



Poner límites es fundamental para la constitución de la personalidad de un ser humano, porque estos nos permiten adecuarnos a lo que socialmente se espera de nosotros. Por ello la falta de límites o una forma inadecuada de ponerlos puede traernos dificultades en la constitución de nuestra personalidad.

Generalmente vemos la disciplina como algo negativo, porque creemos que implica castigos, que ser disciplinado es igual a ser aburrido a no divertirse, pero permíteme mostrarte que es todo lo contrario.

La disciplina es el resultado de haber entendido y respetado los límites, ser una persona disciplinada implica que vivimos con base en límites establecidos diariamente y para cada acción.

Ser disciplinados nos lleva a ser adaptados socialmente a desarrollar una autoestima fuerte, a tener confianza en nosotros y a tener una sólida estructura emocional.

Ser un deportista de alto rendimiento es difícil y es más difícil serlo siendo apenas un niño o un adolescente, pero debemos entender que ser disciplinado implica tomar la responsabilidad total de las consecuencias de nuestros actos.

Una meta se logra no solo en el momento de la competencia, sino a lo largo de todo el proceso de entrenamiento, con cada pequeña acción diaria y con la disciplina con la que lo hagamos.

Así pues, nuestras metas estarán condicionadas al nivel de disciplina que pongamos en nuestras acciones.

Si no lo eres aún, este es el momento de comenzar a serlo, ¿Cómo? es sencillo debemos comenzar por:

- Tener horarios establecidos para dormir.

Esto te ayudara a cumplir con las horas recomendadas de sueño, para generar el nivel de hormonas necesarias para tu desempeño.

- Comer a tus horas.

Esto es para mantener tu metabolismo activo.

- Dieta balanceada.

Debes hacerla para obtener los nutrientes que requieres de acuerdo a la exigencia de tu desempeño.

- Ser puntual.

Es indispensable para la formación de un deportista, ya que en todo lo referente a su formación

existen horarios y es fundamental respetarlos.



Psicóloga: Mónica Carrasco