

Actitudes negativas en el deporte

Nada de lo que nos ocurre es fortuito sino consecuencia de los pensamientos y actitudes. **Las actitudes negativas en el deporte** pueden hacer que los resultados de la actividad no sean los esperados.

Si la persona realiza poco esfuerzo, no invierte de forma constante y perseverante, el aprendizaje será mucho más lento e incluso estará perdiéndose los beneficios del deporte. Para revisar cuáles son revisa el siguiente texto. **(Link a texto #4)**

¿Cuáles son las actitudes negativas en el deporte?

Existen algunas actitudes que son muy obvias, como la queja, pero otra como no involucrarse al 100% puede pasar desapercibida. También la poca disposición, la desgana y el no deseo, son actitudes negativas que vemos en muchas personas al momento de hacer ejercicio.

En este sentido es importante realizar una revisión personal, para eso, vale la pena revisar:

¿Qué es una actitud positiva y qué es una actitud negativa?

Las actitudes positivas en las personas resaltan lo grandioso y beneficioso en cada situación, ven oportunidades en cambios y cumplen con una rutina y hábitos que le generan mayor bienestar. Por su parte, una actitud negativa está relacionada con quejas, prejuicio y mala disposición a todo, encuentran problemas por todas partes y pelean con el día a día.

Aunque es fácil distinguir rasgos de una actitud y otra es importante saber que una persona puede mezclar ambas, por lo que el truco está en revisar los pensamientos y comportamientos día a día.

Cómo desarrollar una actitud positiva en el deporte

La motivación: A veces se trata de encontrar esa disciplina que verdaderamente nos gusta o tener una motivación que genere compromiso, por ejemplo; para algunas personas el hecho de ver a al grupo y compartir es suficiente para animarse a ir a una clase.

Confianza: En el caso de tener un instructor y un equipo es importante confiar en el conocimiento que están compartiendo y evitar juicios, explica un **trabajo de la revista [La Marca](#) que entregan luces en el tema.**

Encontrar una clase con buen ambiente: Y no solo se trata de un equipo que sea alegre y dispuesto, también del espacio en donde realizar la práctica. Será más satisfactorio hacerlo en un ambiente limpio y organizado o estando en contacto con la naturaleza que en un lugar desastroso.

Vestimenta adecuada: Algunas personas sienten que su actitud cambia 100% al momento que se visten con ese atuendo favorito que usan para los deportes y es así. Anímate mucho más dedicándole tiempo a lo que te pones para tu deporte, incluso sirve como premio adquirir un nuevo uniforme después de cumplir un tiempo largo en el entrenamiento. ¡Ánimo!