



Encuentre a su atleta interior

Puede que nunca le pegue a una pelota de tenis como Serena Williams ni domine una cancha de básquetbol como LeBron James, pero eso no debería impedir que sea el mejor atleta posible, independientemente de su edad o habilidad.

Los atletas de clase mundial nos muestran que se requiere algo más que talento y entrenamiento para llegar a la cima. Ellos poseen ciertas actitudes y comportamientos que son fundamentales para lograr cualquier objetivo en la vida, incluidos los siguientes:

- Esforzarse constantemente para mejorar el rendimiento
- Enfocarse en metas más altas y en el próximo desafío
- Aprender y recuperarse de los fracasos
- Ser positivo y confiar en las habilidades propias
- Enfocarse y motivarse
- Manejar de manera eficaz el estrés y la ansiedad
- Trabajar bien con los demás

Los atletas de hoy no solo preparan sus cuerpos para ganar, sino que preparan sus mentes.

Ver es creer

Para el nadador Michael Phelps, el deportista olímpico más condecorado de todos los tiempos con 28 medallas, la preparación mental es tan importante como el entrenamiento físico. Reconoce que la visualización o las imágenes guiadas jugaron un papel importante en su éxito. Antes de una competencia, ensayaba mentalmente cada carrera dos veces al día, antes de dormir y cuando se despertaba. Visualizaba cómo se zambullía en la piscina, cada brazada y cada patada, el ritmo de la carrera, el agua en su rostro, su respiración, cada vuelta y el esprint hasta el final. "Se trata de ver lo que quiero ver, ver lo que no quiero ver, ver lo que podría llegar a ver", explica. "Intento imaginar todo, todo lo que pueda, para estar listo para cualquier cosa que suceda".

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la Web.

Ver el éxito

La visualización se trata de crear el éxito en la mente. Estos son algunos consejos que lo ayudarán a dominar esta técnica:

- **Encuentre un lugar cómodo** donde no vayan a interrumpirle. Relaje el cuerpo y respire varias veces, con inspiraciones y expiraciones largas y lentas.
- **Sea detallista.** Visualice su respiración, el peso de la raqueta o el bate en la mano, el chirrido de goma en el piso de madera, la adrenalina que le recorre la sangre y la alegría de ganar el partido o lograr que pueda.
- **Tenga una meta específica.** ¿Se trata de ganar una carrera o un partido? ¿Superar su mejor tiempo? ¿Superar un desafío? Sea lo que sea, asegúrese de que sea claro.
- **Imagínese resolviendo los problemas con calma.** Las cosas pueden ir mal: los cordones de sus zapatos se pueden desatar, puede llover el día de la carrera o se le pueden llenar las gafas de agua. Esto le sucedió a Michael Phelps en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008; no podía ver nada, pero como había visualizado todos los problemas posibles, se mantuvo tranquilo, contó las brazadas y ¡ganó la medalla de oro!

Recuerde, cuanto más haga esto, más fácil le resultará conseguirlo y mejor será su rendimiento.

Con el oro en la mira.

Los grandes atletas utilizan muchas otras herramientas para alcanzar sus objetivos. Pruebe algunas de las siguientes, que le ayudarán a entrenar a su atleta interior:

- **Fíjese una meta y haga un plan.** Establezca un objetivo realista y cuantificable y luego diseñe un programa de ejercicios que le ayude a alcanzarlo. Haga un seguimiento de su progreso y modifique su plan según sea necesario.
- **Combine varias actividades.** Cuando hace lo mismo una y otra vez, puede mejorar, pero también puede aburrirse o lastimarse. Combine diferentes actividades físicas como andar en bicicleta, esquiar o montar a caballo. Los atletas olímpicos modifican sus entrenamientos cada pocas semanas y, a menudo, fuera de temporada, eligen deportes muy diferentes de aquel en el que compiten.
- **Cree un sistema de apoyo.** Puede que no tenga entrenadores, psicólogos, fisioterapeutas y asistentes personales, pero aún puede tener un equipo detrás de usted. Involucre a su familia y sus amigos en sus actividades. Si no quieren unirse, pueden alentarlos.
- **Preste atención a su salud.** Cualquier régimen de entrenamiento incluye un estilo de vida saludable: una buena dieta, mucho descanso y abundante agua.

Asegúrese de consultar con su médico de cabecera antes de comenzar cualquier programa de ejercicios. Para obtener más información sobre cómo mejorar su desempeño en todos los aspectos de su vida, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la Web.

Cómo sobrevivir a una ruptura

El final de cualquier relación es difícil, pero el final de una relación romántica intensa, incluso de una conflictiva, puede ser devastador. No es raro escuchar a la gente decir: "No he superado lo nuestro" o "No estoy listo para continuar" durante meses, incluso años después de una ruptura. ¿Por qué es tan difícil soportar el final de una relación?

El amor es una droga

Los humanos somos seres sociables. Estamos programados para vincularnos con los demás. Cuando nos enamoramos, varios neuroquímicos que "se sienten bien" inundan nuestro cerebro; entre estos están la adrenalina, la dopamina, la norepinefrina, la serotonina y, si el vínculo es extremadamente fuerte, la oxitocina. Estamos eufóricos. Estamos embriagados de amor.

