



El problema con las etiquetas

Por el Lic. Carlos Giesenow

- *“Soy malo arriba del green.”*
- *“¡No puedo ser tan pecho frío!”*
- *“Nunca juego bien la vuelta.”*
- *“No sirvo para jugar match.”*
- *“Este hoyo es fácil.”*
- *“Ese campo es imposible.”*
- *“Hoy no es mi día.”*
- *“Juancito es un crack.”*

¡El título de este artículo no se refiere a las etiquetas con los precios de las bolsas de palos que también muchas veces asustan! Las etiquetas a las que se hacen mención aquí son aquellas que nos colocamos a nosotros mismos (“soy un vago”), a otras personas (“es medio loquito”) o también a las cosas (un hoyo, un palo, un campo de golf, una jornada de juego). Aparecen cuando se describe a alguien (incluso a uno mismo) o a algo de manera excesivamente simplista, quizá hasta con un único término. Se generalizan una o dos cualidades o acciones y se hace un juicio global (“fallé el corte, soy un fracaso”).

Lógicamente, las más peligrosas son aquellas negativas ya que generan una autoimagen pesimista y derrotista. Además, son un gran obstáculo para el cambio porque es como si cada día al mirarse al espejo uno viera estampadas en su frente con grandes letras rojas esas palabras. Al final uno se lo termina creyendo e incluso confirmándolo a través de sus acciones.

Prevención

Como bien dice el refrán, lo ideal es prevenirlas antes que curarlas. Para esto es preferible evitar pensar en términos de “soy...”, sino más bien describir las cosas que se hacen mal (“cometo seguido *tal* error” o “tengo problemas con el juego corto”). Conviene pensar en términos de lo que se tiene o de lo que se carece, o lo que se hace o no se hace, pero se aconseja **evitar generalizar a la totalidad de la persona**. Para ser más explícito: es muy diferente pensar “soy un estúpido” que “soy una persona que hace muchas estupideces”. Yo puedo cambiar lo que *hago* pero cambiar lo que *soy* es mucho más difícil. Aunque haga millones de estupideces (que lógicamente también es una exageración) eso no me transforma en un estúpido, sigo siendo una persona ante todo.

¿Cómo cambiamos?

Si ya nos hemos rotulado con una etiqueta negativa (por ejemplo, “soy malo con el putter”) va a ser importante, para nuestra autoestima, bienestar y rendimiento, cambiarla. Creencias como estas nos limitan, cada vez que encaremos los últimos metros hacia el hoyo se nos aparecerá esa creencia que se nos termina imponiendo.

Para ello se aconseja seguir ciertos pasos. Es poco realista intentar pensar de entrada de forma diametralmente opuesta (repitiéndose algo como “soy un gran jugador de putter”), uno no se lo terminaría de creer aunque se lo machaque un millón de veces. El pasaje va a ser más efectivo si es gradual.

Se empezaría trabajando con alguna frase como “*puedo* embocar putts”. Lógicamente, a la par de este cambio de perspectiva también se entrena con objetivos adecuados y siendo consistente en la aplicación de una rutina pre-golpe. Al practicar sucede algo sumamente curioso...uno empieza a embocar. Entonces uno descubre que “puedo meter *muchos* putts”. Al tiempo ve que “soy consistente con el putter”. Recién ahí puede pasar a “soy bueno con el putter” (o algo como “el putt es uno de mis puntos fuertes”) y estar realmente convencido de ello. La etiqueta positiva nos da confianza, la negativa nos limita y se transforma en una profecía que nosotros mismos terminamos haciendo que se cumpla.

Por otro lado, las etiquetas a veces también son excusas para no esforzarse en intentar cambiar (“yo soy así, no se puede hacer nada”). Uno se resigna, pero también puede ser una postura cómoda, hasta uno se puede hacer la víctima (“qué injusto esto que me tocó”) para convencerse sobre cómo el destino está en su contra sin hacer nada para modificar la situación.

El problema con las etiquetas positivas

Aunque parezca raro, las etiquetas positivas también acarrear su peligro. Por ejemplo, nos pueden volver complacientes, subestimando el desafío que tenemos por delante y no cumpliendo adecuadamente con la preparación necesaria. Si yo creo que “soy un fenómeno” quizá empiece a considerar que no es necesario practicar tanto (“si total soy un fenómeno”) y entonces mi rendimiento se deteriore.

Entonces, si bien nos pueden dar confianza, y son claramente preferibles sobre las negativas, el riesgo es que justamente nos hagan excedernos en la confianza y, por tanto, no nos esforcemos lo necesario en seguir mejorando nuestro juego.

A cada cosa una etiqueta

¿Qué pasa cuando *etiquetamos* un hoyo o un campo de juego? También nos pueden llevar a sobre o subestimar lo que tenemos por delante.

¿Cuántas veces tuvieron un putt de pocos centímetros (sí, un putt *fácil*) y lo erraron? ¿Por qué erraron? Más allá del error técnico puntual, lo más probable es que en el origen del yerro haya estado la idea de que era fácil, entonces no se tomaron el tiempo necesario, no alinearon bien, no calcularon apropiadamente la velocidad o la distancia, o no tuvieron en cuenta una sutil caída. En definitiva, la creencia de que era sencillo hizo que no cuidaran apropiadamente la preparación y por esa desprolijidad fallaron.

¿Cuántas veces tuvieron un golpe *difícil* e hicieron un *desastre* a la hora de golpear? Pensar que era complicado seguramente llevó a que se tensaran excesivamente, haciendo que la dificultad se amplifique. Además de traer problemas en la coordinación (por exceso de tensión muscular), los nervios hacen que veamos las cosas de manera más negativa y amenazante.

¿Qué es lo que se puede hacer en estos casos? Simplemente realizar una descripción objetiva del golpe por delante, sin catalogarlo de fácil o difícil. Solamente pensar cómo es (cuál es la distancia, qué obstáculos hay, cuáles son las condiciones del campo y del clima, etc.) y qué se quiere hacer (dónde quiero llegar y cómo quiero que sea el recorrido de la pelota). Evitar poner la etiqueta de fácil, difícil o *imposible*, evitar el juicio de valor, sino sólo tomarlo por lo que es.

Concluyendo

Entonces, la idea principal para conservar ante esta problemática de las etiquetas es intentar siempre **hacer una descripción de lo que está sucediendo o de lo que tenemos por delante, aceptándolo tal como se nos presenta**. Evitar realizar juicios (bueno-malo, fácil-difícil, ganador-fracasado) que nos alteran emocionalmente y también abren las puerta a las etiquetas y sus efectos negativos.

LIC. CARLOS GIESENOW

Psicólogo especializado en deportes

Tel. 4794-8819

cgiesenow@mariocriscigolf.com

www.cimaperformance.com