

elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N° 74

El Rival Interior - Escrito por Gustavo Maure

Actitud Mental

Elogio del Flemático

*Si desconoces a tu enemigo y no te conoces,
en cada batalla correrás serio peligro.*

*Si conoces al enemigo y no te conoces a ti mismo,
tus posibilidades de victoria son iguales
a tus posibilidades de derrota.*

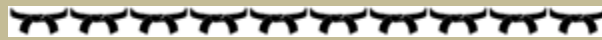
*Conoce a tu enemigo y a ti mismo, así,
en cien batallas jamás correrás el menor peligro.*

Sun Tzu "El arte de la guerra"

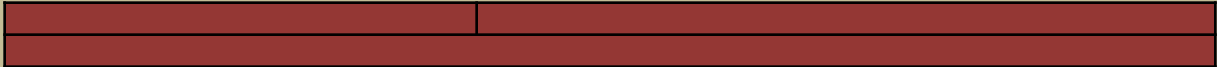


El máximo vencedor no es el que vence a miles de enemigos en la batalla, sino el que se vence a sí mismo.

Buda (563-486 a.C.). Legendario sabio nepalí llamado Sidhartha Gautama. Fundador del budismo, religión que toma refugio en las tres gemas: budas (quienes han alcanzado el nirvana), sangha (budistas) y dharma (la verdad de la realidad).



♣ "Winners never quit; quitters never win" "Los ganadores nunca abandonan; los que abandonan nunca ganan" (Proverbio inglés)



LA PERFECCIÓN ES UNA PULIDA
COLECCIÓN DE ERRORES.

Mario Benedetti (1920-2009). Poeta y novelista uruguayo.

Flema y Apasionamiento

Sístole y Diástole de la Actitud Deportiva

Los latidos del éxito.



Teoría de los cuatro humores: Colérico, melancólico, sanguíneo y flemático.

El término flemático deriva de la antigua teoría griega de los cuatro humores. Desde Hipócrates, la teoría humoral fue el punto de vista más común del funcionamiento del cuerpo humano entre los

médicos europeos hasta la llegada de la medicina moderna.

Esta teoría entiende que el cuerpo humano está lleno de cuatro sustancias básicas, llamadas humores (líquidos), cuyo equilibrio indica el estado de salud de la persona. Así, todas las enfermedades y discapacidades resultan de un exceso o un déficit de alguno de estos cuatro humores. Estos fueron identificados como bilis negra, bilis, flema y sangre. Tanto griegos y romanos como el resto de posteriores sociedades de Europa que adoptaron y adaptaron la filosofía médica clásica, consideraban que cada uno de los cuatro humores aumentaba o disminuía en función de la dieta y la actividad de cada individuo. Cuando un paciente sufría de superávit o desequilibrio de líquidos, entonces su **personalidad** y su salud se veían afectadas. Fue un avance del pensamiento; la salud o la enfermedad no eran porque sí, sino que tenían una causa y por lo tanto se podía curar o mejorar. La teoría fue muy innovadora en su momento, proponía una etiología fisiológica para las enfermedades.

Durante el período neoclásico en Europa, la teoría humoral dominó la práctica de la medicina, en ocasiones resultando en situaciones un tanto dramáticas. Prácticas típicas del siglo XVIII como el sangrado o la aplicación de calor eran el resultado de la teoría de los cuatro humores (en estos casos, para tratar los excesos de sangre y de bilis, respectivamente).

Teofrasto Ereso, (371 - 287 a.C) y otros elaboraron una relación entre los humores y el carácter de las personas. Así, aquellos individuos con mucha sangre eran sociables, aquellos con mucha flema eran calmados, aquellos con mucha bilis eran coléricos, y aquellos con mucha bilis negra eran melancólicos. La teoría humoral no logró resistir el paso del tiempo y perdió vigencia, pero el ordenamiento psicológico resultó muy interesante y mantiene todo su valor si se lo sabe rescatar.

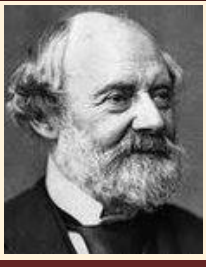
La tipología de los cuatro caracteres conserva hoy todo su potencial ya que surge de la observación práctica de tipologías de la personalidad y de sus reacciones

independientemente de la causa que le pueda dar origen.

