

- GESTIÓN EMOCIONAL -

ENTRENAMIENTO MENTAL PARA ESCALADORES

by @coachingforclimbers

PROPUESTA

100%

FREE

Dada la situación de aislamiento voluntario y obligatorio producida por el COVID – 19, desde @coachingforclimbers ponemos a disposición herramientas mentales y de gestión emocional, con el fin de aumentar la calidad de vida de la comunidad escaladora.

Si bien el trabajo de coaching se ajusta al perfil y necesidad de cada escalador/a, nuestra propuesta es la realización de ejercicios trasversales, sin necesidad de abordar y comenzar un proceso de trabajo con un coach.

A continuación presentamos cuatro ejercicios (sesiones) abocadas al trabajo de diferentes aristas que estarán conectadas entre sí. Por este motivo, te recomendamos que prepares un cuaderno a modo de bitácora de viaje.

Mucha suerte, esperamos que te sean de ayuda para mejorar tu escalada y cualquier consulta no dudes en escribirnos por Instagram a @coachingforclimbers

CONSIDERACIONES PREVIAS

Cada sesión, supone un momento de reflexión, de pensamiento, pero también una oportunidad de conectar con respuestas que están guardadas en tus emociones, en tu vivencia, en tu piel.

En el desarrollo de algunas sesiones se te pedirá que busques un lugar solitario, pero no será siempre.

Quedáte tranquilo que te avisaré cuando sea necesario.



CONSIDERACIONES PREVIAS

Es posible que, a medida que avancen las sesiones, las reflexiones vengan acompañadas de emociones, sentimientos de alegría, angustia, bronca o felicidad.

Es importante que puedas tener una **actitud receptiva** en estos momentos y registrarlos en tu cuaderno.

Asimismo, en cada paso que des irás incorporando paulatinamente algunos hábitos mentales que poco a poco serán parte de tu **caja de herramientas**.

CONTENIDO



SESIÓN I

En busca de tu primer agarre



SESIÓN II

Un viaje por tu universo



SESIÓN III

Un salto de confianza



SESIÓN IV

Tu desafío



SESIÓN I

EN BUSCA DE TU PRIMER AGARRE

DURACIÓN: 1 SEMANA

EJERCICIOS: 2 ETAPAS

INTRODUCCIÓN

Para esta primera sesión te propongo que antes de iniciar, realices una pausa, y permanezcas en silencio por los próximos cinco minutos **concentrándote en tu respiración.** Puedes Desarrollar esta tarea en cualquier lugar que te permita focalizarte y no distraerte.

Ahora si, vamos a la actividad...



SESIÓN I

ETAPA 1

Durante esta semana te tomarás *tres momentos* de diez minutos.

En cada instancia vas detenerte, cerrar los ojos y *viajar* a la primera vez que fuiste a la roca, tratando de recordar y visualizar cada detalle en el cual hasta el momento no habías reparado: la fecha, el clima, el recorrido hasta la zona de aproximación, los temas sobre los que hablaron en el viaje, la comida, el color del equipo de mate, si el mate era dulce o amargo, el color de la cuerda, la expresión de tu asegurador, sus consejos, el tamaño de las cintas exprés que usó, el color de la ropa que tenían puesta, la textura de la roca, su temperatura, y tu sensaciones en cada momento.



SESIÓN I

Para guiar la memoria...

¿Recordás el canto de algún ave? ¿Algún olor en particular? ¿Tuviste miedo? ¿Había un **lugar habilitado** para sentirlo? ¿Cómo te sentiste la primera vez que bajaste de la roca?

¿Creés que cambió algo en la mirada de tu compañero cuando bajaste de tu primera experiencia? Si es así, ¿Qué pensás que fue?

¿Qué cambios notaste en vos al regresar a tu casa?

CONSEJO

Recordá que vas a dedicarte tres momentos semanales de 10 minutos. Procurá que sea una tarea agradable, en la que conectes con esas primeras sensaciones que te acercaron a la escalada.

Una vez que hayas tenido tus tres momentos avanza a la siguiente tarea.



SESIÓN I

ETAPA 2

Para guiar la memoria...

Es posible que haya detalles que no recuerdes, en ese caso *vas a imaginártelos* como quisieras que hayan sucedido, y los vas a retratar de esa manera.

Luego vas a escribir una breve historia o cuento, sintiéndote *libre de modificar* la experiencia pasada y completando los detalles que no recordaste de la forma que más te guste.

TEMA: Tu primer encuentro con la roca.

Buena semana!

