

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES DETRÁS DEL ÉXITO

Psicólogo detalla aspectos del trabajo mental de los deportistas olímpicos

Dos deportistas chilenos alcanzaron medallas en los Juegos Olímpicos en París 2024. Francisca Crovetto obtuvo el oro en Tiro Skeet y Yasmani Acosta ganó la presea de plata en lucha grecorromana. Los atletas de alto rendimiento tienen el apoyo de psicólogos deportivos, quienes los acompañan en el camino de sus carreras y guían la gestión de sus emociones que enfrentan, tanto en el entrenamiento como en la competencia.

El académico de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Felipe Rodríguez, sostuvo que los profesionales incorporan en los deportistas

la idea de que, "incluso logrando la focalización necesaria, la disciplina, el orden y el esfuerzo continuado no asegura necesariamente el éxito".

En ese sentido, explicó que resulta fundamental el desarrollo de herramientas "para tolerar y manejar la frustración, emoción que surge sin duda frente a la posibilidad de que, pese a todo el esfuerzo realizado, no se logren los resultados deseados", expuso el académico.

MENTALIDAD GANADORA

La tolerancia a la frustración y la perseverancia son otros aspectos que deben ser tratados



Dos deportistas chilenos alcanzaron medallas, en los Juegos Olímpicos en París 2024.

para obtener una "mentalidad ganadora", definida como "una convicción intensa de que se lograrán con éxito los objetivos planteados", pero que debe estar "conectada con las acciones y con nuestra forma de hacer las cosas", afirmó el psicólogo. Rodríguez sostuvo que la clave para desarrollar o entrenar una mentalidad ganadora, es "tener perseverancia y mantenerse enfocado, pese a experimentar fracasos y frustraciones". Agregó que también es relevante poseer la capacidad de sostener en el tiempo los esfuerzos y acciones, que se han planteado como necesarias para lograr los objetivos.