En todo caso el carácter de una persona no depende de sus fluidos*, sino de su infancia, de sus identificaciones y del trabajo posterior que haya hecho para cultivar o hacer evolucionar su psiquismo, su arma esencial en la vida.* Y trabajamos para remplazar los **automatismos de carácter** en la posibilidad de una **variabilidad de actitud** según la ocasión lo demande. Vale decir transformar la reacción ciega e ineficiente en diferentes herramientas de precisión adecuadas para cada requerimiento de la realidad. Un ejemplo de reacción ciega es la del jugador de fútbol colérico que se hace expulsar.

** (Excepto alteraciones físicas; desnutrición, anemia, carencia de vitaminas, etc.)*

** En este sentido siempre nos ha llamado la atención es el escaso tiempo que invierte el ser humano en desarrollar y mejorar su mente junto con su sistema emocional. Creemos que la mayoría de la gente entiende que su personalidad es fija y no puede hacer mucho para cultivarla y estilizarla (crear un estilo propio)*



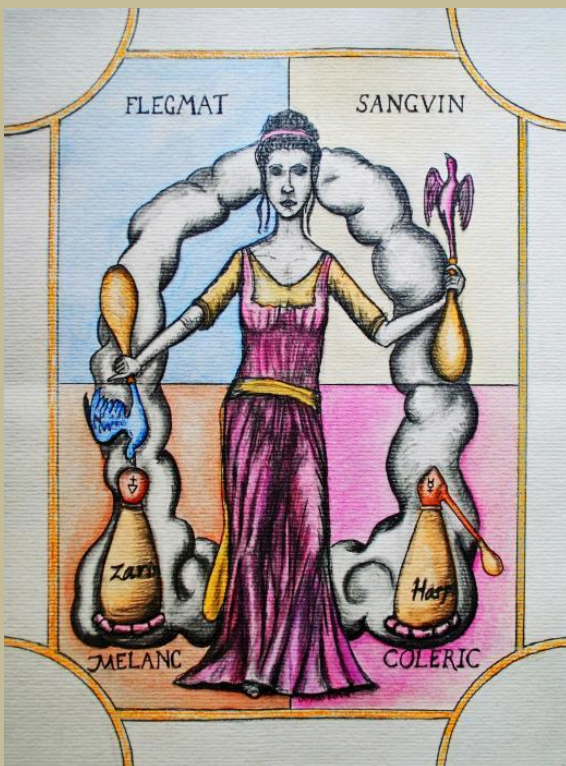
SIEMBRA UN ACTO Y COSECHARÁS
UN HÁBITO. SIEMBRA UN HÁBITO Y
COSECHARÁS UN CARÁCTER.
SIEMBRA UN CARÁCTER Y
COSECHARÁS UN DESTINO.

Charles Reade (1814-84). Novelista y dramaturgo inglés de la época victoriana.

Sangre Fría y Sangre Caliente *Flemático y Sanguíneo*

Sangre caliente para pelear los tantos

Sangre fría para poder definirlos



Estas dos ilustraciones son para nosotros muy interesantes porque implican un ordenamiento sobre estas cuatro actitudes de carácter.

En su parte superior, como mejores, encontramos al Flemático y al Sanguíneo, sangre fría y sangre caliente.

El exceso de sangre fría lleva a la Melancolía o depresión (Pecho frío)

El exceso de sangre caliente lleva a la Cólera

Actitud del Hombre hacia la mujer según el carácter



Aquí vemos claramente al flemático como cantor y al sanguíneo contento bailando, ambos hacen la felicidad de la dama. El flemático es muy positivo en el amor El colérico es un hombre golpeador mientras que el melancólico abandonó el mundo para hundirse en su cama

FLEMA →	ACTO - EJECUCIÓN EFFECTIVIDAD	← PASIÓN
INHIBICIÓN ↓ Frustración ↓	ANGUSTIA ESCÉNICA	↓ INHIBICIÓN ↓ Frustración
MELANCOLÍA	SÍNTOMA	CÓLERA

La angustia escénica es el núcleo de una reacción apropiada o inapropiada, exitosa o fracasada. Un

grado mínimo acentúa la eficacia, eleva el accionar. Si se dispara fuera de su rango óptimo inicia primero la inhibición, que puede ser transitoria o permanente.