SESIÓN II

UN VIAJE POR TU UNIVERSO

DURACIÓN: 1 SEMANA

EJERCICIOS: 2 ETAPAS

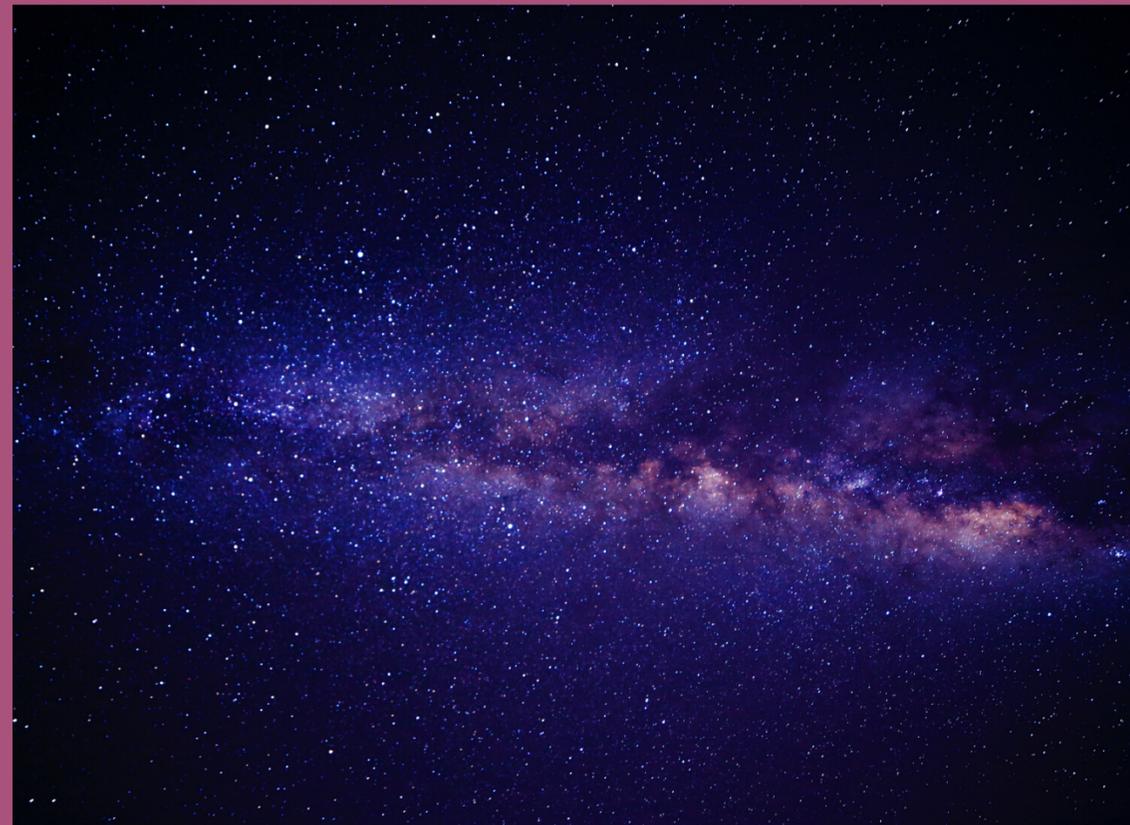
Durante la resolución de la tarea de esta semana, tratá de ser lo más auténtico posible, sin importar lo que tu superyo te indique o lo que tus miedos a “quedar mal” te digan. Recordá que estas sesiones son tuyas y privadas.

Es tu espacio y de nadie más. Disfrutalo.



SESIÓN II

UN VIAJE POR TU UNIVERSO



El proceso que comenzaste la semana pasada, tiene una dinámica espiralada. Es decir que por momentos vas a estar recordando alguna situación, a imaginar otras, a crear, a meditar o reflexionar.

Uno es uno y sus circunstancias. Y muchas veces, no podemos dar nuestro máximo precisamente porque nos sentimos incómodos: con nosotros, con nuestro trabajo, con nuestro rendimiento, con nuestras limitaciones, con nuestras fuerzas, con nuestra familia, con nuestras amistades...

Por ese motivo, esta semana vas a viajar. Sin romper el aislamiento, pero vas a viajar. A cada planeta que compone **tu universo**.

ESTA SEMANA EL ESPIRAL TE LLEVARÁ A
DIAGRAMAR **TU CONSTELACIÓN**

SESIÓN II

UN VIAJE POR TU UNIVERSO

ETAPA I

Tu universo está compuesto **por planetas**: hermanos, padres, pareja, amigos, lugares de trabajo, jefes, vecino con lo que te veas, etc. Al ser tu universo, **vos elegís** cuantos planetas poner en él.

Seguro que estás pensando: ¿La escalada es un planeta? ¡No! Es parte de vos. Estará en el centro del universo, junto con tu nombre.

