciones negativas (qué torta me voy a dar) funcionan como profecías: se cumplen. Os cuento un caso que me ocurrió un día en la nieve.

Una amiga mía estaba intentando aprender snowboard. Era el tercer día que subía a las pistas pero no había forma, estaba más tiempo en el suelo que sobre la tabla. Yo no he practicado nunca snowboard y no tenía ni idea de cómo enseñarla, pero observé que cada vez que lo intentaba decía cosas como: “que me caigo” “que me voy a caer”... y claro, se caía. Entonces le dije que debía cambiar ese pensamiento: no pienses que te vas a caer, piensa que vas bien. Montó sobre la tabla de nuevo y yo misma le grité para evitar que pensara que mordería nieve otra vez. “Venga, que vas muy bien”. “Vamos que vas fenomenal” “Lo estás haciendo muy bien” “Puedes, puedes, lo estás consiguiendo, bien, bien...”. Tras bajar así toda la pista el siguiente descenso no me hizo falta gritarle, se lo decía ella a sí misma. Y poco después aprendió a deslizarse sin caerse.

Esos gritos os suenan ¿verdad? Os lo habrán gritado en cualquier marcha, o los habréis proferido vosotros en los últimos kilómetros del ascenso a un puerto a los profesionales. Esos gritos animan mucho pero cuando se silencian vuelven nuestros propios pensamientos y el bajón. Necesitamos, como los niños, repetirnos a nosotros mismos esas palabras de aliento, interiorizarlas y que pasen a ser subconscientes.

Entrenamiento en autoinstrucciones

Esta técnica sirve para modificar ese diálogo interno cuando éste no resulta productivo. Se puede utilizar de dos formas:

- Preventiva: antes de que el diálogo interno negativo aparezca.
- Paliativa: una vez que ha aparecido.

Pasos a seguir:

1. Realizar un “repaso” mental a nuestras salidas en bicicleta e identificar las autoverbalizaciones que nos hacemos.

2. Confeccionar una lista con frases positivas que nos podemos decir a nosotros mismos.
3. Rellenar dos cuadros: uno para prevenir que aparezca el diálogo negativo y otro para cambiarlo si aparece. Ejemplo de preventiva:

Situación	Voy a pensar que...	Autoinstrucción
Rampa infernal al final de un puerto	Me muero, no soy capaz de subir eso.	Venga, que tú puedes

Ejemplo de paliativa:

Situación	Estoy pensando	Autoinstrucción
Pajarón a mitad de un ciclomaratón o marcha	Y quién me manda a mí meterme en esto, con lo bien que estaría en casa tumbado en el sofá	Esto es un momento pasajero, come y bebe, verás como dentro de un rato se te pasa

4. Ensayar en imaginación, una por una, las situaciones:
 - Ponerse cómodo y cerrar los ojos.
 - Imaginar que estamos en esa situación.
 - Ensayar: si es preventiva, decirnos (en voz alta) la autoinstrucción antes de que surja la autoverbalización negativa. Si es paliativa, después.
 - Repetirlo varias veces, durante varios días seguidos.
 - Realizar ahora la misma secuencia pero sin decir en voz alta la autoinstrucción, sino como un grito interior.
5. Ensayo en real: como en el paso 4, pero cuando salgamos con la bici y ocurran realmente las situaciones apuntadas. Primero en voz alta y cuando veamos que conseguimos decirla en todas las situaciones apuntadas, nos gritamos la autoinstrucción “para dentro”.
6. Repetir el paso anterior hasta que la autoinstrucción se haga automática, es decir, llegará un punto en que no aparecerá la autoverbalización negativa porque la autoinstrucción se ha impuesto de forma inconsciente. El mecanismo ya está establecido. Hemos cambiado el diálogo interno.

Esta técnica se puede complementar con la de parada pensamiento (nº 10 de Pedalier) utilizando una palabra clave para introducir la autoinstrucción.

Elegir autoinstrucciones positivas

Un último punto a reseñar: a la hora de confeccionar la lista, tener en cuenta que estas autoinstrucciones deben formularse en positivo: mejor pensar “voy bien” que “no voy mal” o “estoy tranquilo” que “no estoy nervioso”. Por una razón: si te dicen que no pienses en un elefante rojo, aparecerá el elefante rojo en tu cabeza. Si piensas que no estás nervioso automáticamente vas a pensar que lo estás, porque has dirigido la atención hacia ese pensamiento. Mejor utilizar otro diferente (piensa en un elefante gris y no verás el rojo).