la incertidumbre. Y eso es precisamente lo que vivirán este domingo los jugadores de España y Argentina en la final del Mundial.

Cuando el cerebro se enfrenta a una situación compleja, desafiante e inédita, genera uno de los factores psicológicos que más puede influir en el rendimiento deportivo: la ansiedad. Sin embargo, esta no siempre es negativa. En futbolistas de alto rendimiento puede transformarse en un movilizador que les permite mantenerse atentos, concentrados y focalizados en el partido.

El problema aparece cuando esa ansiedad supera cierto umbral y comienza a afectar el desempeño. Por ello, el cerebro de cada jugador disputará un partido paralelo al que se juega en la cancha, antes y durante los 90 minutos. La capacidad para gestionar esa ansiedad, mediante herramientas como la visualización o la relajación, puede ser tan determinante como la preparación física o táctica.

Rodrigo Cauas
Académico de Entrenador Deportivo,
Universidad Andrés Bello

Factor determinante

●Uno de los grandes avances de la neurociencia ha sido permitirnos entender mejor cómo funciona nuestro cerebro. Entre otros hallazgos, sabemos que uno de sus principales desafíos es enfrentar