Y luego empeora comenzando el camino del síntoma descendiendo al infierno. Muchos abandonos prematuros de una carrera se producen a raíz de depresiones no detectadas o deficientemente tratadas.

Muchos tenistas que rompen una raqueta entran en cólera por una frustración. Muchas frustraciones pueden generar una depresión. Y una depresión puede convertirse en la causa de un abandono prematuro de una carrera deportiva.

El carácter suele ser una limitación del ser humano, la excesiva tendencia hacia una actitud constante es una especie de automatismo de personalidad.

Mientras que planteamos desde este libro la posibilidad de convertir el carácter en una herramienta con alternativas, una especie de personalidad ambidiestra entre flemático y sanguíneo.



El Flemático: Es el rasgo que más necesita ser precisado y rescatado, ya que suele tener en las colectividades latinas, más sanguíneas, mucha mala prensa. Por ejemplo en el Diccionario de sinónimos y antónimos © 2005 Espasa-Calpe: figura como: cachazudo, calmoso, lento, parsimonioso, tardón, apático, frío e impasible

Sus antónimos son: nervioso, fogoso y **activo**

En cambio podemos describir la flema en su faceta positiva como:

- Calma, posesión de sí mismo, la ecuanimidad.
- Apatía, Indiferencia -recordar que proponemos la **indiferencia instrumental** para los momentos de definición- Indiferencia muy propia del cirujano mientras opera
- Posesión de sí mismo, Imperturbabilidad, frialdad
- Fortaleza reposada o frialdad intrépida.

Intrépido es alguien a quien no le tiemblan la mano ni la voz en situaciones extremas.



La tradicional flema inglesa ha sido brillantemente caracterizada por Julio Verne. La misma no tiene nada de inoperante o lenta, ni en el libro ni en la historia de este pueblo sajón.

Es la capacidad para permanecer impasible ante las situaciones más diversas.

*En una película protagonizada por Colin Firth (el de El discurso del Rey) una señora mayor, muy inglesa dice: **"Darling, somos ingleses, sólo mostramos afecto por nuestros perros y caballos"**.*



De acuerdo a diferentes diccionarios muestra la calma excesiva del temperamento, imperturbable, impasible, que tiene una actitud estoica ([ver nuestro capítulo de ataraxia](#)), guarda compostura, apático, tranquilo, sereno, frío, paciente, en posesión de sí

mismo, ecuanimidad (en el sentido de justa y acertada lectura de la realidad), posesión de sí mismo; frialdad Imperturbable; ser impasible, **frígido** (*en el muy buen sentido del término*), impenetrable, inexpresivo, indiferente en el sentido operativo, frialdad mental para modificar con eficiencia la realidad, insensible, impenetrable, inalterable. Sufrido, Sobre el carácter flemático se incorporó fortaleza reposada o frialdad intrépida

Es lo contrario de ansioso, impaciente o desequilibrado. Fogoso, histérico, protestón, cascarrabias.

También se puede considerar negativamente, la lentitud, la indiferencia, la reacción tardía o la inexpresión sentimental absurda.

Y obviamente el carácter sanguíneo también tiene una faceta positiva y ardiente, emocional, mientras que su otra cara es la de reacción desmedida, desproporcionada o desubicada.

La audacia pertenece al flemático, ya que la misma se opone claramente a la imprudencia que está muy relacionada con el carácter sanguíneo (calentón) o incluso al colérico.

La audacia se diferencia de la imprudencia porque utiliza la inteligencia, el cálculo de factibilidad y de probabilidad, evalúa el mejor escenario pero también tiene respuesta para el peor, tiene sentido de oportunidad y sabe esperar. No toma riesgos innecesarios, solo los que realmente hacen falta. Minimiza las posibilidades de error. Y luego actúa con seguridad y decisión. Para las decisiones más audaces hace falta una mente fría y un espíritu intrépido.

La osadía no se opone a la ecuanimidad. La realidad nunca responde a un solo factor, es multifactorial. Y para analizar las múltiples interrelaciones, para hacer un enfoque a cierta distancia de la situación, hace falta la tranquilidad que el principio sanguíneo no permite.

