
A considerar: La salud mental

No nos equivocamos cuando pensamos que los Juegos Olímpicos 2020(+1) serían diferentes a los anteriores, desde el cambio de fecha para su inicio, las medidas sanitarias a tomar por la pandemia del COVID-19, la preparación de los atletas y actualmente podemos notar el rendimiento, sorpresas y frustraciones de los deportistas.



Un punto muy mencionado y abordado por los medios de comunicación fue el retiro de las competencias de la gimnasta Simon Biles, cabe resaltar que ella era de las favoritas para llevarse las preseas de primer lugar... ¿Qué ocurrió?, No puedo contestarles eso, ya que todo sería especulaciones, únicamente ella y posiblemente su psicólogo(a) deportivo(a) sepan las razones certeras, así como su equipo multidisciplinario, sin embargo, lo que puedo rescatar de ello es la presión social de lo ocurrido.

Antes, durante y después de los Juegos Olímpicos se espera algo de los atletas de cada selección, bueno, no puede ser de otra forma, ellos van ahí por ser los mejores del mundo en sus disciplinas, sin embargo, es bien sabido que existen atletas que acaparan más los reflectores para llevarse las codiciadas preseas debido ya sea a que hace cuatro años lo lograron, el empeño en su preparación o porque en competencias anteriores dieron la mejor marca.



¿Qué ocurre entonces con estos superhumanos?

Aquí quiero abordar dos temas el primero que ya desde hace tiempo atrás lo he mencionado, no dejan de ser humanos, pese a tener entrenamientos extenuantes y sobrepasar sus límites físicos y mentales estos siempre tendrán un tope y puede verse reflejado en lesiones, burnout o episodios de ansiedad y/o depresión, por otro lado, rescatare las ideas

Julieta Ortega.

mencionadas por la psicóloga deportiva Claudia Rivas, parece ser que las redes sociales están influyendo de manera contundente en el rendimiento de los atletas, en un mundo tan comunicado donde la agresión, la opinión y la ofensa están marcadas por una línea tan delgada, los deportistas ya se ven bombardeados de expectativas, comentarios, opiniones y agresiones.



¿Son seres públicos?

Si, no puedo decir que ellos no se pueden esconder bajo las piedras o estar incomunicados, pero está última idea no me parece tan descabellada al momento de hablar de una preparación competitiva, por ejemplo, si los atletas una semana antes de Juegos Olímpicos o una competencia que consideren importante, se desconectarán de redes, su equipo multidisciplinario llevará la gestión de sus cuentas públicas y no supieran nada por lo que dure la competencia, así como posterior a su participación tener una progresión y acercamiento paulatino nuevamente al mundo digital ¿Existirán cambios en el

rendimiento y más importante en su salud mental?


Por ahora Tokyo no ha terminado y sé que faltan muchas sorpresas y mucho más que se va a comentar, ¿Lo ven? Somos seres sociales, opinamos, comentamos y hablamos al respecto es normal, pero en lo personal creo que el tomar medidas de "desconexión" por salud mental o simplemente por gusto, será el nuevo paso para tomar en cuenta en futuras generaciones



Por:

Julieta Ortega.

"Acá Entre Runners"

 *Julieta_balance*