

GESTIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS EN EL ÁMBITO DE LA COMPETICIÓN DE DOMA CLÁSICA EN MENORES DE EDAD

Morales Mateos, R.

Psicóloga Excmo. Ayuntamiento de Estepona
Experta en Mediación – Coach deportivo Psicoterapeuta Sistémica
Psicóloga Equipo Dressage Sotogrande

Buenestado Verge, C.

Estudiante Psicología Universidad de Málaga
Amazona Dressage Sotogrande

info@dressagesotogrande.com

INTRODUCCIÓN

Tras más de 12 años al frente de un Equipo de Doma Clásica, con un fuerte enfoque hacia la competición, hemos podido observar en la mayoría de los **menores** (7 – 17 años) que, de forma silenciosa a menudo “guerrear” con importantes **dificultades en la gestión de emociones negativas** (*frustración, envidia, ira, tristeza, etc.*) vinculadas a experiencias de **resultados deportivos** no deseados.

Debido a su inmadurez, **no** tienen aun desarrollado un **pensamiento introspectivo funcional**, por lo que no consiguen evitar sentir **conflicto emocional** tanto **consigo mismo**, como hacia sus **compañeros**, impactando **negativamente**, no solo al potencial de su **rendimiento deportivo**, sino que existe el riesgo de que afecte igualmente a su **desarrollo como persona**.

RESULTADOS

La intervención se inició de forma sistemática en temporada de competición 2018-2019, con un grupo de 9 menores entre los 7 y 12 años de edad. Hoy día continua como una parte indivisible del entrenamiento técnico deportivo. Los nuevos jinetes y amazonas se incorporan a la dinámica de forma automática.

EN EL CONTEXTO DE LA COMPETICIÓN

- Aumento de la capacidad de resolución de situaciones conflictivas, tanto en entrenamiento como en prueba.
- Disminución significativa de la ansiedad.
- Mayor percepción de autocontrol
- Pérdida de fuerza de los pensamientos periféricos en momentos de dificultad.

A NIVEL EMOCIONAL,

- Comenzaron a identificar y entender no solo sus emociones, sino las de los demás compañeros y rivales.
- Capacidad de introspección, y normalización de la petición de ayuda al coach para resolver emociones negativas.
- Mayor tasa de rendimiento
- Aumento del sentimiento de equipo y amistad.
- Clima Social excelente.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL: Dotar a los menores de *herramientas personales* que les permitan afrontar eficazmente las emociones negativas y por extensión, las situaciones interpersonales, que interfieren en su propio *desarrollo deportivo, y en el Clima Social del Equipo*.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ✓ Aprender a **detectar sus emociones**, definir las y no avergonzarse de ellas. **Desarrollar discurso introspectivo**.
- ✓ Fomentar la empatía y la capacidad de análisis de sus emociones en contexto interpersonal.
- ✓ Fomentar sentimiento de Equipo e interiorizar: “contrincante en la pista, amigo/compañero fuera”.

Aprender e interiorizar herramientas para afrontar la Competición.

METODOLOGÍA

METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

1. **Sesiones viduales** para identificar obstáculos que pudiesen afectar a los jinetes en el correcto desarrollo de su entrenamiento y posterior competición.
2. **Primera reunión de equipo** y propuesta de intervención (con autorización de los tutores legales)
3. **Intervención continua** (entrenamientos y competición)
4. **Sesiones grupales** (presenciales y online vía Meet/Zoom).
5. **Devolución** continua de los resultados.

INSTRUMENTOS (desde el marco del coaching deportivo adaptado al momento madurativa de los menores)

- Visualización, concentración, y autorregulación.
- Técnicas de Relajación y Respiración yóguica.
- Técnicas de control de pensamiento (para el manejo de las creencias limitadoras, motivación realista, capacidad de manejo de la frustración).
- Análisis diagnóstico e intervención a nivel emocional desde la Psicología Sistémica.

CONCLUSIÓN

La aplicación combinada de las técnicas de **PSICOLOGÍA SISTÉMICA** y el **COACHING DEPORTIVO** siempre **ADAPTANDO** de forma estricta las intervenciones a la **EDAD MADURATIVA DEL MENOR**, a fin de que realmente tengan impacto en ellos, es una combinación absolutamente **potente y eficaz** para conseguir el bienestar individual del deportista **menor de edad**, y el Clima social del equipo, sobre todo a la hora de afrontar las dificultades emocionales de la **competición**.

Referencias Bibliográficas

- Inteligencia Emocional y Motivación en el Deporte. Tesis Doctoral. León González-Vélez, julio 2010 Univ. Las Palmas de Gran Canaria
- Todo se puede entrenar: Nadal T. abril 2015. Ed. Alienta
- Un acercamiento Sistémico a la Psicología del Deporte. Gil Sánchez, A. abril 2009. Ed. Información Psicológica
- Coaching Deportivo. Alaminos, M.J.; Bastida A. mayo 2019 Ed. Paidotribo

