REVISTA PSICOALGETEÑO

Abril 2022

Especial día mundial del Libro y la Lectura

C.D. ALGETEÑO

MITOS Y VERDADES DE LA PSICOLOGIA 2

En este artículo vamos a profundizar sobre otros tres mitos o creencias que tenemos presentes antes, durante y posterior a nuestros partidos oficiales.

1. Antes del partido les dije a los jugadores que íbamos a perder porque los del otro equipo son muy buenos. Y efectivamente, hemos perdido cómo yo ya sabía.

Muchas veces cuando hacemos estos comentarios no nos damos cuenta de que estamos produciendo el Efecto Pigmalión, también llamado la Profecía autocumplida. Este efecto se caracteriza por la influencia que una persona puede ejercer sobre otra, basada en las creencias que esta tiene de ella. Estas creencias pueden influir en el rendimiento de la otra persona, de manera que tiende a confirmar, consciente o inconscientemente, las expectativas que la otra persona tiene y hace que se hagan realidad, con conductas que tiendan a confirmarlas.

2. Hemos perdido el partido y mira que estábamos segurísimos de que lo íbamos a ganar por goleada.

Este es un ejemplo del efecto que podríamos llegar a considerar contrario al anterior supuesto. Se denomina sesgo de exceso de autoconfianza y se caracteriza por la sobreestimación de la seguridad con que los sujetos afrontan algunas situaciones. Este efecto hace que subestimemos la capacidad de los oponentes y demos por hecho que les vamos a ganar antes de empezar el partido, lo que hace que nos relajemos y/o no nos concentremos lo suficiente, provocando que lo acabemos perdiendo.

3. Jorge se ha lesionado el tobillo al hacer un regate al rival pero eso a mí no me puede pasar porque he entrenado más.

Este pensamiento es un claro ejemplo del efecto Primus Inter Pares, que consiste en la tendencia de las personas a percibir que tienen menos probabilidades que un igual (personas con características parecidas a uno mismo) de que les ocurran acontecimientos negativos. Esta tendencia nos hace creer que somos menos vulnerables que el resto haciendo que no tengamos tanto cuidado.

Eva Pazos Alcaraz
(Psicóloga en Prácticas)
@evapazos

¿Cómo explicar a los niños que es una guerra?

Todas las personas afrontamos mejor los acontecimientos que nos ocurren, especialmente si son estresantes o traumáticos, si tenemos más información sobre ellos, los niños no son ninguna excepción.
En líneas generales, se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Mostrar tranquilidad y el mayor grado de control posible. Demostrar que estamos tranquilos/as. Es importante dejar claro que tenemos un grado de control sobre la situación. Si no cumplimos este requisito, mejor no hablar con ellos/as sobre sus miedos y preocupaciones en ese momento. Ahí, a través de los ojos de sus personas adultas de referencia, si estamos nerviosos o preocupados y el niño o la niña lo nota, da igual lo que digamos, le estamos transmitiendo esa emoción. En la conversación podemos mostrar preocupación, pero siempre mostrando que manejamos esas emociones.

2. Preguntar antes de hablar. Antes de dar detalles o explicarles nada, es importante saber qué conocen o qué idea tienen sobre lo que está pasando. Esto nos ayudará a saber qué información hay que completar y qué información corregir porque a lo mejor ha sido malinterpretada, y evitará que le demos al/la niño/a explicaciones que generen nuevos temores que ellos/as ni siquiera habían anticipado.

3. Preguntarles qué quieren saber. No se trata de darles toda la información disponible sino de contestar a esas preguntas que les tienen intranquilos.

4. Recuerda adaptar el mensaje en función de la edad y proporciona información clara y concisa. Tal y como hemos comentado en el primer apartado, para que los menores entiendan lo que les queremos contar, nuestro mensaje tiene que adaptarse a lo que ellos/as son capaces de comprender según su edad.

5. Terminar con mensajes tranquilizadores. Fomentar sensación de tranquilidad conmensajes del tipo “lo que has oído son noticias que están pasando en otro país, eso no está ocurriendo aquí”.

6. Mostrarnos disponibles para futuras dudas o preocupaciones. “En cualquier momento que quieras hablar dímelo, me encantará ayudarte/me gustaría poder ayudarte…”

Iván Gutiérrez.
Fuente: Guía para crear un paraguas de protección psicológica, COP Madrid, 2022.

