

25% Salud Mental

Hace una semana "Balance entre mente y cuerpo" pidió su colaboración para conocer los temas de interés para esta columna, ya que mi objetivo es transmitirles la importancia de la salud mental desde una visión deportiva o brindarles orientación si la necesitan sobre temas de psicología.

Para esta columna les compartiré la perspectiva actual de la salud mental en el deporte; anteriormente, este tema parecía algo tabú dentro del ámbito deportivo, ya que los deportistas no están locos para tener la orientación de un psicólogo, sin embargo, diversas investigaciones empezaron a demostrar los beneficios del trabajo psicológico en los deportistas y en el equipo de trabajo, así poco a poco se empezó a integrar el trabajo mental.

En la actualidad se han escuchado deportistas alzar la voz ante la importancia de la salud mental, tal es el caso de Michael Phelps (nadador estadounidense) o Liliana Ibañez (nadadora mexicana). Los deportistas

de talla olímpica empezaron a desmentir la creencia social de: "ellos no tienen problemas", debido a que es ya conocido que debido al estrés y las exigencias físicas y mentales pueden padecer ansiedad o depresión.

En el caso de hoy les narraré lo ocurrido hace unos días y que me fue compartido por una compañera; es el caso de Naomi Osaka, tenista japonesa que se retiró del Torneo Roland Garros (abierto de Francia), la causa que se menciona es su negativa a dar ruedas de prensa debido a que las preguntas que se le realizan afectan su salud mental, ante ello la directiva del torneo se mostró inconforme y hasta multaron a la deportista y mencionando que podría ser descalificada si seguía con esta actitud ante los medios. Ella siendo congruente con sus acciones, decidió salirse voluntariamente del torneo.

¿Qué ocurrió?, Naomi ganó en 2018 (aprox. a la edad de 20 años) el US Open, derrotando a Serena Williams, sin embargo, pese a que pudiera ser un

episodio de alegría en el futuro, a partir de ese momento se desencadenaron episodios depresivos y de ansiedad, por ese motivo se hizo escuchar también en esta ocasión ante la importancia de cuidar la salud mental.

¿Qué ocurre en la mente del deportista? ¿Será que la excesiva expectativa de lo que “debe de hacer” es un arma de doble filo?, ¿Por qué debe ser diferente un deportista de alto rendimiento a uno amateur? Donde al final la exigencia los hace irse de sus pasiones, retirarse a tempranas edades o caer en esta vía llamada depresión y ansiedad.

Hoy ya se empieza a unir el trabajo del psicólogo junto con el equipo de preparación de los atletas, como el nombre de esta columna lo indica el rendimiento del deportista ya también se considera que 25% es debido a la parte mental, sin embargo, creo podemos hacer crecer ese número para que las nuevas generaciones de deportistas de alto rendimiento en cualquier parte del mundo sean apoyados, escuchados y orientados en todo su procesos competitivo y fuera de

esté. Son personas extraordinarias que llevan sus límites físicos a valores increíbles, sin embargo, siguen siendo personas, con familias, pareja, obligaciones, sueños.

Iremos quitando la venda de los ojos, ellos también necesitan su escucha, su desahogo, su momento de decir basta, poder levantarse y no criticarlos, que en la actualidad como es fácil ofenderse también es fácil atacar.

¿Qué tan importante debe de ser la salud mental?



Por:

Julieta Ortega.