



La Contra

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLÍTICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONOMÍA / LOCAL / GENTE / CULTURA / SUCESOS **SUSCRIBETE**

AHORA, TODAS LAS CONTRAS A TU ALCANCE

Luchan por cambiar el mundo



Defienden causas justas



Nos deleitan con su arte



Nos hablan de y con su música



[Nos ayudan a entender la ciencia](#)



Estudian lo físico y lo psíquico



Deportistas, jugadores y aventureros



Explican cómo funciona la economía



Son maestros de los negocios



Testigos explorac del pasa



Patricia Ramírez

psicóloga del deporte

"Céntrate en lo que depende de ti... y olvídate del resto"

Tengo 44 años. Nací en Zaragoza, he vivido en Canarias y Mallorca, y ahora en Granada. Soy psicóloga de la salud, especialista en deportes. Tengo dos hijos, Carmen (12) y Pablo (7), y pareja. ¿Política? Decepcionada. ¿Dios? Creo en las personas. Me gusta retarme al golf



VÍCTOR-M. AMELA

17/11/2012 00:00 | Actualizado a 18/11/2012 21:25

Entrénate

Patricia Ramírez ha sido psicóloga deportiva del Betis y del Mallorca, además de asistir a muchos deportistas españoles y extranjeros. Especializada en psicología de la salud, sostiene que si te repites "lo haré mal", ¡lo harás mal! Sabe orientar la psique hacia el éxito, empleando una panoplia de recursos que recoge en Entrénate para la vida (Espasa), libro con valores que ayudan a los deportistas a alcanzar la excelencia, útiles también para tu vida cotidiana. "Más valiente serás si te conquistás a ti mismo que si



conquistas a tus rivales", les dice Patricia a sus deportistas, a los que persuade para que cambien sus pensamientos. "¿Para qué ser pesimista? ¡Tampoco funcionará!" es su lema.



Cómo ayuda al deportista?

Le ayudo a controlar pensamientos y emociones.

¿La mente es la enemiga del deportista?

Puede ser su mayor enemiga... o su mejor aliada.

¿A quién ha ayudado?

A futbolistas, deportistas de diversas disciplinas, atletas... Como Paquillo Fernández.

¿El corredor?

De marcha atlética. Había abandonado alguna carrera por una pájara, y temía repetir. Ha sido dos veces campeón de Europa, subcampeón del mundo, plata en Atenas...

¿Cómo le ayudó?

Repetía pensamientos que le perjudicaban. No le diré cuáles, por secreto profesional.

¿Logró cambiarle los pensamientos?

Se trata de aprender a hablarte de modo edificante: "estoy preparado", "sé hacerlo", "he hecho todo lo que tenía que hacer"...

Esto sirve también para la vida...

¡Sí! Céntrate en lo que tú controlas, en lo que puedes hacer: ¡hazlo! Y olvida el resto.

¿Qué es el resto?

Lo que no tú puedes controlar: rivales, circunstancias, azares... ¡Ni un pensamiento!

No perdamos el tiempo, ¿no?

Si centras tu atención en lo que tú no puedes hacer, la desvías de lo que sí puedes hacer. ¡Céntrate en lo que depende de ti!

¿Así ayudó a los futbolistas del Betis y del Mallorca?

Sí. Ganar es también mejorar tu marca personal. El valiente sabe perder: sabe que ha hecho todo lo que está en su mano y acepta el resultado, sabe que no hay justicia divina.

¿A qué deportista admira usted más?

A los paralímpicos. Ejemplifican lo que digo. No se centran en lo que no pueden hacer, ¡sólo en lo que sí pueden hacer! Es la misma conducta de los grandes.

¿En quién está pensando?

En Nadal, en Puyol, en Lorenzo, en Alonso... El que la sigue la consigue. Si tienes un sueño, céntrate en él. Y actúa.

Tomo nota.

Si trabajásemos en nuestras empresas como se trabaja en los vestuarios deportivos que conozco, ¡nuestra economía sería boyante!

¿Qué técnicas utiliza?

Visualización. Imaginación temática. Verte a ti mismo realizando esa actividad con éxito, con perfección y con su emoción.

¿Funciona?

Queda en el cerebro la huella del éxito: da seguridad y confianza al competir.

¿Cuál es la clave del éxito deportivo?

Primero, un talento marcado por la genética. Luego, pericia técnica. Después, físico adecuado. Y una actitud psicológica fuerte.

¿La tiene Cristiano Ronaldo?

Tiene ambición y espíritu de superación, pero le perjudica su comunicación no verbal: ¡regala información sobre sus debilidades al rival! Es mejor que no se te noten.

¿Y Nadal?

Tiene todo lo que hay que tener: fortaleza, concentración, trabajo y firmeza. ¡Jamás dará una bola por perdida!