¿Cuáles serían nuestros superpoderes como equipo?

Hoy vamos a entrevistar a dos miembros del equipo de prebenjamín, Enzo Pérez López y Enzo Mateo Pérez Pepino de 5 y 7 años respectivamente.

A ambos les gusta jugar a la consola y al fútbol en su tiempo libre.

De mayor Enzo Mateo, el rubio, quiere ser policía. Sin embargo, el otro Enzo no lo tiene claro todavía.

Os gustan los superhéroes?
- ¡Si!

¿Cuál es tu superhéroe favorito?
- Spiderman.

¿Si tuvieras un superpoder, cuál sería?
EPL: Invisibilidad, para asustar a los niños.
EMPP: Invisibilidad, para meter gol. Diría la gente: "¿Eso es el viento o qué?".

Vamos a hacer el equipo perfecto de superhéroes, ¿Qué superhéroes estarían?
- Spiderman, Ironman, Hulk, Batman, Superman, Flash y Capitán América.

Vamos a hacer que el equipo tiene superhéroes ¿Qué personajes seríais vosotros? ¿Y vuestros compañeros?
EPL: Yo sería Spiderman, tendría telarañas y para escalar. No, mejor sería Superman
EMPP: Yo sería capitán américa.
- Nuestros compañeros serían: Ruben sería Batman, Bruno y Diego serían Hulk, Rafa sería Ironman, David sería Flash y el resto tendrían los superpoderes de invisibilidad y volar.

¿Y quien tendría el superpoder de ser muy bueno al fútbol?
- ¡Yo!
EMPP: Solo defiendo muy bien yo.
EPL: ¡Yo un día metí gol de portería a portería!
¿Y los entrenadores, que superpoderes tendrían?
- Diego tendría el superpoder de mandar, el de volar super rápido y el de invisibilidad. Y Jorge tendría superfuerza, leer la mente y rapidez.

¿Cómo se llamaría el equipo?
EPL: La liga de la justicia.
EMPP: Marvel.

¿Quién sería el capitán?
EPL: Sería Superman, es decir, yo.
EMPP: Bueno, él yo diría.

ASI SON NUESTROS PEQUEÑOS GUERREROS

Eva Pazos Alcaraz
(Psicóloga en Prácticas)
@evapazos

Recomendaciones Para Dormir Mejor

Una de las claves para funcionar bien en el día a día es llevar unos hábitos saludables de vida. Entre ellos toma mucha importancia el cuidado del sueño, que tendemos a descuidar tan frecuentemente.

Por ello traemos aquí una serie de recomendaciones para dormir mejor.

1. Utilizar la cama exclusivamente para dormir, no como espacio para estudiar, trabajar, etc.

2. Evitar hacer actividades excitantes justo antes de ir a dormir, tales como deporte o estimulantes como jugar a la consola.

3. Generar unas condiciones ambientales adecuadas Temperatura, luz, ruidos, etc

4. Generar una rutina, despertar y acostarse siempre a las mismas horas.

5. Regular la alimentación comiendo a horas reguladas, reducir el consumo de sustancias activadoras, como café, té u otras bebidas energéticas.

6. Intentar controlar las preocupaciones, es conveniente dejar por escrito para el día siguiente aquellas cosas que entendemos como pendientes.

7. Ducharse con agua caliente o tomar una infusión, pueden ser recursos que nos ayuden a dormir mejor.

8. Controlar el estrés es un factor clave, para ello debemos establecer prioridades y nos podemos servir de la meditación.

9. Practicar técnicas de relajación, regulando la respiración o tratar de predisponer el cuerpo a los ritmos del sueño.

Estas recomendaciones no harán que de la noche a la mañana haya un cambio inmediato en cuanto a nuestros ritmos de sueño, pero pueden ser beneficiosos para estructurarnos una rutina de sueño adecuada y podamos descansar mejor.

Daniel Torrel Del Pozo
(Psicólogo en Prácticas)

LA LECTURA ¿ESTÁ OLVIDADA?