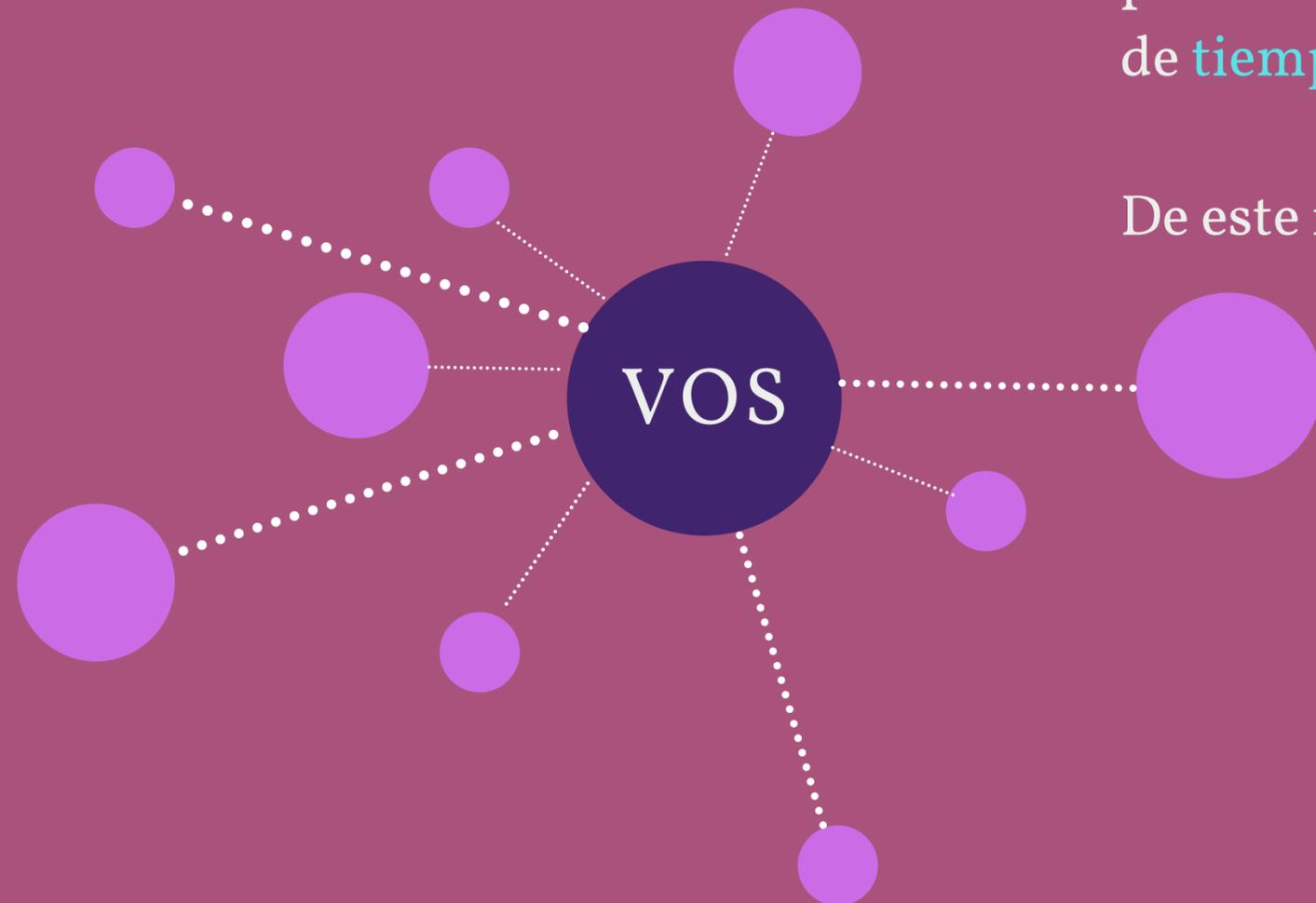
Así que como primera tarea, identificá esos planetas, que en otras palabras, son todas las personas e instituciones que están conectadas **con vos** en algún nivel de compromiso emocional o profesional.



SESIÓN II

UN VIAJE POR TU UNIVERSO

ETAPA I



Muy Bien.

Ahora toma una hoja, dibujá un círculo en el centro y ponele tu nombre. ¡Ese/a sos vos!

Acto seguido, vas a comenzar a dibujar los planetas que ya elegiste en el paso anterior, pero considerando que **la distancia** donde lo ubiques sea representativa **simbólicamente** del lugar que ese planeta tiene en tu vida y que el tamaño represente sea la cantidad de **tiempo** que le dedicas a ese vínculo.

De este modo te puede quedar una figura parecida a la siguiente:

CONSEJO

Por hoy deja esta actividad aquí.

Luego de unos días continuá con el siguiente paso.

SESIÓN II

UN VIAJE POR TU UNIVERSO

ETAPA 2

Una vez que hayas configurado tu universo, toca ver qué tipo de vida hay en cada uno de esos planetas, y para ello, vas a realizar una breve descripción identificando:

- Desde dónde está basado el vínculo (amor, interés, conveniencia, etc).
- Cuestiones que aportan o restan a tu universo.
- Cómo se relacionan con tu actividad como escalador.

EJ: “PLANTEA FAMILIA: MÁS ALLÁ DE LAS DIFERENCIAS, HEMOS CONSTRUIDO UNA RELACIÓN ESTABLE BASADA EN EL RESPETO. EN TIEMPOS DIFÍCILES PUEDO CONTAR CON ELLOS, CON APOYO EMOCIONAL O ECONÓMICO.

MÁS ALLÁ DE ESTO NO HAN MOSTRADO INTERÉS EN MI ACTIVIDAD COMO ESCALADOR/A”



SESIÓN II

UN VIAJE POR TU UNIVERSO

Como en la escalada, nuestro progresos en la vida dependen de los puntos de apoyo que fuimos encontrando, de identificar los lugares en los que nos sentimos seguros, y desde ahí, en reposo, planificar cómo superar el crux. Por lo tanto, es muy importante que luego del punto anterior puedas identificar qué planetas en tu vida aportan y suman para tu proyecto como escalador/a.