Y donde se entiende mejor el partido de fútbol (o cualquier otra situación ? 1) En la cancha, 2) Al costado donde está el Director Técnico o 3) En las cabinas superiores del estadio donde están los periodistas? La respuesta es simple hacen faltan los tres lugares. Un solo sitio de observación es muy parcial. *La trinchera, al costado de la batalla, o desde lo alto.* No hay opciones, son las tres posiciones

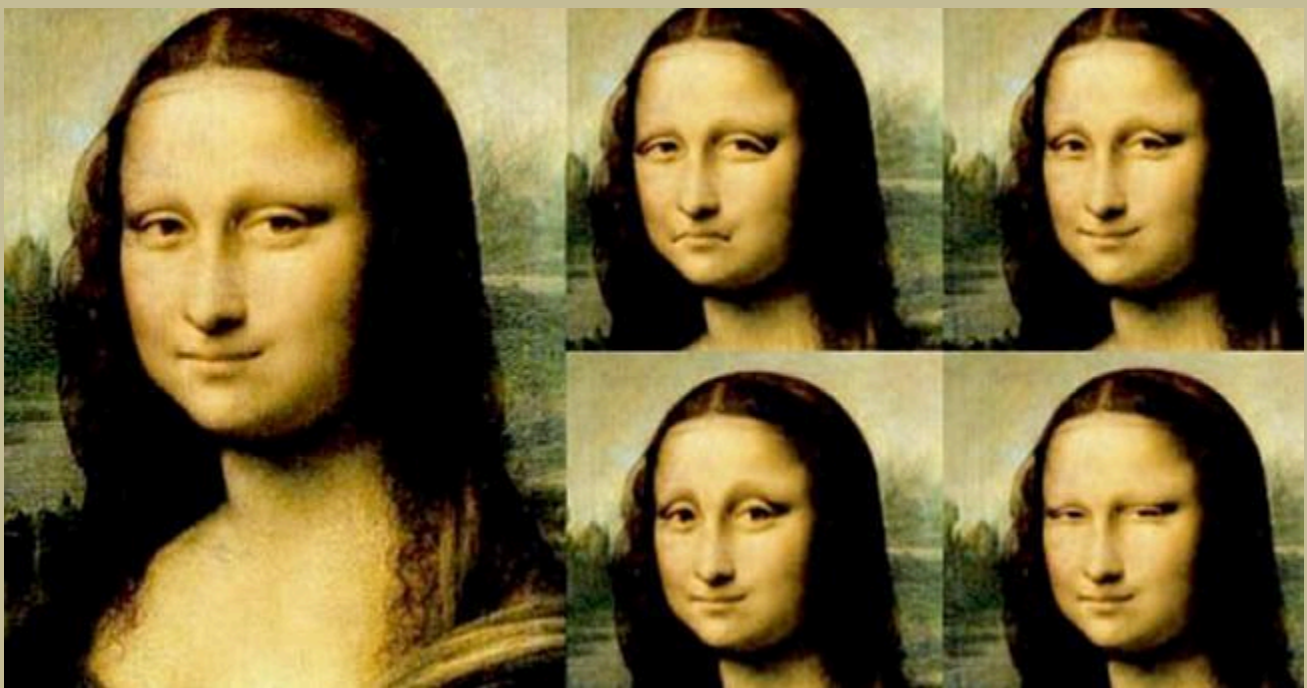
alternativamente. No hay modo de tener una buena lectura de la realidad sin estos tres puntos de vista en alternancia permanente y en influencia recíproca.



Las tres posiciones permiten una mejor lectura de la realidad



El flemático, según un antiguo dibujo



La Gioconda





Cinco cabezas grotescas, ilustración de los cuatro temperamentos, en torno a un perfil clásico (dibujo de Leonardo da Vinci, hacia 1490, Royal Library, Windsor).