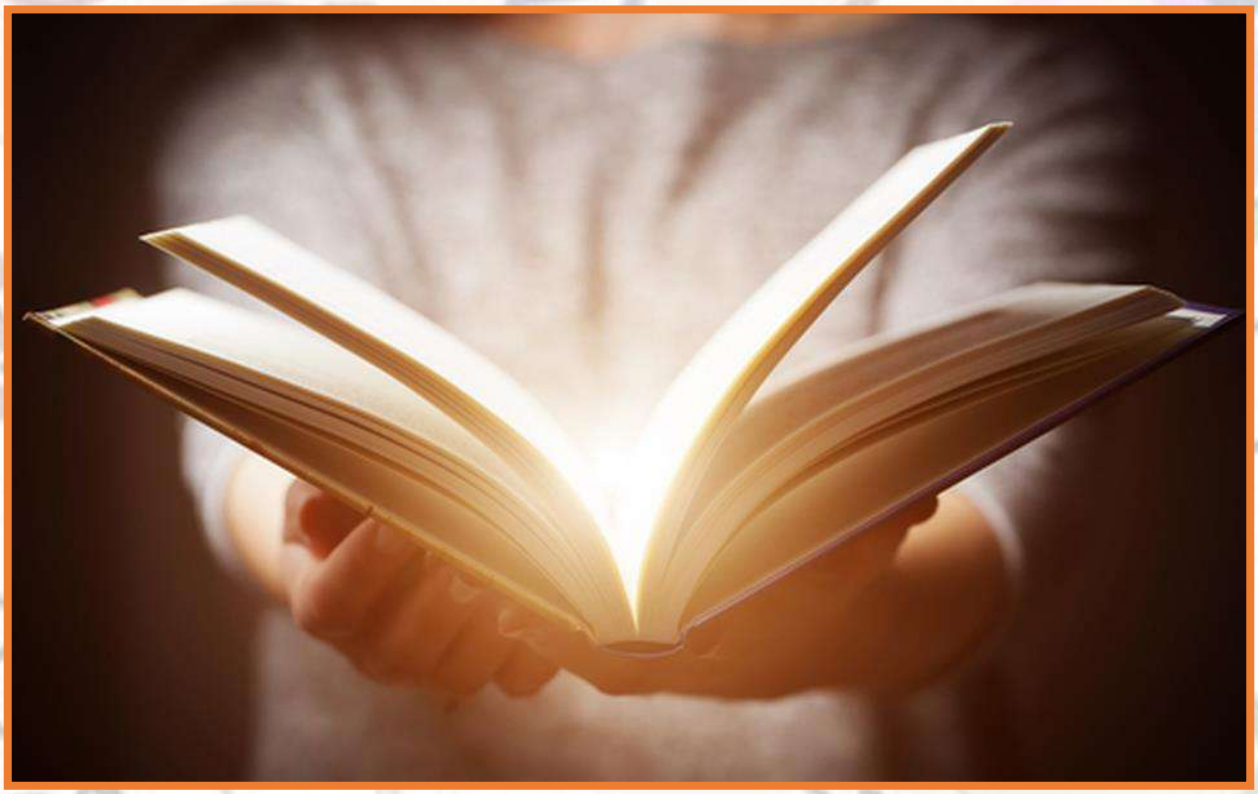
Durante estos últimos años, el avance tecnológico que está aconteciendo en nuestra sociedad es devastador. Fundamentalmente en los jóvenes, los medios de entretenimiento que no tengan que ver con redes sociales o videojuegos están pasados de moda. Desde que son pequeños han crecido con un móvil, Tablet, TV, videoconsola… etc.

Es por ello que la lectura, ha quedado un poco en el olvido para estas nuevas generaciones. Raro es encontrar un niño/a o adolescente que uno de sus hobbies sea leer libros. Al haber crecido con tanta tecnología, su manera de entender el tiempo libre que tienen es al lado de ella, quizás porque nunca o casi nunca se han dado la oportunidad de leer un buen libro. Suele ser siempre más atractivo una buena partida al FORTNITE, o perder una tarde entera enfrente del teléfono mientras ven videos de TIKTOK.

Todo ello me da que pensar, que todas las habilidades que puedes desarrollar leyendo un libro (imaginación, vocabulario… etc.) son habilidades que no están entrenando los jóvenes de ahora. Quizás estén desarrollando otro tipo de habilidades con los videojuegos (sin exceso pueden ser muy beneficiosos para determinadas aptitudes), pero no creo que estén desarrollando ningún tipo de habilidad mirando como baila la gente la canción que esté de moda en TIKTOK.

¿Tendrá esto que ver con el vocabulario limitado y los escasos conocimientos de cultura general que sufren las generaciones de adolescentes de hoy en día? Mi opinión es que sí, posiblemente sumado a otro tipo de circunstancias.

