

Autoestima y pesca submarina

¿En qué medida está relacionada la autoestima con la pesca submarina? A lo largo de este artículo vamos a analizar la autoestima dentro de nuestro deporte. Es un factor clave dentro de la psicología, siendo ésta una de las piezas más importantes para el engranaje de todas nuestras cualidades tanto físicas, técnicas y tácticas. Se podría decir que la autoestima es determinante a todos los niveles para el desarrollo del pescador, desde que empezamos a practicar esta disciplina hasta que alcanzamos grandes objetivos, tanto deportivos como personales, en función de nuestra motivación, ambición o exigencia.

Partiendo de la base que la autoestima es la consideración que cada uno tiene de sí mismo, es decir, la valoración que nos hacemos nosotros mismos, llegamos a la conclusión de que es primordial sentirse bien consigo mismo, pero... ¿Cuánta importancia debe tener esto?, en mi opinión, la autoestima en la pesca submarina diría que es muy importante por estas razones:

- Motivación para conseguir metas y superar de forma saludable nuestros errores
- Nos ayuda a respetarnos más a nosotros mismos y por tanto los valores de nuestro deporte.
- Mejora el rendimiento de nuestras propias habilidades y capacidades
- Potencia nuestra elaboración de metas realistas y alcanzables

Para muchas personas lo que los demás piensan de ellas tiene una enorme importancia, se sienten bien o mal, felices o infelices, en función de lo que opinen gente que ni siquiera conocen. Algunas incluso viven con una aspiración absurda de gustar y agradar a todo el mundo y compararse con lo demás continuamente. Únicamente nos debe enriquecer lo que piensen las personas que realmente queremos. Así, tenemos el ejemplo del pescador que compra por desconocimiento un fusil con mala tecnología y falla por problemas ajenos a la autoestima y por otro lado tenemos al pescador novel, que se compra un fusil testado, que dispara bien y decide cambiarle la configuración de gomas y varilla simplemente porque se dejan influir por otro pescador que le ha dicho que lo cambie, o porque quiere ponerle las gomas que están de moda o necesita siempre más potencia en el fusil para ser capaz de acertar desde más lejos sin valorar la destreza de acercarse a la pieza sin ser detectado,... finalmente no consigue la configuración que espera, el fusil le deja de gustar y acaba vendiéndolo para hacerse con otro fusil nuevo que está de moda. Al final su falta de autoestima le hace vender un fusil con el que no fallaba y en el que ha invertido dinero en varillas y gomas, para terminar, gastándose más dinero en otro fusil nuevo.

Todo esto nace de una falta de confianza en uno mismo, sobre todo al principio, que andamos un poco perdidos, fallo del factor psicológico a nivel principiante, que muchas veces no queremos admitir o directamente no sabemos que existe. Tristemente lo que no me hace confiar en mí mismo es una baja valoración sobre mis capacidades, traducida en una baja autoestima, además multiplicada por la falta de iniciativa y ambición que me lleva a superarme y creer más en mí como pescador.

Dentro de la competición, nos encontramos a pescadores que no se sienten identificados todavía con el artículo, la experiencia en la mayoría de casos hace que estos factores de incertidumbre se anulen y los hagan mejores competidores. Sin embargo, hay otros competidores cuyos nervios (ansiedad precompetitiva), generada ante la posibilidad de perder, hacer un mal puesto o hacer el "ridículo" les hace disminuir su autoestima haciéndoles peores pescadores de lo que son realmente. Un pescador con una baja autoestima y con miedo al ridículo se puede traducir en fallar más de lo normal y cometer fallos estratégicos. De aquí la capacidad de tolerancia al fallo con la que cuenta un pescador submarino de competición con una buena autoestima.

Si imaginamos que en la competición no hay nadie, que no tienes nada que demostrar, solo compites contra ti mismo y vas a ganar si o si, aunque falles todo lo que falles, efectivamente tus nervios estarían controlados porque sabes que no hay ninguna repercusión si fallas. Podemos deducir que el miedo a fallar te genera desconfianza y la respuesta que tiene tu cuerpo es ponerte nervioso, cuanto más nervioso te pones, más fallas y más desconfías de ti mismo, entraríamos en el llamado círculo vicioso. Pero en el caso de los competidores que aún no han logrado superar este problema. ¿por qué pueden generar tanta desconfianza en sí mismos?, seguramente, por la misma razón, también se produce en ellos una respuesta inconsciente de pensamientos negativos tales como: "Yo quería ganar este campeonato para ser más conocido", "si hubiese conseguido pódium tendría más posibilidades de ser patrocinado", "Si quedo de los últimos voy a hacer el ridículo"... y esto les hace estar en un peldaño por debajo de los grandes competidores cuando en realidad, nada, absolutamente nada de esto, debería afectar a ningún pescador y mucho menos a un competidor. Tristemente muchos competidores no salen nunca de éste círculo y, por ejemplo, una primera manga mala en un campeonato encadena una segunda manga peor.