Sístole y Diástole de la Actitud Deportiva

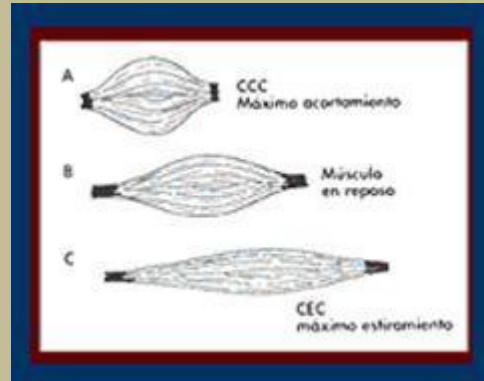
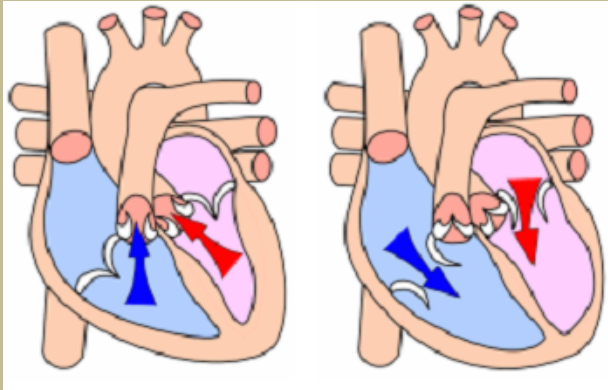
Los latidos del éxito – La Pinza

En este capítulo queremos resaltar los movimientos en dos tiempos que se presentan en procesos biológicos, para transportarlos al psiquismo (rn procesos psíquicos).

En primer lugar, destacamos los movimientos de sístole y diástole por los cuales el corazón impulsa la sangre hacia el organismo.

Se denomina **sístole** a la **contracción** del corazón (ya sea de una aurícula o de un ventrículo) para impulsar la sangre hacia los tejidos.

Mientras que diástole es la **relajación** del corazón para recibir la sangre.



También al acortamiento y alargamiento de los músculos combinados en el movimiento como agonista y antagonista. Son dos tiempos de la evolución biológica llevados a la evolución psíquica. Si la personalidad es una herramienta es una pinza de dos brazos; **la pasión y la inteligencia, el corazón y el cerebro, la garra y la frialdad.**



Muchos antropólogos han destacado como un gran paso en la evolución de los homínidos la transformación de la mano en pinza con el enfrentamiento del pulgar con los cuatro dedos, tal como se toma hoy una raqueta o un bate antes se tomó un palo o una lanza.

Es paradójico, un tenista necesita utilizar toda la fuerza y pasión del ello para pelear los tantos, pero se le hace necesario tener la mente fría para definirlos. Tal vez el término anestesia o apatía emocional describa mejor estos últimos procesos que suelen llamarse nervios de acero. Esta alexitimia deportiva debería ser solo temporaria y encauzada a fines específicos. Le hemos dado el nombre de Indiferencia Instrumental. Corresponde a la frialdad del cirujano en el momento de la operación quirúrgica.

Hay que tener en cuenta que autocontrol no es lo mismo que tranquilidad. Si hay que autocontrolarse demasiado es signo de que hay algo susceptible de descontrolarse. La más de las veces el enojo es un inadecuado derivado de la impotencia.

Entiendo que para resolver el problema no se debe centrar el trabajo psíquico en el control del impulso negativo sino en su canalización, en su orientación mediante formas y fines específicos, lo que deviene en un aprovechamiento deportivo del impulso hostil.

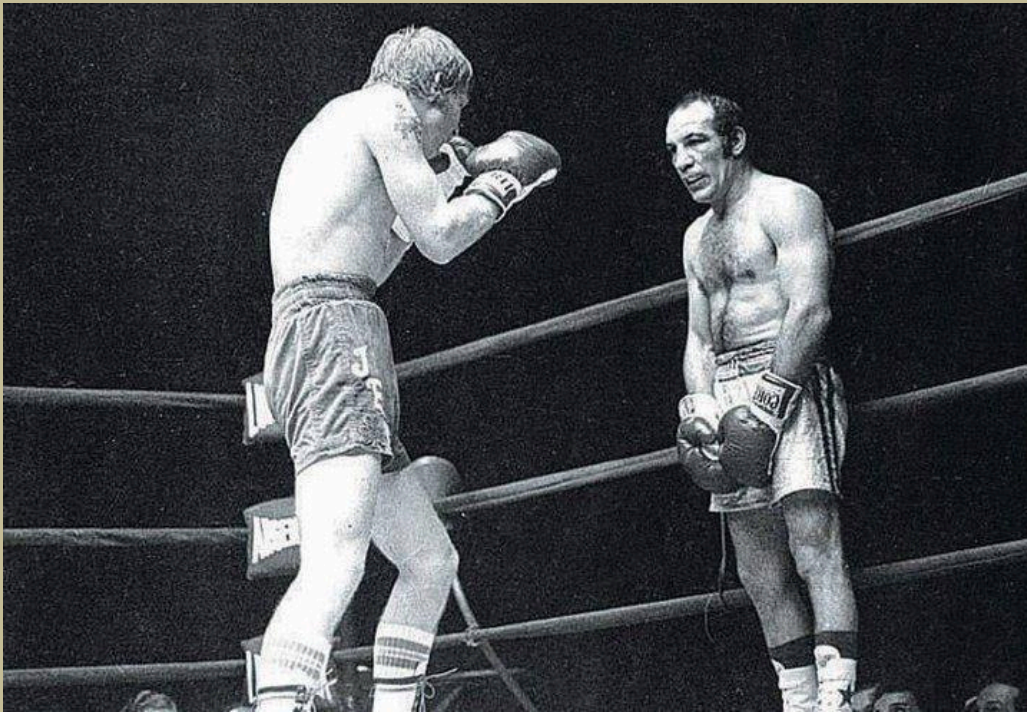
- Mientras mejor se sublima existe una menor necesidad de autocontrol.
- Si el deportista necesita controlarse mucho es signo que está descompensado emocionalmente.
- El autocontrol excesivo bloquea la fluidez y la espontaneidad en el juego.

