elRivalinterior.com

Estamos preparando la mente de los campeones

Cuadernos de Psicología del Deporte N°57

El Rival Interior - Colección Dirigida por Gustavo Maure

Actitud Mental ante la Crisis

Preparados para imprimir en hojas Tamaño Oficio Para una mejor lectura abre este archivo con Acrobat Reader

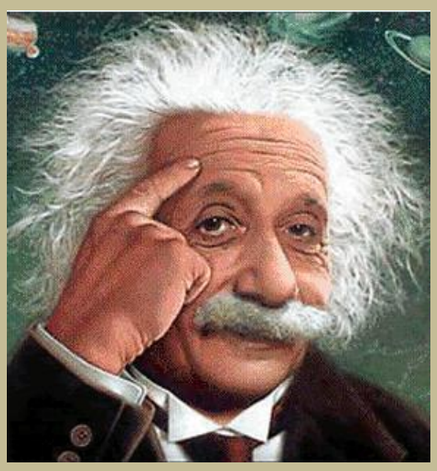
Los expertos en combatir no se encolerizan,
los expertos en ganar no se asustan.

Así el sabio gana antes de luchar,
mientras que el ignorante lucha para ganar.

Zhuge Liang - *El arte de la guerra*

Crisis significa al mismo tiempo peligro y oportunidad

"En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento."



Es común emplear el término "crisis": hablamos de crisis personal, crisis de la pareja, de la familia, de la carrera deportiva, crisis económica, crisis del estado, crisis de la política, crisis de los partidos políticos, crisis de la justicia, crisis de la democracia, crisis de valores, crisis de sociedad, crisis del sistema, etc.

La etimología nos dice que la palabra proviene del latín crisis y ésta a su vez del griego krísis 'punto decisivo', de krínein 'separar, 'juzgar', 'decidir'. Este verbo también está en el origen de palabras como **criticar** y **criterio,** entre otras.

Para Cuellar Martínez: *"Hablar de crisis, es hablar de un momento decisivo, no exento de duda e incertidumbre, por no saber a qué atenerse y dónde hay que hacer un juicio valorativo después de un examen cuidadoso, a fin de tomar una decisión"*

En medicina ha tomado un significado de cambio en el curso de una enfermedad (Patol. General) *mutación (cambio) considerable que acaece en una enfermedad, ya sea para mejorarse, ya para agravarse el enfermo*

En griego *krísis* κρίσις es 'juicio', 'decisión', pero desde Hipócrates, s. V a.C., tiene también el significado aquí recogido, valor con el que pasó a lat. *crisis* en el siglo V d.C. (existe un uso

esporádico de Séneca en s. I d.C. en el sentido de 'juicio'), después al latín mediev.; docum. en español en contexto médico en 1254

El Diccionario atribuye a esta palabra el significado de un cambio brusco --para bien o para mal- en el curso de una enfermedad o de procesos físicos, históricos o espirituales. **Crisis** se aplica también a los momentos decisivos de situaciones graves o de repercusiones importantes.

La palabra 'crisis', no es necesariamente una mala noticia; una crisis puede ser el anuncio de cambios favorables y del fin de problemas y dificultades. Dependiendo de las soluciones que se adopten.

