
El Trabajo Multidisciplinario

Desde que he compartido mi pasión por la psicología deportiva, he querido transmitirles la importancia de la salud mental en el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento, amateur o quienes van iniciando con la actividad física; esto quiere decir que el psicólogo deportivo debe ser parte del equipo que esta encargado de la preparación.

Actualmente, se han roto muchas barreras entorno a la ciencia de la psicología deportiva y los beneficios que está trae para los deportistas al momento de su preparación y competencias, sin embargo, aún existe desinformación al respecto o creencias que demeritan la validez de esta ciencia.

La psicología del deporte nace con el objetivo de conocer todos los aspectos cognitivos que ocurren el los deportistas ante diferentes estímulos sociales, competitivos o de rendimiento derivados de una práctica deportiva y que pueden influir de manera positiva o negativa en los resultados.

Para lograrlo se basa en las teorías derivadas de la ciencia de la psicología e investiga a través del método científico las diferentes variables cognitivas implicadas en el rendimiento o ejecución del deporte.

Al igual que la psicología, esta área no basa sus conocimientos en suposiciones, generalidades o experiencias (consejos), sino que busca entender la individualidad del atleta, conocer las características del deporte y brindar herramientas que puedan ayudarle a potencializar sus habilidades cognitivas para tener resultados favorables, esto a su vez puede ayudarle dentro y fuera del espacio donde realiza sus entrenamientos, en pocas palabras estas habilidades cognitivas le ayudan en su día a día.

X QUE NO ES...

Cuando escuchamos por si sola la palabra psicología, puede venir a nuestra mente que es "para gente loca", "necesita medicarse", "tiene depresión" o solamente "busca llamarla atención".

Julieta Ortega.

Ante ello la mayoría de las personas puede recomendar varios remedios como: "debes distraerte", "come chocolate", "no es para tanto", "debes de dejar de pensar en eso" y el muy conocido "échale ganas".

¡Que lejos están del remedio! Para explicarles esto, quiero narrarles una lección que aprendí a través de un maestro de la licenciatura, él explicaba: "la gente en sí le cuesta ver sufrir al otro, no sabe que hacer, decir o apoyar, un duelo, por ejemplo, lo describe Freud como un tiempo de escuchar al otro, el sabe que esta mal, y debe ser consciente de su sentir, sin embargo, nos empeñamos en sacarlo a como de lugar de ahí, un ejemplo, cuando termina un amiga o amigo con la pareja, generalmente no lo escuchamos llorar, recordar los momentos vívidos, es un: hay que salir, hay más gente, no era el mejor... cuando su amigo o amiga no cree todo lo anterior, para ellos, esa persona que se fue era la mejor y cuando nos cansamos de escucharlos llorar o verlos mal decimos: debes ver a un psicólogo o buscar ayuda. Esta es la

solución por que ellos ya se cansaron de escuchar.

Por lo anterior, quiero que sean conscientes que el psicólogo se recomienda cuando ya no podemos hacer nada, cuando ya todo remedio casero y palabras de aliento no han funcionado.

Regresando al tema del deporte... El trabajo multidisciplinario debe hacerse desde un principio y no cuando existe una lesión, un resultado negativo o un burnout que hace que el deportista deje su deporte, desde el inicio la psicología deportiva debe ir en el desarrollo y crecimiento del atleta y no como última opción disponible.



Por:

Julieta Ortega.

"Acá Entre Runners"

 *Julieta_balance*
