

Todo es posible: la mentalidad ganadora también se entrena

Poner el foco en un objetivo, la perseverancia y la tolerancia a la frustración aparecen como claves. “Ganar no siempre se logra, pero si trabajamos bien, las posibilidades aumentarán” dice experto de la USS. “Nobasta solo con desear algo, sino focalizar nuestras acciones y nuestra mente para la consecución de ese objetivo”, plantea psicólogo de la PUCV.

Redacción
 La Estrella de Valparaíso

El triunfo de Francisca Crovetto en la prueba de Tiro Skeet en los Juegos Olímpicos París 2024 y que la llevó a conseguir el oro en la prueba mundial se convierte en una inyección de orgullo nacional al que no siempre estamos habituados.

Desde el oro de Nicolás Massú hace 20 años que no disfrutábamos de estos triunfos deportivos y las reflexiones en todo ámbito en torno a por qué ahora sí y hace cuatro años no, nos ponen a pensar en las claves del éxito.

Los sentimientos de la misma Francisca minutos después de alcanzar el oro dan pistas sobre cuáles son precisamente las conductas que pueden llevar a resultados positivos.

“Los sueños se cumplen, trabajen duro por ellos, levántense de cada dificultad y construyan, construyan lo que tanto sueñan porque nada es imposible, ni una hueva (sic.)”, fueron las palabras de la deportista, recordando también al medallista nacional, Nicolás Massú cuando se hizo del oro en Atenas 2004.

Pero ¿basta con querer? ¿con decretar? ¿con tener mentalidad ganadora?

A juicio de Felipe Rodríguez, profesor de la Escuela de Psicología de la PUCV, “decretar” se ha converti-

4

de agosto de 2024 se inscribe en la historia del deporte nacional con el oro obtenido por Francisca Crovetto.



FRANCISCA CROVETTO ES LA PRIMERA EN LOGRAR EL ORO Y LA SEGUNDA EN TENER UNA MEDALLA EN LA HISTORIA DEL DEPORTE CHILENO.

do en una especie de moda que se sustentaría básicamente en la creencia de que todo aquello que se desea con mucha intensidad y compromiso se hará realidad a futuro.

“Esto no es pensando que es algo que llegará por causas externas o por azar sino que estaría más conectado al hecho de atraer algo que deseamos a través de nuestras propias acciones, es decir, pareciera estar más vinculado a un foco en el autocontrol y en el foco que como personas podemos tener en algún objetivo o ideal. En ese sentido claro que podemos decretar algún evento como un triunfo pero debemos tener presente que en realidad lo que estamos haciendo es dirigir nuestra mente hacia un objetivo, ordenarnos, enfocarnos y realizar las acciones que pudieran permitirnos alcanzar ese objetivo”, ref-

lexiona Rodríguez.

“En el caso de los deportistas y en especial los de alto rendimiento - continúa el experto - lo que vemos es que son personas altamente focalizadas en objetivos, pensando por ejemplo en los JJ.OO. pensar que son años de entrenamiento para jugarse todos ese esfuerzo en incluso segundos. Esta es una mentalidad que ellos trabajan y desarrollan con entrenadores y psicólogos deportivos y la mayoría de los casos”, distingue Rodríguez.

“En el fondo -acota- es importante distinguir que el decretar no es solo desear algo, sino focalizar nuestras acciones y nuestra mente para la consecución de ese objetivo. Si pensamos que solo con decir y desear algo se va a cumplir sin hacer nada para que eso suceda entonces estamos frente a

una situación falseada y nos genera una falsa ilusión de control”.

NO SIEMPRE SE GANA

Felipe Rodríguez se detiene particularmente en un punto: “Es fundamental entender que incluso logrando la focalización necesaria, la disciplina, el orden y el esfuerzo continuado no asegura necesariamente el éxito. En este sentido es fundamental el desarrollo también de herramientas para tolerar y manejar la frustración, emoción que surge sin duda frente a la posibilidad de que pese a todo lo que hemos hecho no se logren los resultados deseados”.

A juicio del experto de la PUCV, es precisamente en este escenario cuando “se necesita de otro elemento importante, la perseverancia, la capacidad de continuar y mantenerse enfocado pese a experi-

mentar fracasos y frustraciones, la capacidad también de sostener en el tiempo los esfuerzos y acciones que nos hemos planteado como necesarias para lograr los objetivos. Claramente la mentalidad ganadora, que podríamos entender como una convicción intensa de que se logrará con éxito los objetivos planteados existe, pero es importante que esté conectada con nuestras acciones y con nuestra forma de hacer las cosas”.

Y concluye: “En mi opinión sí se puede desarrollar la mentalidad ganadora, se puede entrenar, a nivel deportivo se entrena tanto la focalización como también la tolerancia a la frustración y la perseverancia”.

Para el psicólogo e investigador de la Facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad San Se-



bastián (USS), Gabriel Urzúa, la mentalidad ganadora es 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”.

Desde su punto de vista “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”. ☺