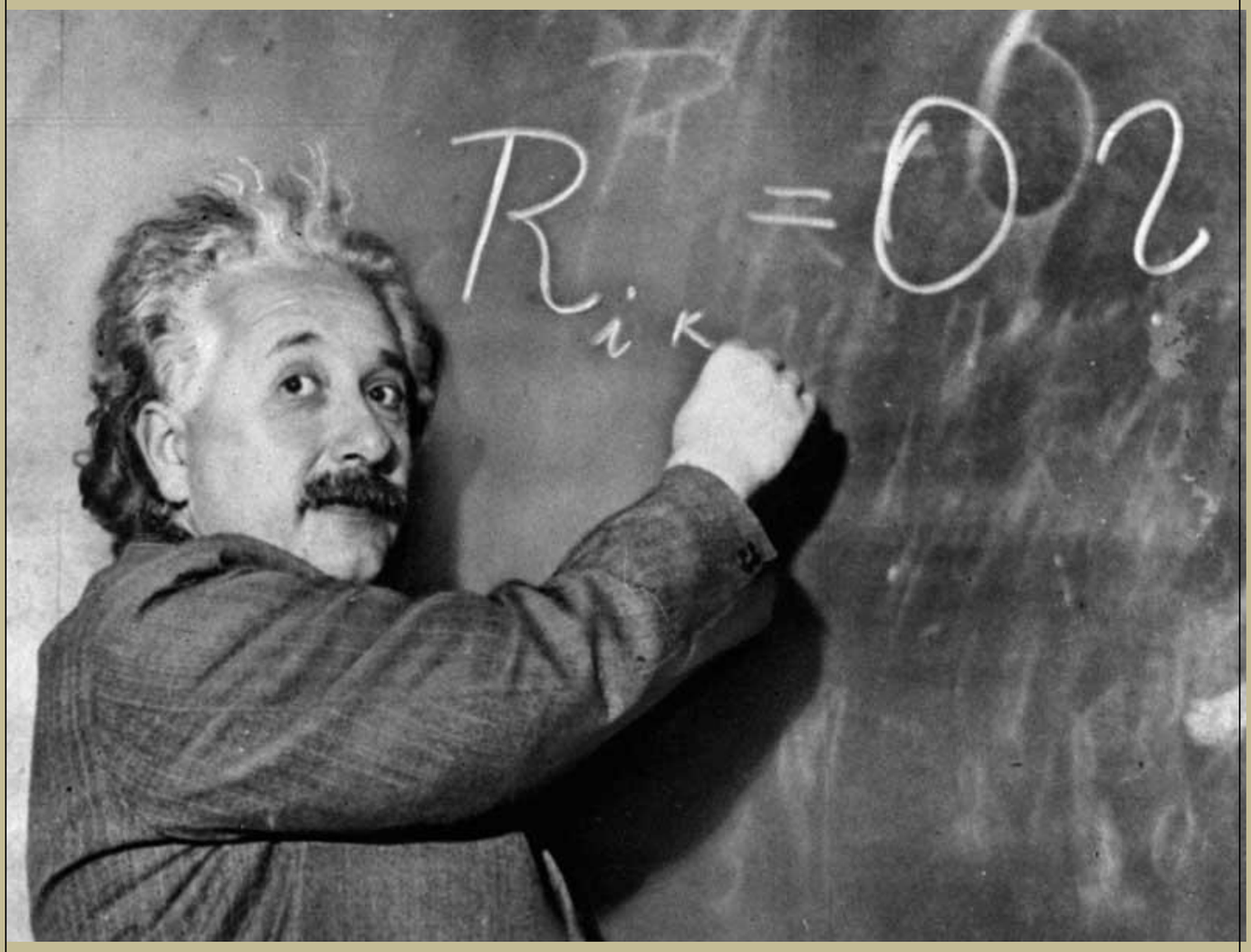
Hay que destacar la sensación de duda, incertidumbre y peligro que trae la desestructuración del *statu quo* vigente y la sensación de peligro que encierra todo cambio.

El que un sistema (familia, carrera deportiva, etc.) entre en crisis suele evidencia un grado de negación de los problemas y de anulación de las alarmas que se momento se percibieron pero no se tuvieron en cuenta. La mayoría de las crisis suelen ser previsibles.

Actitud ante la crisis según Einstein

No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo.
La crisis es la mejor bendición que puede sucederle a personas y países porque la crisis trae progresos.
La creatividad nace de la angustia como el día nace de la noche oscura.
Es en la crisis que nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias.
Quien supera la crisis se supera a sí mismo sin quedar 'superado'.
Quien atribuye a la crisis sus fracasos y penurias violenta su propio talento y respeta más a los problemas que a las soluciones.
La verdadera crisis es la crisis de la incompetencia.
El inconveniente de las personas y los países es la pereza para encontrar las salidas y soluciones.
Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina, una lenta agonía. Sin crisis no hay méritos.
Es en la crisis donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es solo viento. La evolución nace de la crisis.
Hablar de crisis es promoverla, y callar en la crisis es exaltar el conformismo.
En vez de esto trabajemos duro. Acabemos de una vez con la única crisis amenazadora que es la tragedia de no querer luchar por superarla.

Estas palabras se le atribuyen a ALBERT EINSTEIN, y en realidad reflejan su pensamiento, pero lo esencial no es el autor sino su significado.



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

Gustavo Maure

Las imágenes utilizadas pertenecen a sus autores y fueron tomadas de la web o enviadas por lectores a fin de desarrollar un estudio e investigación de tesis sin fines comerciales.

gustavomaure@gmail.com

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° 15 La Ataraxia – 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° 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° 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° 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° 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° 80 La Angustia Escénica

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° 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