

# Salud mental en el deporte chileno: El caso de Damián Pizarro y la urgencia de la psicología deportiva

Norman Matus  
 prensa@latribuna.cl

La actual situación del delantero del Udinese y de la Selección Chilena Sub20, Damián Pizarro llamó la atención luego del empate en el pasado partido ante Uruguay, dado que el jugador no pudo contener sus lágrimas.

Es que el bajo rendimiento de Pizarro en el Sudamericano ha sido blanco de muchas críticas, sufriendo una presión extra que no ha podido superar.

Ante ello, nace la pregunta sobre el factor de la salud mental en el deporte, especialmente en aquellas disciplinas de mayor competitividad.

La psicología deportiva, sin duda, se ha convertido en una disciplina imprescindible cuando se trata de cumplir objetivos por parte de los/as deportistas, especialmente de de élite.

En relación a la salud mental de los deportistas en Chile es un tema que ha sido abordado en encuestas y estudios, y que muestra que tanto los deportistas de élite como los no profesionales enfrentan desafíos.

De hecho, en una encuesta del Comité Olímpico de Chile, daba cuenta que tras entrevistar a 557 deportistas, el 82% se sentía ansioso frecuentemente y el 85% tenía problemas para dormir.

Otro estudio del Ministerio del Deporte y de la Asociación de municipalidades, daba cuenta

que el 30 por ciento de los encuestados dijo que el deporte les ayuda frente al estrés y la ansiedad.

## ¿QUE ES LA SICOLOGÍA DEPORTIVA?

La psicología deportiva es una rama más de la psicología que estudia el cómo y por qué los/as deportistas y entrenadores/as se comportan de una manera u otra. Tiene como objetivo desarrollar una estabilidad mental en cualquier profesional del deporte para que pueda alcanzar sus objetivos con motivación.

La función de un psicólogo deportivo está en conocer los fenómenos psicológicos que pueden experimentar los/as deportistas para potenciar su motivación y rendimiento a través de sus mentes. De esta manera, se empieza por estudiar al deportista y preparar ejercicios y técnicas con el fin de optimizar el rendimiento deportivo y psicológico.

## EL ESTRÉS EN UN DEPORTISTA

El estrés en un deportista es la respuesta física y emocional que se produce ante situaciones que requieren un esfuerzo extraordinario y que pese a aquello, los resultados no son los óptimos.



LA SITUACIÓN EMOCIONAL de Damián Pizarro, ha hecho prevalecer la importancia de la psicología deportiva en Chile.

Ello puede afectar la capacidad de concentración, dar lugar a una mala toma de decisiones, provocar tiempos de reacción más lentos. Puede aumentar la probabilidad de cometer errores, además puede ser perjudicial para el bienestar y el rendimiento y ser un factor de riesgo importante para que se produzcan lesiones.

## EL SIFUP Y SU ESTUDIO

El Sindicato de Futbolistas Profesionales (Sifup) ya ha estado trabajando en un proceso que aborda precisamente el tema de la salud mental entre sus asociados, así como en la preparación del primer estudio sobre la psicología de los jugadores nacionales denominado "Salud Mental en el fútbol masculino profesional".

Este estudio tiene por obje-

tivo detectar, visibilizar y contextualizar una problemática que prácticamente no ha sido profundizada en Chile. "Estamos haciendo el primer estudio en la historia del fútbol chileno en torno a la salud mental", asegura Luis Marín, miembro del directorio del organismo.

Dicha investigación se realizó mediante la aplicación del Test SMHAT del Comité Olímpico Internacional, encuesta que se hizo a 1280 jugadores que componen el sindicato.

Este cuestionario fue anónimo y, en el caso de que algún jugador requiriera alguna ayuda específica, tenía la opción de indicarlo. A su vez, tiene la posibilidad de realizar un contacto y empezar alguna terapia, lógicamente, después de un análisis psicológico previo. Los resultados aún no son oficializados por el Sifup.