En resumen no hay que controlar la emoción sino propiciar encauzamiento, dirigir el flujo emocional hacia la habilidad y garra en el juego. Es el mismo trabajo que hace un artista cuidando su inspiración.

En la evolución de las especies solo sobrevivieron aquellas que lograron una alta e ingeniosa especialización de su respuesta frente al medio hostil. Por ejemplo las aves (dinosaurios chicos) que aprendieron primero a correr y luego a volar para escapar de los predadores terrestres. En el deporte sucede algo similar. Si utilizamos una metáfora tomada del boxeo vemos que un golpe bien ubicado vale más que veinte al bulto. Recordamos aquí a Nicolino Locche, ***el intocable***, que descontrolaba al rival esquivando las trompadas, hasta que encontraba la oportunidad de asestar los pocos golpes que necesitaba para liquidar el combate.

© Gustavo Maure

® Todos los derechos reservados © Copyright El rival interior



*Loche con la guardia baja. Espera y ataque.
Sangre fría para boxear, Flemático como pocos,
llevaba al desconcierto a su rival*

Obviamente en el deporte muchas de estas alternativas se prueban y ensayan antes del partido para luego tener una batería posible de reacciones.



La pinza, una de las claves en la línea evolutiva que llevó a algunos homínidos hasta al homo sapiens



La principal habilidad no se encuentra en su pie sino en su mente





Un ritual casi obligado por la mayoría de las expediciones, es visitar antes de intento a la cumbre del Aconcagua, del **“Cementerio de los Andinistas”**. Allí tienen su descanso eterno muchas de las víctimas que ha cobrado el “Coloso de América”. En el Aconcagua han muerto 110 montañistas intentando llegar a la cumbre.

Es un pequeño predio ubicado sobre el costado sur de la ruta que une a Mendoza con Santiago de Chile y a una distancia de 1500 mts. de Puente del Inca.

Una blanca cruz cristiana (centro) en un pequeño montículo domina este lugar en medio de un valle que en invierno se cubre con un manto de aproximadamente 2 metros de nieve.

Aunque no fue creado para tal fin en la actualidad sirve para que los montañistas puedan tomar conciencia del desafío y diferenciar entre audacia e imprudencia.



Tus rivales tendrían que empezar a preocuparse. Cuando termines de leer este libro, vas a entrar a la cancha con esta mirada.



© Gustavo Maure

® Todos los derechos de texto reservados © Copyright El rival interior
Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores



IMPORTANTE: Estos desarrollos teóricos están pensados y elaborados para deportistas adultos, profesionales del alto rendimiento. Para los niños la orientación psicológica es totalmente diferente, fundamentalmente tienen que jugar, divertirse y aprender valores de vida. Es la gran enseñanza del deporte, la formación espiritual. Aunque los padres esperen que sus hijos sean jugadores destacados tienen que saber que no se triunfa si no se ama profundamente aquello que se practica o se ejerce.