Por eso desde aquí os animo a leer, tanto a mayores como a pequeños. Leer cualquier tipo de género, y en cualquier plataforma. La lectura nos abre las puertas a un mundo donde tu imaginación es la que manda, y en los tiempos que corren donde hay realidades muy duras es cuando más necesitaremos imaginar y soñar para seguir adelante.



¿Y a tí qué se te ocurre para fomentar la lectura en los más pequeños?

Deja tu idea en la caja de comentarios!!.

Diego Sánchez López
Psicólogo en Prácticas)

LOS NIÑOS MULTITAREA

El pasado jueves, al salir del colegio en el que enseño patinaje, me llamó la atención un detalle que había pasado por alto a lo largo del curso. ¿Dónde estaban los padres de esos chicos y porque motivo no les iban a recoger nunca?

Fue entonces cuando me di media vuelta y fui a preguntarle a la chica más espabilada del grupo. Esta me respondió señalando a cada uno de sus compañeros y explicándome que todos tenían otra extraescolar, uno refuerzo de matemáticas, alguno ajedrez, dos daban clase de chino, ¡y hasta había dos que tenían taller de zoología! En ese momento me quedé alucinando con la cantidad de actividades que ofrecía el colegio y lo que podía suponer para unos chicos de 8 años el entrar al colegio a las 8 y salir casi llegados a las 19:00. Pero por si sonara a poco, la chica añadió un "ah, y al llegar a casa tengo que hacer los deberes de lengua, matemáticas e inglés".

Con toda esta información llegué yo a casa pensando como de estresante debe ser eso, llenos de tareas en vez de poder correr, y disfrutar. Sin darme cuenta entré en un debate interno en el que me cuestionaba si eso era bueno para el desarrollo de esos chicos a nivel cognitivo, dado que adquirían conocimientos de diversas materias, o si, por el contrario, realizaban esas actividades, ya que sus padres les apuntaban y ellos no acababan de disfrutarlas.

Entonces fue cuando me puse a investigar, y encontré estudios que fomentan la formación de los chicos en las distintas inteligencias, dado que al abrir ese abanico es más probable que encuentre aquello que se le da mejor. Pero, por otro lado, hay también estudios que pretenden evitar una gran carga de trabajo y responsabilidades a los niños, ya que pueden interferir en la vivencia de una infancia como tal y el proceso formativo que esta supone en sí misma.

Con lo que hablando con franqueza no pude resolver y sigo todavía planteándome hasta que punto es bueno o no que estos niños lleven a cabo distintas tareas.

Lo que sí tengo claro, es que en caso de que estos chicos ejecuten tantas actividades, que sea ya que a ellos les interesa aprender de estas, no porque los padres proyecten sus sueños en esos chicos, puesto que al final estos deben vivir su propia vida.

Daniel Torrel Del Pozo
(Psicólogo en Prácticas)

HABITOS Y TECNICAS DE ESTUDIO

El pasado martes 5 de Marzo, nuestro equipo de Psicólogos comenzaron las clases de apoyo a los alumnos que lo han solicitado para reforzarse en la recta final del curso académico 2021-22.

Desde el Staff Técnico del área de psicología, nuestros Psicólogos en prácticas, durante los meses de ABRIL y MAYO, van a prestar un servicio de apoyo académico a los Alumnos del club, que consistirá en técnicas y dinámicas de estudios, como organización y optimización del tiempo y la preparación mental para los exámenes (ansiedad, concentración), todo ello supervisado por nuestro Psicólogo Deportivo Iván Gutiérrez Merino. Disponible para todas las categorías.

Días: Martes y Jueves

Horario: de 18:00 a 19:00 h.

Lugar: Aula de reuniones del Polideportivo Duque de Algete.

Aún estáis a tiempo de apuntaros.

Juan Pedro Díaz
(Com. Deportiva)

Redacción:
Iván Gutiérrez Merino (Psicólogo Deportivo)

Edición:
Juan Pedro Díaz (Tec. Marketing Deportivo)

Publicación y RRSS:
Rubén Rodríguez Pascua (Com. Deportiva)

C.D. ALGETEÑO - www.algeteño.com • cdalgeteno@gmail.com –
Pvo. Duque de Algete – Campo Norte "A" 28110 ALGETE (Madrid)
617 92 17 67 – 667 66 19 76