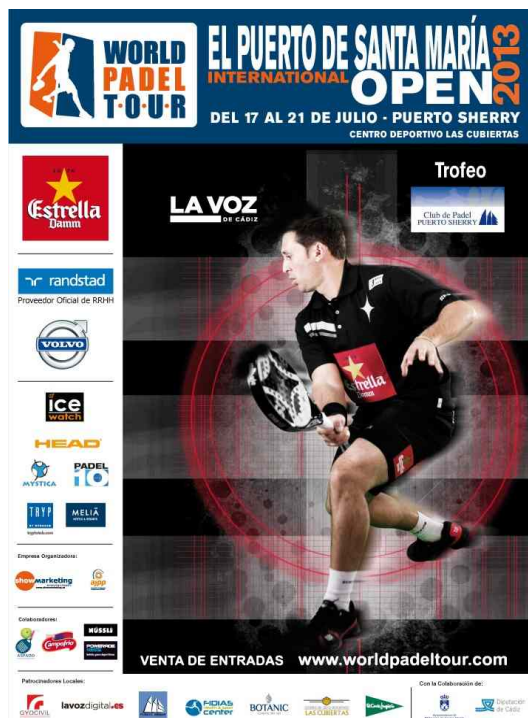


La profecía autocumplida, el enfoque hacia uno mismo y el reto

Escrito por MaratDem

Lunes, 22 de Julio de 2013 15:37 - Actualizado Lunes, 22 de Julio de 2013 21:18



La profecía autocumplida ocurre cuando realizamos una predicción sobre un hecho (por ejemplo, esta pareja es mejor que nosotros y seguramente nos van a ganar) y, de alguna manera provocamos que ese hecho ocurra (por ejemplo nos ganan a pesar de tener un muy mal día). Es decir, nuestras expectativas o percepción (muy interiorizada) sobre lo que va a ocurrir hace que actuemos en función de eso que pensamos va a suceder; y aumentamos las probabilidades de que ocurra (y sucede generalmente).

Este hecho se produce muchas veces cuando jugamos partidos de pádel: nos enfrentamos a una pareja a la que ya hemos vencido varias veces o al revés, tenemos una “sensación” de que va a ocurrir lo que “tiene que ocurrir” y con esa “sensación” provocamos (quizás sin querer) que ocurra lo “lógico”. Es así como, por regla general, los favoritos son más favoritos y los no tan favoritos aún lo son menos. Ahora, eso cuando se actúa en base a la “profecía autocumplida” (es decir, cuando se tiene la percepción y el autoconvencimiento claro de que va a ocurrir algo “lógico”).

Este tipo de “sensaciones”, de “convencimientos”, relacionados con las expectativas muchas veces es difícil de “quitar”. Se actúa en base a esas percepciones y cada vez se hacen más fuertes. ¿Qué podemos hacer ante ello? Depende de cada caso (muchas veces es necesario actuar de manera individualizada adaptándose a cada jugador o jugadora) aunque sabemos que, al menos, podemos aplicar dos estrategias que si se llevan a cabo correctamente son muy poderosas: centrarse en uno mismo (objetivos de tarea o realización) y motivación hacia el reto (relacionado con el anterior).

La profecía autocumplida, el enfoque hacia uno mismo y el reto

Escrito por MaratDem

Lunes, 22 de Julio de 2013 15:37 - Actualizado Lunes, 22 de Julio de 2013 21:18

Lograr “hacer el trabajo propio” es una de las estrategias que mejor funcionan en alto rendimiento. Es decir, dar el



máximo de cada uno y “olvidarse” del resto. Esto, tiene que ver con el “enfoque motivacional centrado en la tarea (lo que depende de uno)” y que los grandes deportistas del momento aplican en la gran mayoría de situaciones complicadas. Esta estrategia, junto con percibir el objetivo como un “reto” (algo que se puede lograr, en lugar de “defender algo que ya se tiene”) hace que se juegue al máximo, atendiendo a lo que uno puede (¡realismo!) y quiere hacer y aquello que desea lograr. Cuando se logra, lo más importante no es el resultado pero se logran más resultados (y los efectos de la “profecía autocumplida” o expectativas inadecuadas se minimizan).

En el último World Pádel Tour del Puerto de Santa María, en Cádiz, se encontraron en la final los mismos protagonistas que en las dos últimas. En las anteriores, Cristian Gutiérrez y Mati Díaz vencieron a Pablo Lima y a Juani Mieres; pero no sólo eso, ya vencieron en cuartos de final de Cáceres también, por lo que llevaban un tres cero a favor de Díaz-Gutiérrez en sus enfrentamientos directos. ¿”Vencieron” Lima-Mieres también las expectativas generadas por enfrentamientos anteriores, la profecía autocumplida, a través de centrarse en su juego y plantearse el partido como un reto?

Y no sólo eso, Mati Díaz y Cristian Gutiérrez están sorprendiendo a todos por sus cambios de posición (¡no hacen la australiana!) y también por el ¿sorprendente? cambio de lado de Cristian Gutiérrez en esta temporada, pasando de la derecha de años precedentes a su actual posición de revés (exceptuando cuando ¡no hacen la australiana!). Muchos decían que esto “no saldría bien”. ¿Superaron esas expectativas centrándose en ellos mismos y planteándose retos suficientemente realistas y atractivos para ellos?

Ciertamente no tenemos respuesta a ciencia cierta a estas preguntas (son los mismos protagonistas los que realmente las tienen), pero sí sabemos que una creencia interiorizada determina el funcionamiento deportivo y por ende las opciones de lograr un resultado.

Obviamente, existen condicionantes que influyen en los resultados, en el juego... como aspectos físicos, técnico-tácticos, el clima, tipo de pista, estrategia... pero también, tener claro qué elementos psicológicos o mentales interfieren o facilitan el rendimiento es también

La profecía autocumplida, el enfoque hacia uno mismo y el reto

Escrito por MaratDem

Lunes, 22 de Julio de 2013 15:37 - Actualizado Lunes, 22 de Julio de 2013 21:18

fundamental para lograr el máximo y, de esta manera, alcanzar resultados. Bueno es tener en cuenta las expectativas, las creencias respecto a lo que va a pasar para ajustarlas a la realidad y a partir de ahí dar el máximo con ilusión (reto).

David Peris Delcampo, julio de 2013