¿Y Messi?

No le afecta ser el mejor del mundo, no se endiosa, no se pavonea. ¡Eso es seguridad!

¿Es un modelo?

El mejor modelo que he conocido es el del futbolista Miki Roqué, que murió de un tumor. ¡Qué fortaleza, qué grandeza!

¿Qué me dice de las denuncias de nadadoras contra Tarrés, su entrenadora?

No conozco los detalles, ¿cómo dictaminar? Sí sé que los entrenadores pueden ser a veces faltos, pero no pretenden herir. Sucede en los deportes de alto rendimiento.

¿Cuál es el límite?

La dignidad de la persona. Se pueden conseguir los mejores resultados sin maltrato, con respeto. No hay por qué pasarlo mal. ¿No ve cómo disfruta Usain Bolt?

Pero sin olvidar la disciplina, ¿no?

Claro, la capacidad de sacrificio es fundamental: ¡incúlquela en sus hijos! Humildad, arremangarse y trabajar es la base de todo.

¿Hasta qué punto hay que esforzarse?

La tentación es postergar, posponer incomodidades. ¡Pésima decisión! No busques motivarte: aplícate la terapia del "jódete".

¿En qué consiste esa terapia?

A veces tienes que decirte: "Jódete y haz esto, ¡no hay más!". Fastidia, pero no morirás.

¿La ansiedad ayuda?

La ansiedad bloquea. Pero demasiada relajación es contraproducente... Antes de un partido, he oído a futbolistas decir, preocupados: "Hoy estoy demasiado tranquilo".

¿Se entrena usted?

Me encanta el golf. Practicar algún deporte reporta salud, autoestima, disciplina, calidad de vida, euforiza, te reconecta, ayuda a organizarte y a pensar con mayor claridad.

¿Qué consejo daría a un equipo?

¡El bien del grupo está por encima de todo! Si el grupo está cohesionado, 2 + 2 suman 5. Hacedlo sencillo, fácil, ¡no lo compliquéis!

¿Y a un futbolista?

¡Ve a por todas! El esfuerzo siempre tiene premio. Aunque te parezca que un rival llegará antes a un balón, ¡tú corre, inténtalo!

¿Seguro? ¿No es gasto inútil?

Si tu rival cae en el último segundo, ¡ese balón será tuyo! Si no has corrido... nada.

MOSTRAR COMENTARIOS

Te decimos lo que debes tomar en cuenta para vender tu auto

KAVAK | Patrocinado

¿Nacidos entre 1956 y 1996? ¡Puede obtener un segundo ingreso potencial

TDU | Patrocinado

Llegó el momento de cambiar de auto sin preocupaciones

KAVAK | Patrocinado

Amazon CFD: gana hasta \$2.700 a la semana trabajando desde casa

TDU | Patrocinado



**Eva Orúe,**

directora de la Feria del Libro de Madrid 2024

“No me he acobardado, me he atrevido a vivir sin negarme”

Tengo 62 años. Nací en Zaragoza y vivo en Madrid, después de Barcelona, Londres, Moscú y París. Soy periodista. Estoy casada con Sara, mi pareja desde hace 30 años. ¿ Política? Soy progresista con experiencia. ¿ Creencias? No. Me escapo con Sara en furgoneta por ahí, con nuestras bicis. (Foto: LV)



VÍCTOR-M. AMELA

01/06/2024 00:05

‘En el Transiberiano’

Ayer arrancó la Feria del Libro de Madrid 2024. Es una fiesta única dedicada a los lectores y escritores, editores y librerías. Y en un lugar maravilloso, el parque del Retiro: árboles y pájaros, césped y terrazas, cervezas y cielo. Dirige esta ciudad transitoria Eva Orúe, y lo goza. Conozco a Eva hace casi cuarenta años, y sé de su empuje y compromiso con todo lo que hace, siempre con pasión. Me confiesa que le hace ilusión traer este año a algunos autores como Alejandro Jodorowsky, Richard Ford, Adania Shibli,

Belén Gopegui, Leila Guerreiro, Pierre Assoulin... Cerca andará su pareja, Sara Gutiérrez, con la que celebra treinta años de amor y un libro (lo presentarán en la Feria): *En el Transiberiano. Una historia personal del tren que forjó un imperio* (Reino de Cordelia).

Feria del Libro de Madrid!

Ayer la inauguramos: parque del Retiro, hasta el domingo 17 de junio.

Usted la dirige.

Mi tercer año como directora. Es la 83.^a edición de la feria.

¿Cómo accedió al cargo?

Esta feria depende de las librerías de Madrid: eligieron entre varios candidatos.

¿Desde cuándo se celebra?

Desde 1933. No se celebró durante ocho años: los de la guerra y cinco más.

