

¿Qué es la mentalidad ganadora y cómo desarrollarla?

Se trata de una habilidad para alcanzar los objetivos utilizando los recursos disponibles de forma auténtica. Puede trabajarse desde la infancia fomentando la confianza en sí mismos, y llevado a un punto de vista deportivo, contribuye a forjar pensamientos asentados en el goce, la disciplina y la perseverancia.



El 2024 ha estado marcado por eventos deportivos de diferentes disciplinas. Copa América, Eurocopa, Wimbledon e incluso una edición de los Juegos Olímpicos con sede en París han mostrado en medios de comunicación y redes sociales a decenas de atletas entregar lo mejor de sí mismos para obtener buenos resultados tanto para su registro personal como para los países a los que representan.

En la mayoría de los casos, su perseverancia y esfuerzo hacen reflexionar respecto a qué hay detrás de una mentalidad ganadora y cómo es posible desarrollarla. Al respecto, el psicólogo e investigador de la Facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad San Sebastián (USS), Gabriel Urzúa, define este concepto como “aquella habilidad para alcanzar los objetivos utilizando los recursos de los cuales disponemos de forma auténtica y evitando ganar a toda costa, ya que ganar o el éxito es la consecuencia de un trabajo bien hecho. Ganar no siempre se logra, pero si trabajamos bien las posibilidades aumentarán”.

Lo anterior, llevado a un punto de vista deportivo, releva la importancia de trazarse metas a largo plazo, muchas veces en desmedro de otras menos inmediatas y por tanto menos importantes. Sin embargo, esto se puede extrapolar a otros ámbitos de la vida como el trabajo o los estudios donde resulta clave ver oportunidades en momentos de falla o dificultad.

Para lograrlo, explica el académico, es “deseable

que desde la infancia se trabaje en el desarrollo de la confianza en sí mismos, digan lo que digan y pase lo que pase, mi foco está en mejorar como persona y de forma íntegra. Con esto, nos sentiremos más livianos y felices, lo que se transformará en mejores resultados no solo en el deporte, sino que en cualquier actividad que me toque desarrollar”.

En ese sentido, la evidencia ha demostrado que la actividad física sí contribuye a forjar una mentalidad ganadora o positiva, asentada en el goce, la disciplina, la autoconfianza y la perseverancia. No obstante, el investigador USS enfatiza en que para desarrollarla desde la infancia es necesario “pensar en actividades físico-deportivas que se adapten a las necesidades de los niños y no imponer prácticas deportivas que muchas veces a ellos no les hacen sentido y que terminan por desincentivar la actividad física. Hay que diseñar prácticas corporales que se ajusten a las características y necesidades de sus participantes, además de considerar aspectos del entorno y la cultura para generar una mayor adhesión y disfrute”.

En ese sentido, Urzúa recalca que las tasas de inactividad física y obesidad son “cada vez más preocupantes”. Así lo demostró un estudio internacional publicado en la revista médica The Lancet, donde uno de los hallazgos más relevantes dictaba que la tasa de obesidad entre niños y adolescentes se ha cuadruplicado, siendo Chile el país latinoamericano con mayor nivel de obesidad infantil.