REFLEXIÓN FINAL

Con ellos puedes compartir tus avances e impresiones respecto al proceso que estás realizando. Sin embargo, como los reposos en una vía, no son obligatorios, pero sabés que podés acudir a ellos en caso que los necesites. Tené cuidado, muchas veces lo que parecían buenos reposos, terminan por consumir mucha de tu energía.

Ahora con estas cuestiones en mente, abraza tu constelación y trabaja sobre, pues ella, con sus virtudes y defectos componen tu universo: como persona, como amigo, como familiar, como escalador/a.

¡Buena semana!

SESIÓN III

UN SALTO DE CONFIANZA

DURACIÓN: 1 SEMANA

EJERCICIOS: 3 ETAPAS

En la sesión de hoy trabajaremos sobre un aspecto central para todo escalador: la confianza. Para comenzar, una novedad:

HAY MUCHOS TIPOS Y FORMAS DE CONFIANZA

¡No sólo eso, sino que, durante un día, puedes sentir diferentes niveles de confianza en cada tipo!



SESIÓN III

UN SALTO DE CONFIANZA

ETAPA I

En inglés, la palabra “confidence” significa “una fe firme, un sentimiento de certeza y de seguridad; audacia”. La palabra procede del verbo latino “fidere”, raíz también de la palabra “fe”.

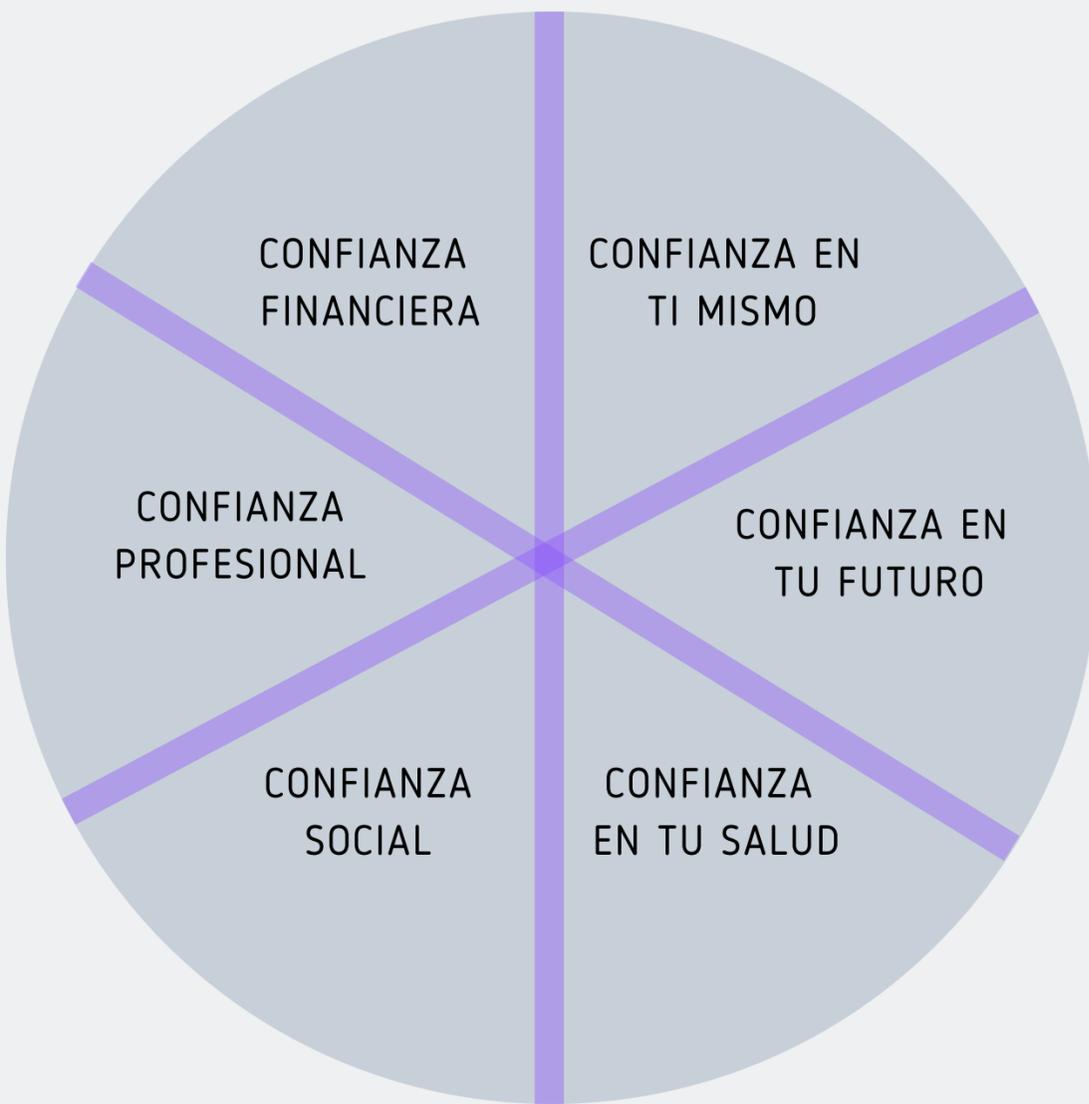
Existen diferentes tipos de confianza, y a medida que vayas elevando tus niveles, es necesario que comiences a distinguir qué tipo de confianza necesitas trabajar. En la vida, y por supuesto, en TU ESCALADA.