Cuando ese vínculo se rompe, nuestros cuerpos parecen experimentar una abstinencia. Solo pensar en una expareja puede activar las áreas clave en su cerebro asociadas con el deseo y el dolor. Estas reacciones pueden ser tan fuertes que algunas personas hacen casi cualquier cosa para que el dolor desaparezca, lo que puede llevar a conductas destructivas como el alcoholismo o el consumo de drogas.

Amistades y relaciones

Las rupturas suelen afectar otras relaciones. Podemos sentir enojo hacia nuestras exparejas, pero también hacia familiares y amigos que se pusieron de su lado. Incluso puede que ellos se enojen con nosotros. Las amistades que compartimos con otras parejas ahora han cambiado para siempre y, a menudo, nos sentimos poco preparados y temerosos de forjar nuevas amistades solos. Pueden ser momentos solitarios y confusos.

El mundo virtual

Si bien ninguna ruptura es fácil, el daño psicológico empeora cuando la ruptura es irrespetuosa y deshonrosa. No importa cuán dañada esté la relación, una separación debería hacerse siempre cara a cara, no a través de un mensaje de texto, correo electrónico, tweet o publicación. Lamentablemente, las rupturas impersonales por medios electrónicos son cada vez más frecuentes, especialmente entre los adolescentes. Una encuesta de 2016 realizada por Pew Research descubrió que el 24 por ciento de los encuestados de entre 13 y 17 años consideraba que estaba bien romper con alguien por mensaje de texto y el 26 por ciento admitió haberlo hecho.

Al dolor se le suma que muchos amigos y miembros de la familia pueden tomar partido y dejar de seguirnos, o incluso bloquearnos en las redes sociales. Y, por supuesto, está el hecho de hacérselo saber al mundo cuando cambiamos nuestro estado de "en una relación" a "soltero/a". No solo tenemos que explicar el final de nuestra relación en el mundo real, sino también en el mundo de las redes sociales.

Muchos de nosotros luchamos con las rupturas porque no se nos enseñó a hacerles frente de manera saludable. Entonces ¿qué puede hacer? El primer paso es darse cuenta de que está afligido y eso involucra varias etapas, incluida la conmoción o negación, la negociación, el enojo, la depresión y, finalmente, la aceptación. En otras palabras, lo que siente es normal.

Estas son algunas maneras de hacerle frente a una ruptura:

- **No se castigue con la culpa.** Es normal echarse la culpa por el fracaso de la relación, o lamentar las decisiones que tomó. También es normal echarle toda la culpa a su expareja. Recuerde que nadie comienza una relación con el objetivo de hacerla fracasar ni de lastimar a la otra persona. Enfóquese, en cambio, en lo que ganó y aprendió de esa relación.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la Web.

- **Cuide su salud física.** Puede que no tenga ganas, pero debe enfocarse en llevar una dieta saludable, hacer actividad física y dormir lo suficiente. Evite recurrir a estrategias poco saludables para hacerle frente a la ruptura, como beber en exceso, depender de medicamentos recetados o ilegales, comer poco o en exceso, autolesionarse o trabajar en exceso.
- **No lo enfrente solo.** Compartir sus sentimientos con amigos y familiares puede ayudarle a superar la situación que está atravesando. Si sus allegados no están disponibles o le incomoda hablar de sus pensamientos privados, escriba lo que siente; esto a menudo puede darle una perspectiva diferente sobre su vida. Considere la posibilidad de ir a terapia o unirse a un grupo de apoyo donde pueda hablar con personas que se encuentran en situaciones similares.
- **No se aíle.** Sí, necesita tiempo en soledad, pero aislarse puede aumentar su estrés, profundizar la depresión y dañar otras relaciones. Pase tiempo con sus amigos, participe como voluntario en su comunidad, inscríbese en una clase, vuelva a practicar su deporte favorito o únase a un club.
- **Mire hacia adelante.** Sea consciente de que los nuevos sueños eventualmente reemplazarán a los viejos y que ahora es posible tener nuevas amistades y experiencias. Puede que esta relación haya fracasado porque aún hay una mejor por delante.

Y, lo más importante, sepa cuándo debe buscar ayuda. Si se siente social y emocionalmente paralizado o incapacitado para sobrellevar la situación, comuníquese con su médico de cabecera. Su Programa de Asistencia al Empleado también puede proporcionarle información y recursos invaluable, así como acceso a terapia.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la Web.



Lecturas destacadas en línea

El ejercicio en un mundo digital

El ejercicio es uno de los ámbitos que se ha visto más afectado por la creciente digitalización de la vida contemporánea. [Seguir leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Cómo comprender la enfermedad de la depresión

23 de febrero de 2018, a la 1:00, hora estándar del centro

[Registrarse](#)



Inteligencia emocional

9 de marzo de 2018, a la 1:00, hora estándar del centro

[Registrarse](#)