Entonces, ¿Cómo podemos saber si soy un pescador con una baja autoestima? Si de forma inconsciente te llegan pensamientos con los siguientes mensajes; "Mejor no se lo cuento a nadie para no parecer un paquete", "no voy a competir nunca porque voy a quedar de los últimos", " cuántos "Me gusta" en Facebook hubiese tenido con esta captura", "cómo hubiesen flipado los del grupo de pesca conmigo", y un gran etc... Es un buen indicador de que debes aumentar tu concepción propia. El afán por impresionar, el error de compararnos como pescadores basándonos en el peso de una pieza, el afán por demostrar, etc... Todo esto nos genera una gran presión y una pérdida de confianza ipso facto, palpable en salidas de pesca en la que fallamos un pescado tras otro sin saber el motivo coincidiendo casualmente en ocasiones con salidas de pesca en la que vamos acompañados y estamos más pendientes de lo que pesca mi compañero que de nuestra propia acción de pesca.

Existe el peligro de pensar que es más fácil mirar a otro lado, que asumir que tienes un problema de confianza motivada por el miedo que tienes a que los demás piensen de ti que eres un mal pescador y te alimentes, como si fuera lo normal, con pensamientos totalmente negativos e innecesarios.

Por otra parte, es posible que el que está leyendo éste artículo piense que el querer demostrar algo te hace mejor pescador. Sí, es posible, pero seguramente las cualidades y habilidades que te hacen ser mejor se han adquirido con menos calidad y solidez, que otra persona que pesca sin necesidad de demostrar nada a nadie. En resumen, la baja autoestima nos puede llevar a errores fatales. Querer demostrar lo que soy capaz de bajar en una bajada profunda con un péndulo porque lo he visto en un video y no parece complicado para luego compararme con otros pescadores mucho más experimentados es un error que te puede costar la vida. Nuestro afán por demostrar puede acabar con nosotros.

Tristemente las redes sociales nos hacen cada vez más daño, tanto a nosotros mismos como a la imagen de la pesca submarina en muchas ocasiones. Estar todo el día pensando en los pescados con los que me voy a fotografiar para subir la foto a cualquier red social para ser cada vez más conocido y tener más seguidores o hacerme la típica foto con la pesca de la jornada atribuyéndomela yo solo cuyo motor es la exaltación del ego, denota una falta de autoestima. Inconscientemente, como dijimos al principio, tienen la necesidad de la aprobación de los demás.

En la pesca de competición, hay muchos pescadores, normalmente los mejores, que gozan de una confianza en sí mismo admirable. Generalmente esa confianza viene basada en experiencia. Confían tanto en ellos mismos que son capaces de mejorar defectos de los materiales de las firmas comerciales concedores de que el fallo no es personal si no material.

Los competidores que hacen un gran desembolso de dinero para un campeonato deben aprender a quedarse con la experiencia y todo lo que han aprendido para ser mejores deportistas y, por consiguiente, mejorar la autoestima. Si no han conseguido su objetivo deportivo siempre deben mirar como parte positiva el aprendizaje. Los mejores pescadores, que por lo general gozan de buena autoestima, confían tanto en sus capacidades que la opinión de un desconocido o incluso un rival no le afecta absolutamente nada. Psicológicamente se conocen realmente bien y saben engranar y adaptar perfectamente su capacidad física con su parte técnica y táctica

creando una combinación perfecta de los cuatro factores de los que hablé en el primer párrafo de este artículo. La clave está en potenciar ciertos valores muy importantes como la humildad, la honestidad, la constancia y la decisiva ambición sana, con objetivos realistas que nos exijan dar el máximo e informarme y asesorarme bajo el mejor criterio posible. Para potenciar todos estos puntos y aprender siempre es más fácil ponerse en contacto con un club y acercarse a personas que identifiques con estos valores.

En consecuencia, debemos hacernos perfectos conocedores de nuestras capacidades sin subestimarnos e intentar que la finalidad sea crecer y mejorar como deportistas. Que todo lo que nos rodea nos potencie la confianza en nosotros mismos y extrapolarlo a nuestra vida. Debemos conseguir finalmente que nuestra pasión y entusiasmo nos haga disfrutar del camino tanto en competición como fuera de ella. Siendo el que suscribe el primero que debe mejorar la autoestima.

Avanzar realmente es, dominar lo básico.



Dani Acien