En la sesión de esta semana trabajarás en la construcción de tu Círculo de Confianza, mediante un ejercicio simple y práctico para que puedas evaluar, por vos mismo, cada uno de los niveles. Una aclaración: las aristas que aquí se presentan no son las únicas, sino que sirven para que comiences a ejercitar tu auto chequeo y reflexión

SESIÓN III

UN SALTO DE CONFIANZA

ETAPA I



Hola, soy tu círculo de confianza! Antes de pasar a la próxima imagen, date un tiempo para pensar, en una escala de 0 a 10, que tan confiando te sientes **EN ESTE MOMENTO** en cada una de las dimensiones que proponemos.

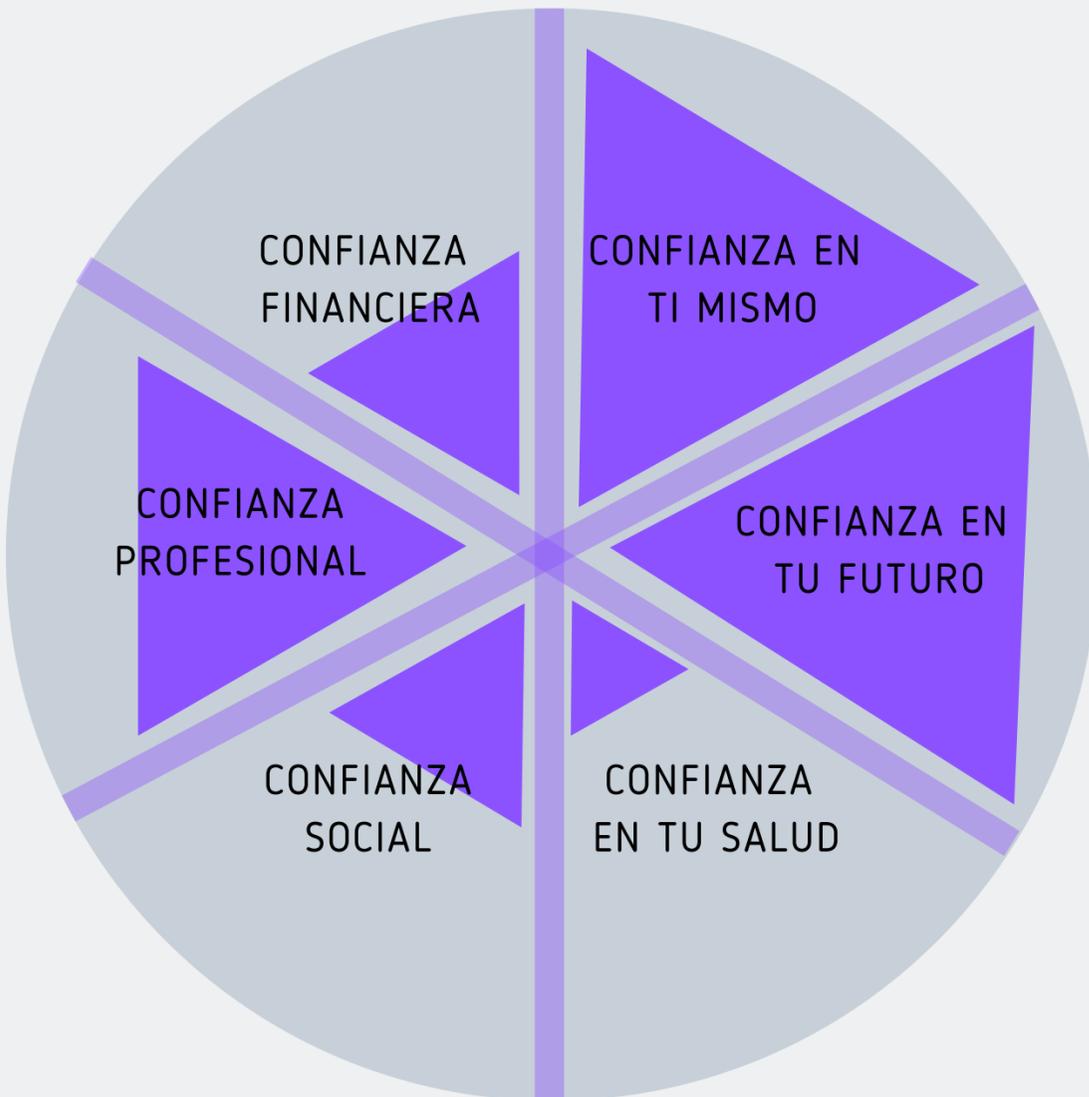
Si puedes y tienes a mano, toma una hoja, lápiz, dibuja, y coloca un valor en cada dimensión. A partir de allí puedes pintar o rellenar la zona según lo sientas representativo de ese valor.

Cuanto más grande, más confianza dices que tienes!!

SESIÓN III

UN SALTO DE CONFIANZA

ETAPA 2



Esta imagen es el ejemplo de una cliente (la buena Ruth) que accedió a compartir su estado. De perfil tímido, en ese momento estaba pasando un delicado momento de salud, sin embargo, su perfil profesional nunca bajó de los 8 puntos, y una fuerte confianza en sus capacidades personales, le permitían pensar su futuro con mucho optimismo.