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

Cuaderno N° 1 Introducción:

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A01.INTRODUCCION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 2 Canalización de la Agresividad

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Introduccion/A02.CANALIZACION.AGRESIVIDAD..elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 3 El Deporte y la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A03.El.Deporte.y.la.Guerra.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 4 La Batalla Simbólica

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Deporte.y.Guerra/A04.LaBATALLA.SIMBOLICA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 5 El Cazador y la presa

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Caceria/A05.ELCAZADORYLAPRESA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 6 Actitud Mental en el Tenis

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Tenis/A06.ACTITUD.MENTAL.TENIS.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 7 Las dificultades en la definición o cierre del Partido.

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A07.DEFINICION.EL.RIVAL.INTERIOR.pdf>

Cuaderno N° 8 Pigmalión, o el efecto Frankenstein

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A08.EFECTO.PIGMALION.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 9 Los Siete Pecados Capitales del Deportista

Cuaderno N° 10 El Superhombre

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/El-Superhombre/A10.SUPERHOMBRE.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 11 Supervivencia – ACTITUD MENTAL POSITIVA

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A11.SupervivenciaActitudMental.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 12 Historia de los Deportes – América del Norte El Pasuckaukohowog

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Impacto/A12.HISTORIA.IMPACTO.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 13 Zen La Taza llena o la Soberbia del Saber

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A13.LaTazaLlena.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 14 LA FLUIDEZ (en el juego y en los momentos de tensión)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Fluidez/A14.FLUIDEZ.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 15 LA TATARAXIA – Los estoicos – Budismo Zen

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A15.ATARAXIA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 23 Psicofármacos - No entrar en Pánico ante el ataque de Pánico

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/Psicofarmacos/A23.Psicofarmacos.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 27 El Misterioso efecto placebo

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A27.EfectoPlacebo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 29 Liderazgo – El Taoísmo en el arte de la guerra

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Liderazgo/A29.Liderazgo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 30 Actitud Mental en el Golf

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Golf/A30.ActitudMentalGolf.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 31 De cómo el maestro de Té derrotó mentalmente al Ronin

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A31.Maestrodete.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 32 Navegación. El Clima Emocional

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Navegacion/A32.NavegacionClimaEmocional.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 33 Decálogo del Vencedor

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Decalogo/A33.DecalogoVencedor.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 35 El Rugby y el famoso canto del HAKA

<http://elrivalinterior.com/actitud/Historia/A35.RugbyCantoHAKA.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 40 Eudemonía – Con Dios y con Diablo adentro

<http://elrivalinterior.com/actitud/Eudemonia/A40.Eudemonia.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 41

<http://elrivalinterior.com/actitud/Ataraxia/A41.ElCapullo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 42 Pasión y Muerte en las Lesiones Psicosomáticas

<http://www.elrivalinterior.com/CuerpoCanibal/A42.Pasion.y.Muerte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 44 Simbolismo Sexual - *El Macho Alfa*

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/SimbolismoSexual/A44.SimbolismoSexualDeporte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 45 Una Posición Ganadora - *Entrevista a Garry Kasparov*

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A45.UnaPosicionGanadora.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 48 ZEN – El Bambú Japonés

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A48.BambuJapones.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N 49 Historia – El Nacimiento del Deporte

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/A49.NacimientoDeporte.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 50 LA PRESIÓN PSICOLÓGICA

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A50.LaPresion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 51 Martin Luther King vs. Malcom X

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A51.MartinLutherKing.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 52 ACTITUD MENTAL EN LAS ARTES MARCIALES (y en todos los deportes)

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Bushido/A52.ActitudArtesMarciales.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 53 Inteligencia y Anticipación – Función Alfa

<http://elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A53.InteligenciaFuncionAlfa.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 54 La Vacuidad Budista por John Blofeld

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A54.VacuidadBudista.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 55 BUSHIDO POSICIÓN MENTAL EN COMBATE

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PosicionMentalenCombate/A55.PosicionMentalCombate.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 56 CIRCUS MAXIMUS – “LOS QUE VAN A MORIR TE SALUDAN”

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/circo-romano/A56.CircoRomano.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 57 Inteligencia Paralela

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A57.InteligenciaParalela.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 60 Las Oscilaciones de rendimiento

<http://elrivalinterior.com/actitud/La-Presion/A60.OscilacionesRendimiento.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 62 El Provocador y el anciano Samurai – Historia ZEN

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Zen/A62.ElProvocador.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 63 EL TROFEO

