



PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Dentro de este apartado vamos a aportar al jugador/a la capacidad de conocer cómo funciona la mente, cuales son los errores cognitivos que pueden dañarnos y conocer técnicas que les puedan ayudar a manejar y afrontar mejor el día a día de su vida.

También haremos especial hincapié en la gestión del miedo y en la gestión del estrés y la ansiedad.

Una de las claves de esta metodología es la palabra **PREVENCIÓN**, el gran objetivo es aportar el mayor número de recursos y conocimientos para que luego el individuo tenga la capacidad de decidir pero en ningún momento se pretende limitar a nadie ni marcarle un camino. El gran objetivo es desarrollar personas con muchos recursos y con muchos conocimientos que por sí mismos puedan crear su propia vida, alcanzar su propio éxito y encontrar su propia felicidad. Si sabemos y esta testado y estudiado científicamente que la práctica regular de actividad física de manera controlada aumenta las posibilidades de ser feliz,

¿Por qué no transmitir estos conocimientos a los niños y niñas en sus primeras etapas de la vida en donde son como esponjas?, si sabemos que un nivel de autoexigencia muy elevado puede suponer problemas de estrés y ansiedad

¿Por qué no transmitirle esta información y este conocimiento al niño/a en cuanto sea capaz de comprenderlo para que así tenga más probabilidades de detectar cuando está siendo autoexigente en su vida y de saber que muy posiblemente esa actitud le puede llevar a problemas de ansiedad o estrés?

Todas estas preguntas y muchas más son las que nos han movido a pensar en porque en nuestro sistema educativo no se enseñan todas estas cuestiones tan realmente vitales para la vida y pretendemos desde esta metodología suplir lo que el sistema educativo no aporta a nuestros jóvenes en sus años de aprendizaje.

Buscamos prevenir para intentar que los problemas cuando surjan no nos devoren, un ejemplo claro de todo esto es el siguiente:



Todos tenemos miedos y los tenemos de manera muy frecuente, si a una persona se le ha enseñado cómo funcionan los miedos y cuál es la manera de superarlos y cuáles son las maneras de que los miedos venganzan, esta persona dispone de un conocimiento vital, ya que, cuando surja un miedo sabrá cómo actuar e incluso en el peor de los casos que sería que al final el miedo se hiciera fuerte, la persona habrá sido muy consciente de todo lo que ha pasado para llegar a esa situación.

Este es el gran poder de esta metodología, el dar todo el conocimiento al individuo para que sea consciente de lo que le ocurre, para que pueda tomar las riendas de su vida sea el momento que sea. Si prevenimos estaremos evitando millones de problemas, véanse enfermedades, problemas físicos, trastornos psicológicos etc...

Los problemas surgen cuando alguno de nuestros sistemas corporales se ve superado por las demandas de la situación tanto en la intensidad de estas demandas como en la duración de estas demandas, cuanto más recursos disponga una persona menos opciones de verse desbordado y por tanto millones de opciones más de poder vivir una vida de salud y de felicidad.

