

Ayudan a tenistas con lesiones crónicas o futbolistas que pasan en la banca

Sicólogos deportivos les levantan el ánimo a atletas frustrados

Sólo dos programas en Chile imparten esta especialidad: su foco es entregar herramientas para controlar el estrés y mejorar la autoconfianza.

BANYELIZ MUÑOZ

Chile no viene pasando por una buena racha en los deportes masivos. Ni en el fútbol ni en el tenis no ha ido demasiado bien.

Cuando un equipo va perdiendo, es inevitable que el jugador -incluso durante el propio partido- experimente una serie de emociones que se entrecruzan: enojo, tristeza, desánimo. Para superar esos momentos complejos, que se suelen prolongar en el tiempo, los psicólogos especializados en deportes juegan un rol crucial.

La viñamarina Paula Ortiz (43) estudió Psicología en la Universidad Católica de Valparaíso, se especializó como psicóloga deportiva en 2004 en la Universidad Diego Portales y luego cursó un doctorado en Ciencias de la actividad Física y Calidad de Vida en la Universidad de Granada, España.

Control del estrés

"El deporte estuvo siempre muy presente en mi vida: de joven fui atleta y cuando estaba estudiando la carrera me di cuenta de que había un punto de unión entre mis dos pasiones. En ese tiempo no había nada en Chile en términos de especialización, pero tuve la fortuna de que cuando estaba haciendo mi práctica profesional se creó el primer curso de especialista universitario. Y de ahí no me separé más de esta área", recuerda Ortiz.

En sus más de 10 años de trayectoria profesional Ortiz ha trabajado para academias de fútbol, de tenis y en clubes.

"Hace un tiempo trabajo como psicóloga del deporte en Meds y hace tres años estoy en el Instituto del Deporte y Bienestar de la UNAB. Llevo también proyectos con la rama de básquetbol del club Manquehue y asesoro a un club profesional de fútbol", detalla. A su vez, participa en la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte y es directora de la Sociedad Latinoamericana y del Caribe de Psicología del Deporte.

¿Cuál es exactamente su trabajo?

"En los deportistas y equipos deportivos trabajamos mucho el control del estrés, manejo de la presión, autoconfianza, concentración y atención, motivación, liderazgo y control de ac-



Paula Ortiz asesora clubes de fútbol y básquetbol, y dirige un diplomado en la UNAB.

¿Dónde se forman estos especialistas?

"En Chile actualmente hay dos programas que dictan la especialidad. Uno es un curso de especialista en Psicología del Deporte y Rendimiento Humano 2024, que imparte Meds y la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte. El otro es un diplomado de Herramientas en Psicología del Deporte, que da la Universidad Andrés Bello", responde Paula Ortiz. ¿Es sólo para psicólogos? "Claro, la psicología del deporte es una especialidad de la psicología. Es importante la especialización posterior, ya que las universidades chilenas actualmente no cuentan con esa rama de especialización en sus mallas de pregrado, por tanto hay que formarse en ello".

titudes. En los cuerpos técnicos, todo lo que se refiere a aspectos comunicacionales, planteamiento de objetivos, valores, deportividad, entre otros aspectos. A nivel organizacional, se trabaja el sentido de pertenencia, liderazgo, coherencia en la gestión. Y en las organizaciones y entorno, la cultura deportiva y el deporte bien hecho".

Hace hincapié en que también cumplen un rol clínico, al trabajar en todos aquellos trastornos o problemáticas psicológicas derivadas de la práctica deportiva. "Por ejemplo, hábitos de descanso, trastorno de alimentación, del ánimo, sobreentrenamiento, reintegro post lesión o enfrentar una lesión", precisa.

¿Qué es lo más difícil de su labor?

"Quizás lo más difícil es transmitir que los cambios requieren tiempo, proceso y voluntad. No se dan mágicamente y hay que trabajar para ello. Al igual que un entrenamiento, la perseverancia, el trabajo y la convicción son fundamentales".

¿De qué manera su apoyo es clave?

"Hay momentos agudos en los que el psicólogo debe actuar. Pero es un trabajo que se hace de manera constante. Nosotros preparamos a los deportistas para que estén atentos ante cualquier situación. Problemáticas van a existir siempre, como en la vida. Pero si estoy más preparado, disminuyo la probabilidad de que la situación me afecte de mayor manera al punto de que afecte su rendimiento deportivo".

¿Con qué deben lidiar?

"Por ejemplo, si al jugador lo dejaron en la banca, si no está rindiendo como podría rendir o como rinde en los entrenamientos, o si el deportista está con una seguidilla de lesiones. Todas esas cosas las vamos trabajando específicamente. Más que subir el ánimo, es para mirar las situaciones y tomarlas como desafío. El trabajo está en aprender estrategias de mejor manejo y fortalecimiento de habilidades".

¿Dónde pueden trabajar?

"Un psicólogo deportivo cumple varios roles; entre ellos, investigador-generador de conocimiento que luego se aplique en el deporte- o impartiendo cursos o charlas, educando sobre los aspectos psicológicos relacionados al deporte. Como asesor, trabajamos con deportistas, cuerpos técnicos, gerencias deportivas, organizaciones deportivas y todo el entorno deportivo, trabajando en las variables psicológicas asociadas".

¿Cómo andan los sueldos?

"El área del deporte nunca ha sido donde más se invierte, aunque depende también del tipo de deporte. Es una especialidad donde hay que estar proponiendo constantemente. En mi caso, hay momentos mejores y otros más débiles. Es bien de convicción y vocación. Si quieres horario de oficina, este no es el espacio. Uno está prácticamente 24/7".