

## LA AUTOESTIMA

Uno de los mayores problemas que tiene que afrontar un entrenador es tener un grupo de entrenamiento armonioso, unido, que se apoyen unos a otros y que colaboren en los entrenamientos grupales, algo difícil de lograr por los egos desmedidos.

Lo que aconsejo para que los egos no sean desmedidos es aumentar la autoestima de los jugadores. Porque un ego se acrecienta cuando falta autoestima. Los entrenadores dicen que si los miembros de un equipo tienen un nivel medio-alto de autoestima, aprenden más, son más tolerantes con los errores de los otros y son más positivos. La autoestima es frágil como las alas de una mariposa, se puede quebrar en cualquier momento, por las más diversas causas y también puede subir y bajar rápidamente. Los grandes entrenadores consiguen que sus jugadores o equipos tengan individual y colectivamente una gran autoestima.

La autoestima alta, no es pensar que yo soy lo que no soy. La autoestima consiste en saber que soy lo que verdaderamente soy. Todos tenemos un Yo ideal, el yo que quisiera ser, alto, fuerte, rápido, inteligente. Un Yo *ideal* es, un yo sublime. Pero hay un Yo *real*, un Yo real, no el que debería ser, sino el que soy. Este concepto es generador de conflicto. Tanto los deportistas como las personas se fastidian al tomar conciencia del déficit, que es el resultado de restarle al Yo ideal el Yo real. Cuanto más voluminoso es el resultado de esa comparación, más conflictiva es la conciencia del déficit. Para mejorar la autoestima primero hay que reconocer que uno es valioso por el hecho concreto de ser quien es. Es la idea del concepto de auto-aceptación, que se tiene que trabajar en conjunto con el entrenador, para que el atleta tome conciencia de sus virtudes y que solo se focalice en lo que hace mal. Por lo tanto la autoestima se forja de la atribución u opinión que cada uno de nosotros tenemos de nosotros mismos, sobre nuestros logros, nuestros éxitos, nuestra fuerza física y nuestras relaciones personales.

Entonces la autoestima sería la capacidad de evaluarse o valorarse a sí mismo. En consecuencia, que alguien alcance un buen nivel de autoestima significa que se valora adecuadamente.

El entrenador también debe moldear la autoestima a partir de mensajes positivos, constructivos, provechosos y productivos. Y se echa a perder con mensajes que producen lo contrario: negativos, destructivos e inútiles. Estos mensajes negativos son: el halago constante sin motivo y el trabajo sin esfuerzo. Como esos padres que le dan todo a sus hijos y no los educan en ganarse las cosas con esfuerzo. También los entrenadores que se involucran demasiado con los jugadores, no tienen perspectiva ni distancia suficiente como para conseguir que eleven su autoestima. Para desarrollar la autoestima los grandes entrenadores



saben que la exigencia, la disciplina y el autocontrol son esenciales. Sin disciplina, el hábito motor no se automatiza y sin serenidad en los momentos de presión la autoestima se cae.

Lic. Claudio Sosa