¿Cuál es su responsabilidad?

Gestionar durante once meses todo para que durante 17 días funcione bien este pueblo del que soy alcaldesa.

¿Con cuántos visitantes?

El año pasado, 1.200.000 visitantes.

¿Con cuántas casetas?

Laterales, 359. Y quince en el centro.

¿Y cuántos autores firmando libros?

Vendrán 4.500 autores, serán 6.000 actos de firma.



¿Cuántos libros venderán?

Unos 600.000 libros.

¿Cuánto dinero facturarán?

En el 2023 fueron 11.200.000 euros.

¿Actividades?

Charlas, mesas redondas, conciertos, recitales, concursos infantiles de lectura en voz alta...: 330 actividades.

¿Vendrá la reina Letizia?

Sí. No han venido aún Sánchez ni Ayuso. Almeida, sí.

¿Alguna singularidad este año?

Pasearé a las delegaciones de Canadá, Suecia y Abu Dabi: vienen a tomar nota. El mundo se concita en el Retiro.

¿Qué frase repetirá más estos días?

“Bienvenido a la Feria del Libro de Madrid: no hay nada igual en el mundo”.

Qué convicción...

Es un foro único para autores, libreros, distribuidores, editores de todos los tamaños... y su gran escaparate.

Compárelo con Sant Jordi.

Sant Jordi es una experiencia social intensa... y Madrid la extiende 17 días.

¿Qué libros comprará usted?

No señalaré a nadie, aunque sí diré que presentaré el mío.

Preséntemelo.

En el Transiberiano: hace 30 años, en 1994, recorrí Rusia desde Moscú a Vladivostok en el tren Transiberiano.

¿Por qué?

Había conocido en Moscú a Sara, oftalmóloga, desde entonces mi pareja, y para conocernos bien... ¡qué mejor que un viaje en tren durante 9.288 kilómetros!

¿Muchos días?

Veintidós días, porque parábamos. Sin bajar, siete días.

¿Qué aprendió de Rusia?

Su complejidad por etnias, costumbres, creencias, lenguas, tradiciones... Encontramos rincones anclados en el sovietismo. Y entendí algo importante.

¿Qué?

Dejar de decir *pachimú?* (¿por qué hacéis esto?), como si por occidental yo pudiese enseñarles a hacerlo mejor.

¿Y qué aprendió de usted misma?

Que era hora de atreverme a visibilizar mi amor a Sara, a vivir sin negarme.

¿Qué relevancia tiene el Transiberiano para Rusia?

Lo construyeron los zares entre 1891 y 1916 como arteria colonizadora, integradora de su inmenso territorio. Y así era viable enviar tropas a las fronteras de China y Corea...

¿Aún hoy es importante?

Sigue siendo imbatible en transporte de mercancías. Hoy una empresa occidental lo explota usando turísticamente lujosos vagones antiguos.

¿Qué escribieron viajeros españoles?

A Manuel Chaves Nogales, en los años 20, le desconcertó la pasión de los rusos por las máquinas.

¿Qué hacía usted en Rusia?

Era periodista y ejercía de corresponsal para Onda Cero y otros medios. Sara, que ya sabía ruso, me ayudaba como intérprete. Así lo hizo en una importante entrevista a Gorbachov, por ejemplo.

¿Desde cuándo quiso ser periodista?

Desde niña. Me gustó un libro de entrevistas de la Fallaci. Estudié en Barcelona (UAB). Iba a ver a Luis del Olmo en RNE. Un día me hizo hablar, otro un encargo...

¿Qué aprendió del maestro?

Uso hoy una frase suya: “¿Quién ha dicho que lo que no puede ser es imposible?”.

¿Cómo ve hoy la comunicación?

Hay hoy mucha más gente que antes dispuesta a tragarse sartas de mentiras.

¿Qué le enorgullece como periodista?

¡Haber sobrevivido! Haber sido corresponsal contando... ¡de todo! Y me alegra no haberme acobardado, ¡haberme atrevido! En lo profesional. Y en lo personal, a ser fiel a mí misma. No era imposible.

Víctor-M. Amela

[Ver más artículos](#)

Soy un barcelonés charnego, con genes forcallanos y alpujarreños. Soy periodista y escribo en La Vanguardia desde 1984. He publicado tres novelas y criado a dos hijos, Adrià (20) y Max (17). ¿Política? Un día mereceremos no tener...

MOSTRAR COMENTARIOS

Cargando siguiente contenido...

La Contra

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.

[Quiénes somos](#) [Contacto](#) [Aviso legal](#) [Política de cookies](#) [Otras webs del grupo](#) [Política de privacidad](#) [Canal ético](#) [Configuración de cookies](#)
[Sitemap](#)