La gestión de las emociones detrás del éxito: Sicólogo detalla aspectos del trabajo mental de los deportistas olímpicos

Académico de la PUCV indicó que el manejo de la frustración y la capacidad de mantenerse enfocado, pese a experimentar fracasos, son habilidades relevantes para el logro de objetivos.

Hasta el momento dos deportistas chilenos han alcanzado 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.

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