Más allá de su estado de salud o de que, en esa época, su situación financiera no fuera la mejor.

¿Qué te parece? ¿Hay coincidencias entre su perfil y su dibujo? ¿Cómo es el tuyo?

SESIÓN III

UN SALTO DE CONFIANZA

ETAPA 3



Luego de construir tu perfil general, es hora que pensemos tu confianza en la escalada que, como ya sospecharás, no es única, sino que está compuesta por varios aspectos.

Nuevamente, aquí sólo presentamos algunos para facilitarte el trabajo. ¡Pero podés considerar otros!

¿Qué otras dimensiones se te ocurren? ¿Crees que el miedo a caer es una dimensión de la confianza?

SESIÓN III

UN SALTO DE CONFIANZA

ETAPA 3



Ruth, tiene una fortaleza física que excede el grado de escalada a vista que realiza. Principalmente, su confianza disminuía cuando las caídas aumentaban en exposición. Aún en vías que estén por debajo de su grado. No obstante, mientras trabajamos juntos vimos que esto se conjugaba diferente cuando afrontaba una sección de techo, a pesar que alejen los seguros. ¿Por qué?

Porque independientemente de su distancia, ella confiaba en que su técnica y en que las caídas – a pesar de ser largas- no representaban riesgo alguno. ¡Asombroso!

SESIÓN III

UN SALTO DE CONFIANZA

REFLEXIÓN FINAL

Con esto, y de forma breve queremos mostrarte que la confianza es multifactorial.

Así que antes de definirte como un escalador o escaladora “que no tiene confianza” pensá en la dimensión que necesites trabajar. Muchas veces realizamos juicios que limitan nuestras formas posibles y nuestra potencialidad.

Gestionar tu contexto de seguridad, es un paso fundamental para la construcción de una (¿una o muchas?) confianza sólida en tu escalada.

Esperamos que te sirva.

¡Buena Semana!

SESIÓN IV

TU DESAFÍO

DURACIÓN: 1 SEMANA

EJERCICIOS: 3 ETAPAS

Con cada experiencia que ganas en la roca, tu yo escalador suma un punto más de referencia para afrontar las tareas que vienen. Es importante reconocer esta experiencia como facilitadoras y no como piedras que nos atan a futuros resultados.

Por este motivo, en esta última sesión, trabajaremos sobre uno de los conceptos centrales en la escalada: EL DESAFÍO



SESIÓN IV

ETAPA I



A lo largo del trabajo que venís realizando, y de los futuros proyectos de escalada, la palabra DESAFÍO implica una gran variedad de cuestiones que es importante dimensionar y de-construir para luego adoptar un modelo efectivo de afrontarlo.

Por este motivo, esta sesión se irá complejizando cada vez más.

Tomate el tiempo que creas necesario entre cada actividad. ¡Comencemos!

