

Presión mental: la principal lucha de quienes nos representarán en París 2024



La cita se aproxima a pasos agigantados. **El 26 de julio comienzan los Juegos Olímpicos de París 2024**, la fiesta global del deporte que reunirá a los mejores atletas del mundo y que se extenderá hasta el 11 de agosto. Serán alrededor de 10.500 participantes que competirán en 32 deportes en un evento que promueve valores como la amistad, el respeto, la inclusión, la igualdad, la sostenibilidad y la paz. Pero, sobre todo, el que más destaca es la excelencia.

Para conquistar los primeros lugares de sus disciplinas, los atletas se esfuerzan por alcanzar su máximo potencial, demostrando dedicación y compromiso para superar sus propios límites, luego de un arduo y extenso período de preparación que incluye sistemas de entrenamiento muy rigurosos. En este contexto, **la psicología deportiva adquiere un rol fundamental, para ayudar a los deportistas a lidiar con la autoexigencia, el estrés y la presión.**

Rodrigo Cauas Esturillo sabe de eso. Académico de la carrera de Entrenador Deportivo de la Universidad Andrés Bello (UNAB) en Viña del Mar, acaba de ser nombrado psicólogo deportivo de la Selección Chilena de Fútbol, donde ha tenido que ayudar a los jugadores a encarar todas las pruebas mentales que supone el deporte de alto rendimiento. Para ello ha contado con todas las herramientas que provee la evidencia científica.

“Gracias al avance que hemos tenido, no solo de los estudios de psicología, sino que también todo lo que se ha investigado a través de la neurociencia, ha permitido comprender la importancia de este trabajo, de esta profesión. Entonces se ha puesto en un lugar muy relevante el trabajo de entrenamiento mental”, explica el académico UNAB.

Hasta el momento, son 44 los chilenos clasificados a la cita de los cinco anillos y en países como el nuestro, donde los recursos para el trabajo deportivo escasean, la presión sobre ellos se multiplica.

En primer lugar tienen que alcanzar cierto rendimiento para mantener los recursos que el Estado invierte en ellos. Además, está la presión de su staff técnico, que ha invertido tiempo, esfuerzo y dedicación y por supuesto, el compromiso que sienten con sus familias y quienes los respaldan.

“La presión es cuando tú tienes cierto grado de obligación en lograr ciertos resultados o un crecimiento”, explica Rodrigo Cauas. **La presión en general afecta negativamente el rendimiento. Hay muy pocos casos de deportistas que pueden gestionar bien esa presión para que no les afecte, dice el psicólogo.**

La presión y el estrés son conceptos distintos. “Con el estrés ya estamos hablando de síntomas que pueden ser fisiológicos, motores o cognitivos, que afectan el rendimiento deportivo”, señala el académico UNAB. **El estrés cognitivo “te afecta la cabeza, tienes dificultades para concentrarte, tienes pensamientos negativos”, agrega.** Dependiendo de la sintomatología, hay distintas técnicas para cada una de las manifestaciones.

Para ayudarse en términos psicológicos, los atletas podrían recurrir a técnicas de respiración. Hoy día la neurociencia ha avanzado mucho en precisar el efecto positivo que tiene el respirar bien, no solo para el cuerpo sino también para el cerebro.

“Han determinado que el deportista que está permanentemente pensando cosas durante una competencia, genera una especie de basura neuronal, que le afecta y no le permite pensar claramente. La forma de limpiarlo es a través de la respiración”, explica Rodrigo Cauas.