

CRAC de la setmana: *David Gámez, director L'AKADEMIA Tortosa*

"EL NOSTRE OBJECTIU ÉS PROMOURE UNA VERITABLE EDUCACIÓ EMOCIONAL"

L'AKADEMIA Tortosa és un projecte educatiu que promou de forma gratuïta l'educació emocional entre els joves de 16 a 22 anys, edificat sobre quatre grans pilars: 1.- L'altruisme; 2.- El compromís; 3.- La Qualitat; 4.- La vocació de Servei. Parlem amb David Gámez, director de l'Akademia Tortosa. Entrenador d'habilitats i competències. Coach.

Pregunta: Quan i com va sorgir la idea de crear l'AKADEMIA?

Resposta: Quan vaig detectar el desànim generalitzat i la falta d'autoconeixement, compromís i responsabilitat, motivació i actitud entre els joves que em relaciono. Han sigut els joves, els meus cercles, la meua experiència com a docent d'Institut, qui de forma directa o indirecta reclamaven una acció encaminada a descobrir noves vies per les quals créixer

L'AKADEMIA és un projecte educatiu que promou de forma gratuïta l'educació emocional entre els joves de 16 a 22 anys

armònicament com a persona. Va ser aleshores que vaig apostar per aportar valor a la societat mitjançant un model que s'estava instaurant a moltes capitals de la península i dels països, la AKADEMIA. Projecte d'Educació Emocional vinculat al Màster "Desarrolló personal i liderazgo" de la Universitat de Barcelona. A dia d'avui podem dir que aquest Màster és el més demandat en la història dels Màsters de Catalunya i Espanya, i això és una evidència clara del creixent interès i necessitat d'educar-nos des de les emocions, com a motor de canvi cap a l'excel·lència personal i social, i com més joves, millor. A què esperar quan les emocions ens acompanyen inclús des d'abans del part?

P: Quin és l'objectiu?

R: Promoure una veritable educació emocional, des de

l'experiència; la vivència, el procés i la millora personal, des de l'acompanyament en el procés de canvi dels joves, a que descobreixin qui són realment, quines són les seves potencialitats, talents, competències, habilitats, creences, valors. Conèixer el funcionament de la ment; descobrir i potenciar les qualitats, fortaleixes i virtuts innates; promoure el descobriment de la vocació professional i entrenar la responsabilitat per a crear una vida plena i amb sentit. Deu n'hi do, oi? Segons la UNESCO, l'educació emocional és un complement indispensable en el desenvolupament cognitiu i una eina fonamental de prevenció, nosaltres li fiquem passió i acció ja que ho creiem fermament.

P: Quants d'alumnes tenen? Estan arribant al jove i als pares ebrencs per poder entendre que es pot millorar amb el vostre projecte?

R: Actualment som 31 inscrits, 31 joves compromesos amb ells mateixos. Tenim la sort d'haver arribat a les diferents poblacions Ebrencques, de Gandesa a Amposta, arribant a joves de les nostres comarques mereixedors d'una educació emocional de qualitat. Nosaltres diem que la veritable revolució és dins de cadascú, nosaltres (l'equip format per més de 20 professionals de l'àmbit de la salut, psicologia, el Coaching, el Circ, la música, la dansa, nutrició, meditació i ioga, principalment) el que aportem és l'acompanyament durant 9 mesos en l'autoconeixement, el creixement personal i el creixement professional.

P: Expliqu'ns alguns exemples per a situar-nos del que transmeten a l'AKADEMIA?

R: L'exemple més clar el tenim en els mateixos joves. Tots volen repetir l'experiència (jeje...). Hi ha un jove en particular que es va inscriure a l'AKADEMIA amb manca de brúixola personal, i per tant, professional. Apàtic amb el dia a dia, amb la situació que vivia. En un any aquest mateix jove s'ha convertit en empresari. Nosaltres en realitat no hem fet res, ell va decidir canviar i nosaltres li vam oferir l'oportunitat d'obrir les seves pròpies portes, els seus pro-

pis valors, a gestionar les seves emocions. Des de l'autoconeixement i la gestió emocional, amb una bona dosi de motivació, actitud, habilitat i coneixement els joves són imparables. L'èxit? En el descobriment i l'entrenament personal. No hi ha millora sense aquesta fórmula màgica.

P: És assequible ser alumne de l'AKADEMIA?

R: Molt assequible! Has de ser valent i arriscat en tu mateix i estar convençut de que tens una versió millor a descobrir. I això no té preu. Som una entitat sense ànim de lucre; oferim el nostre talent, coneixement i temps de forma gratuïta al servei dels joves, del nostre futur col·lectiu. Ens sustenten els valors, valors com: Consciència, servei, Entusiasme, Qualitat, Simplicitat, sostenibilitat i Integritat. La resta, ho podem comprar!

P: La força de la ment...