SESIÓN IV

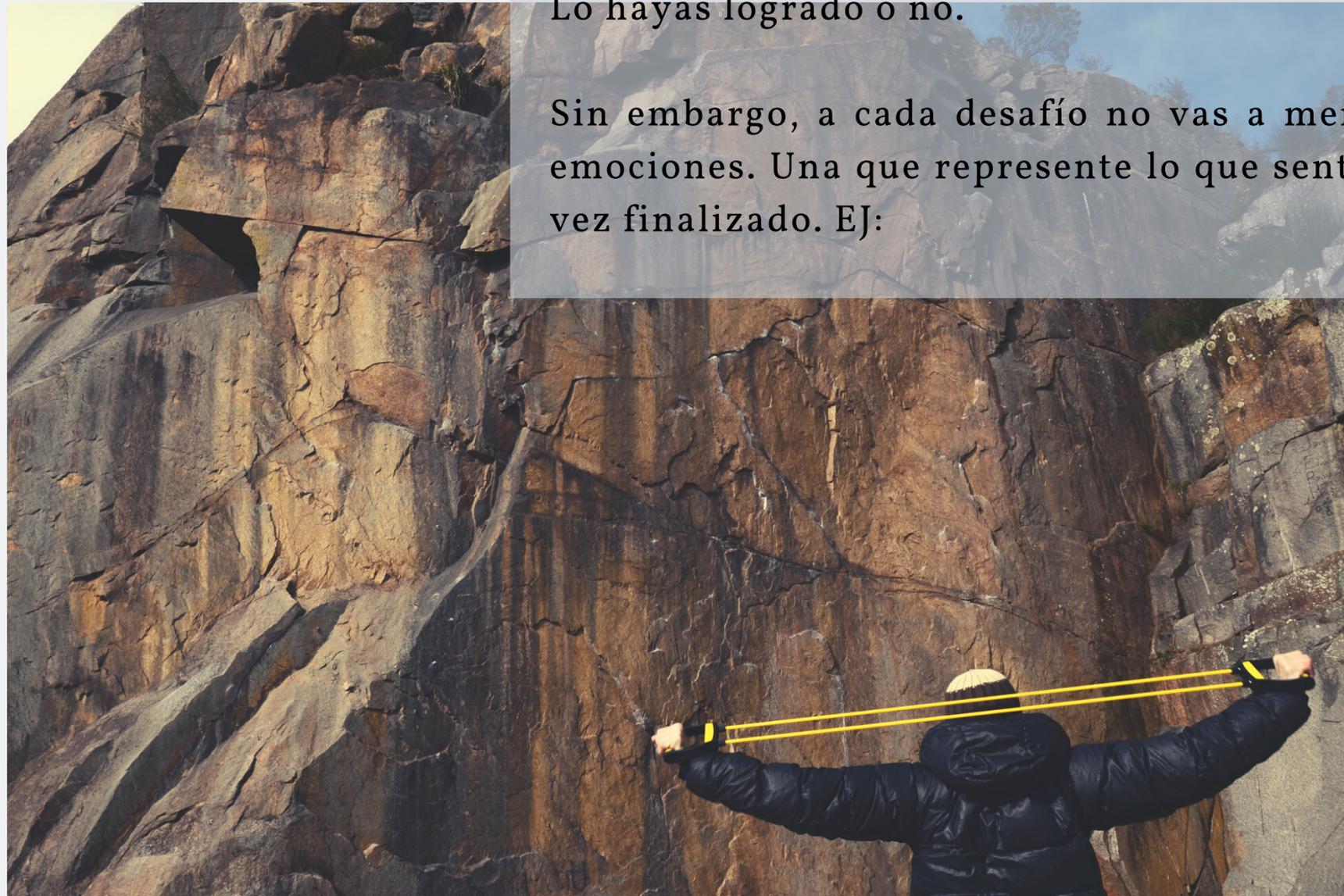
ETAPA I

Para iniciar, tomarás una hoja en blanco y pondrás en el medio la palabra desafío. Luego, de allí vas a sacar una flecha por cada “desafío” que tuviste en tu experiencia de vida: situaciones de vida, momentos, pérdidas, que tuviste que superar o internar superar. Lo hayas logrado o no.

Sin embargo, a cada desafío no vas a mencionarlo sino que vas a referenciarlo con dos emociones. Una que represente lo que sentías antes de afrontarlo, y luego la emoción una vez finalizado. EJ:

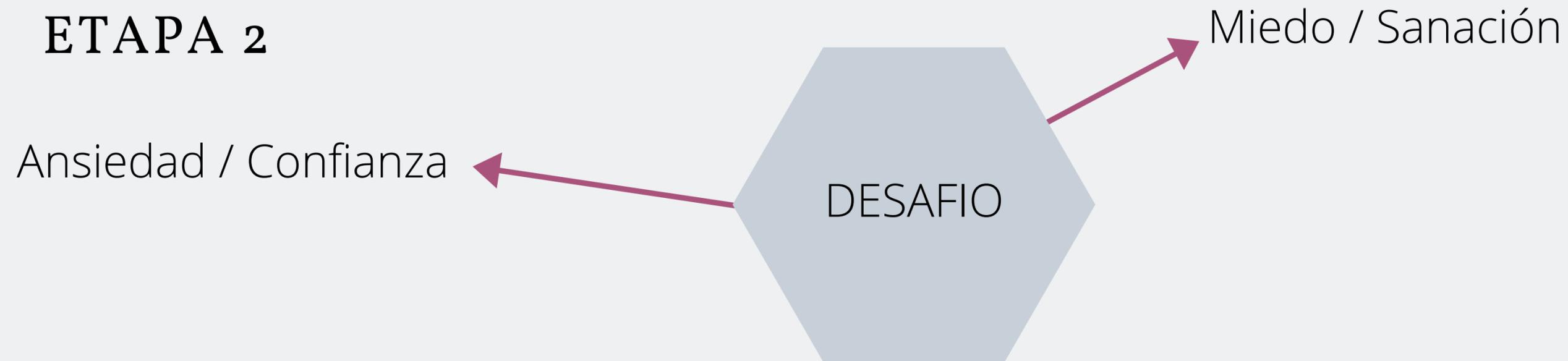
Supongamos : un desafío fue haberme ido a trabajar al exterior con solo 21 años. Me acuerdo que tenia mucho miedo por lo que podría llegar a pasar.

Pienso en el final de esa experiencia por unos minutos, y luego escribo la emoción que más resuena dentro de esta experiencia...en mi caso, sanación.