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Trofeo/A63.ElTrofeo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 64 El Gallo de Riña

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/ControlEmocional/A64.GallodePelea.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 65 Repetición y Creatividad - Historia de la Escritura

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A65.HistoriaEscritura.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 67 Don Quijote y el espíritu Caballeresco

<http://elrivalinterior.com/actitud/Quijote/A67.DonQuijote.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 68 Supervivencia – Respuestas Extremas: Campos de Concentración

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A68.CampoConcentracion.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 69 Inteligencia Paralela – Cristo y la Adúltera

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Inteligencia/A69.ArteBuenaRespuesta.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 74 Elogio del Flemático - El Sanguíneo - Las pulsaciones del Éxito

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Concentracion/A74.Flematico.y.Sanguineo.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 75 ORÍGENES: HISTORIA DEL FÚTBOL

<http://elrivalinterior.com/actitud/Historia/A75.Historia.Futbol.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 76 Supervivencia - No te detengas – Madre Teresa de Calcuta

<http://elrivalinterior.com/actitud/Supervivencia/A76.NoTeDetengas.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 80 La Angustia Escénica

Cuaderno N° 85 El Control Emocional

Cuaderno N° 90 La Angustia Escénica y la Mirada del Otro

Cuaderno N° 91 Textos Védicos Ancestrales – India – El Rey, el genio y la mente

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/FactorHumano/A91.Rey.Genio.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 93 El Juego de Pelota Maya – Historia de los Deportes

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Historia/Juegos-con-pelota/A93.JuegoPelotaMaya.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 94 Indicador de Actitud – Una Metáfora de la Aviación

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/PODER-MENTAL/A94.IndicadorActitud.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 95 ORÍGENES – HISTORIA DEL AJEDREZ

<http://elrivalinterior.com/actitud/Ajedrez/A95.HistoriaAjedrez.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 98 PSICOPATOLOGÍA DEL DEPORTISTA

<http://www.elrivalinterior.com/actitud/Psicopatologia/A98.PsicopatologiaDeportista.elRivalinterior.pdf>

Cuaderno N° 99 El Silencio del Analista – Una interrogación sobre su eficacia clínica

<http://elrivalinterior.com/actitud/Escritura/A99.ElSilenciodelAnalista.elRivalinterior.pdf>

<http://www.elrivalinterior.com/>

Bibliografía

NOTAS

Intrépido es alguien a quien no le tiemblan la mano ni la voz en situaciones extremas

adj. Que no teme los peligros, valiente:

intrépido aventurero.

Temerario, osado.

valeroso, osado, valiente, atrevido, bravo, arriesgado, insensato, irreflexivo, temerario

Antónimos: prudente, cobarde

flemático

Diccionario de sinónimos y antónimos © 2005 Espasa-Calpe:

cachazudo, calmoso, lento, parsimonioso, tardón, apático, frío, impasible

Antónimos: nervioso, fogoso, activo

Diccionario de sinónimos y antónimos © 2005 Espasa-Calpe:

Impasible impávido, impertérrito, circunspecto, serio,

Antónimos: sensible, expresivo

The American Heritage® Dictionary of the English Language, Fourth Edition copyright ©2000 by Houghton Mifflin Company. Updated in 2009. Published by Houghton Mifflin Company. All rights reserved.

La flema puede ser descripta como:

1. Mucosidad espesa, pegajosa y viscosa secretada por la mucosa de las vías respiratorias, ya que durante una infección respiratoria resfriado u otra.

2. Uno de los cuatro humores de la fisiología antigua y medieval, que se cree causan pereza, la apatía, y la uniformidad de temperamento.

3. Lentitud de temperamento.

4. Calma excesiva, posesión de sí mismo, la ecuanimidad.

la flema [flɛm] [De fleume francés antiguo, desde finales de phlegma latín, del griego: la inflamación, de phlegein para quemar] * - Viene del latín *phlegma*, "la humedad pegajosa", y *phlegma griego*, "inflamación".

1. (Ciencias de la Vida y Afines Aplicaciones / Fisiología), el moco viscoso segregado por las paredes de las vías respiratorias
2. (Ciencias de la Vida y Aplicaciones Afines / Fisiología) un arcaico de los cuatro humores corporales
- 3 Apatía. Estolidez, la indiferencia
- 4 posesión de sí mismo;. Imperturbabilidad; frialdad