R: Bàsica per a assolir qualsevol objectiu vital. Entrenable i capaç de generar canvi. Potenciadora i limitadora. Fem una prova? Has pensat en tot el que et dius al llarg del dia? Quines paraules utilitzes? Com et visualitzes a tu mateix? El món que veiem, toquem, olorem, existeix fora de la ment, o el crea la nostra pròpia ment? Com ens emocionem? Què em diu cada emoció que visc? Aprenc del missatge que em donen? Com treballen les neurones, les cèl·lules del cervell i els seus gens que ens permeten aprendre i memoritzar? Com veus als demés? En funció de com responguis, la teva ment dicta i el teu comportament actua, és una cadena que quan descobreixes els seus mecanismes, es converteix en la teva millor aliada. Des dels coneixements de la neurociència, la psicologia, el coaching, la medicina, aportem eines per generar un ment positiva, resiliència, proactiva, conscient, responsable i compromesa per assolir allò que volem, allò que ens fa feliços.

P: Fins quin punt és millora el rendiment?

R: Fins on estiguis disposat. La ment no té límits. Creure és crear, en realitat el mecanisme és complex, el funcionament senzill. Això sí, per a rendir es necessiten 3



paraules clau: Entrenar, Entrenar i Entrenar

P: També estan treballant en col·lectius esportius per a millorar rendiments.

R: Exacte! També estem portant tota la nostra motivació i energia cap al camp esportiu ja que ens apassiona i ens reta aportar a l'esport del territori una vessant més psicològica. Sobretot hem adquirit un compromís amb el territori, fet que reforça la convicció de la feina ben feta cap a l'excel·lència. Juntament amb Pere Clotet, psicòleg, Nacho Pérez com a ex-jugador de futbol i entrenador i jo mateix, David Gámez com a Coach, estem despertant el potencial de les persones i l'equip per a l'alt rendiment i la consecució d'objectius.

P: Si els equips professionals tenen un psicòleg deu ser per alguna cosa. Però la inversió pressupostària encara al futbol regional no ho permet...o estem més prop?

R: El psicòleg i el coach acompanyen per optimitzar, gestionar i millorar el rendiment en l'esport. És cert que els pressupostos en aquest sentit són escassos però el compromís des de la passió i la intenció de millorar en el camp esportiu hi són, i com que no tot té un valor econòmic, apostem per valors com l'entrega, el compromís i la responsabilitat de poder compartir els

nostres coneixements i passió amb esportistes individuals i equips esportius, majoritàriament de futbol. Ho pensem per que volem apostar pel tret distintiu entre el jugador bo i l'excel·lent, aquell que té esperit d'equip i gestiona les seves habilitats mental-emocionals per a l'assoliment dels objectius personals i d'equip. Pot ser els resultats no acompanyen però l'estructura d'equip cobra ànima, identitat, una de les claus de l'èxit esportiu i de l'alt rendiment. Com hem mencionat anteriorment, com abans millor! El futbol formatiu és clau en l'èxit i el rendiment del jugador, són les primeres experiències al camp, els primers missatges, la instauració de creences, el creixement en valors, etc. En aquest cas la tasca de l'entrenador, com es comunica, com creu en l'equip i en els jugadors, és clau!

P: Una curiositat i un cas pràctic, al porter que no para un penal (això li passava a Zubizarreta fa anys...) què li podrien recomanar?

R: Li recomanariem que els parés! (jeje) Bè! Són casos que requereixen d'un coneixement sobre la situació individual i d'equip del porter. Els grans enemics serien la por, la inseguretat, la desconfiança, el dubte, les creences limitadores, les experiències passades, la pressió del moment, etc. Hi

ha una teoria psicològica sobre el jo-espill (relacionat amb les neurones espill) que ve a dir que les persones construeixen la imatge que tenen de si mateixes (auto-concepte) en base a la forma en que pensen els demés, probablement Zubizarreta ja tenia instaurada la creença que els penals no eren el seu i entre tots li vam fer creure que no els pararia, fins al punt de crear-li una identitat pròpia, per que, qui seria Zubizarreta si hagués parat penals? Era possible canviar-ho entrenant! Qui sigui futbolero recordarà el canvi de porter que Van Ghal va fer en un penal clau al Mundial; l'aposta del canvi és una aposta de reforçament psicològic, al porter se li va dir: xaval, creiem en tu! S'ho va creure i ... el va parar! Holanda va passar ronda! S'ha de creure! Quan creus tota pressió és poca ja que baixa l'índex d'estrès i d'angoixa.

P: Per qui no ho sapigueu encara, on us pot trobar?

R: Ens poden trobar al facebook de l'AKADEMIA Tortosa o a la web www.laakademia.org i per contactar ho poden fer via e-mail a laakademiatortosa@gmail.com. Estem situats al Centre Cívic, antic mercat de Ferreries a Tortosa. Dimecres de 17 a 20. Gràcies i apostem cada cop més en aquesta suma de talents. Ah! I ja que s'apropen els Nadals, Bon Nadal!