SESIÓN IV

ETAPA 2



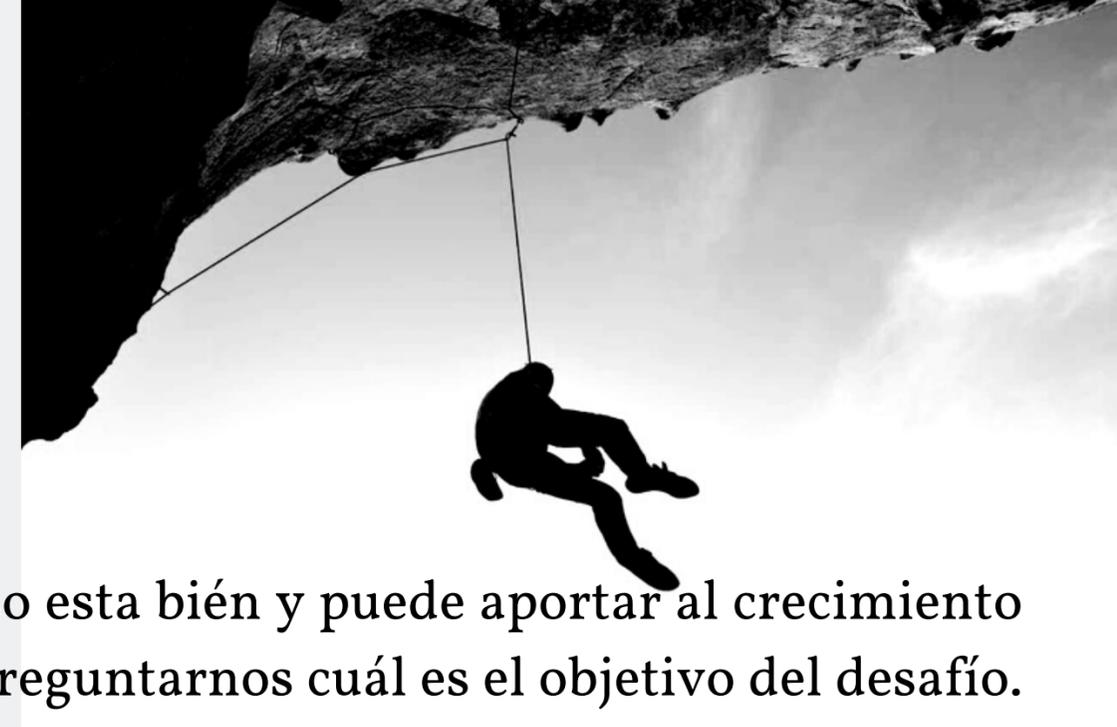
Muy bien. Ahora vas a repetir el mismo proceso, pensando en este tipo de experiencias QUE HAYAS RESUELTO POSITIVA pero vinculadas a tu vida como escalador/a.

CONSEJO:

Para hacer este ejercicio cierra los ojos, y mientras estés conectado visualmente con la experiencia positiva, aprieta el dedo anular izquierdo contra el pulgar tan fuerte como puedas. Luego suéltalo antes de que la imagen o el sentimiento se desdibujen.

SESIÓN IV

REFLEXIÓN



Muchas veces el escalador promedio, identifica a su objetivo como un desafío. Eso está bien y puede aportar al crecimiento de cualquiera. Sin embargo, hay un movimiento que es más interesante, que es preguntarnos cuál es el objetivo del desafío. Es decir, a qué vino a nuestra vida. La influencia de una sociedad exitista, nos indica que los desafíos están para alcanzarlos, para superarlos y sino lo esperamos, todo fue en vano. *Nada más lejos de la realidad.*

El objetivo del desafío es hacernos crecer.

El desafío es ese primer amor que vuelve aparecer eventualmente en muchas formas, de muchas maneras, pero que evoca esa misma emoción. La misma adrenalina.

Un desafío, es algo que aparece dentro de nuestro horizonte de posibilidades pero que, con las herramientas de aquí y ahora no se puede resolver. Si pudiéramos sería solo un emergente y sin más. Es decir, que cada desafío implica un crecimiento, un aprendizaje.

Luego veremos si lo aprendido es suficiente para lograr lo que nos propone.

SESIÓN IV

ETAPA 3

Identifica tu próximo desafío. Escribí el objetivo y lo que te propone. Posiblemente ya venís trabajando sobre esto. ¿Ya tenés un plan?

En un sentido, el desafío que elegís indica el tipo de escalador/a que querés ser, en el/la que te querés convertir.

Aquí, lo que importa, es el proceso.

Es tuyo.

Disfrútalo.



**Es TU desafío y
no debe
compararse con
los demás.**

BREVE DESPEDIDA



Ignacio Melano, es Magis-ter en Ciencias Sociales y Humanidades por la Universidad Nacional de Quilmes, Licenciado en Educación Física (UNLu), y Profesor de Educación Física (IMSETEM),

En su recorrido académico ha ganado el premio de la Prov. de Buenos Aires al mejor promedio universitario (año 2012), expositor en Congresos Nacionales e Internaciones de artículos vinculados a la formación docente en educación física argentina; obtenido importantes becas por investigación (PROFAP 2-UNDAV).

Actualmente se desempeña como docente e investigador en la Universidad Nacional de Luján, y en la Universidad Nacional de Hurlingham, Argentina.

Co-fundador de coachingforclimbers, espacio creado para la formación, acompañamiento y entrenamiento mental/emocional de escaladores.

Los tiempos de encierro, implican la modificación de tareas y rutinas que organizan nuestra vida. Por ello, es posible que en estos días, experimentes miedos, ansiedad, frustración, cansancio excesivo u otras sensaciones pocos comunes. Se receptivo con ellas.

Por este motivo, el objetivo de esta breve publicación, es brindar a la comunidad escaladora una serie de ejercicios que no solo colaboren para disminuir la ansiedad, sino también que contribuyan en la construcción del perfil escalador de cada uno.

Por otro lado, lo que presentamos es solo *el primer* tramo de una vía llamada *gestión emocional y el entrenamiento mental*. Recorrido en el que estaremos encantados de acompañarte.-

¡Nos vemos en la roca!