



La importancia de la gestión de la salud mental en la formación de deportistas de alto rendimiento

- Es importante que los deportistas prioricen su salud mental y busquen ayuda si la necesitan. Un enfoque integral que incluya apoyo psicológico, entrenamiento y nutrición puede ayudar a los deportistas a alcanzar su máximo potencial.

Fusagasugá, 12 de agosto del 2024 – Acaban de culminar los Juegos Olímpicos Paris 2024, justas deportivas que reunió atletas en la práctica deportiva de alto rendimiento en múltiples disciplinas. Durante su desarrollo, vimos con entusiasmo a miles de deportistas buscando sus mejores marcas. Su esfuerzo físico es enorme, pero también lo es el que hacen a nivel mental para sobrellevar la presión de conseguir alguna de las medallas en estas competencias.

Practicar algún deporte o actividad física es fundamental para mantener un estilo de vida saludable, debido a que beneficia la salud física y mental. El ejercicio regular puede mejorar la autoestima, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la calidad del sueño y aumentar la sensación general de bienestar. Sin embargo, los deportes también pueden tener un impacto negativo en la salud mental si no se tratan adecuadamente. La presión para actuar, el miedo al fracaso, al dolor, la comparación con los demás y la falta de apoyo pueden provocar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

“Es importante reconocer que la salud mental es tan importante como la salud física en los deportes. Los deportistas necesitan tener acceso a recursos y apoyo para mantener una buena salud mental y poder disfrutar de los beneficios del deporte de forma sana y segura”, manifestó David Murcia Bolívar – Coordinador del Club Deportivo de la Universidad de Cundinamarca.

Así mismo indicó que tratar estos temas es esencial para garantizar que los deportistas puedan disfrutar de los beneficios del deporte de forma saludable y segura; la salud mental puede afectar



el rendimiento de un atleta de muchas maneras como: “Generarle ansiedad y estrés, depresión, ocasionar baja autoestima. La salud mental puede afectar la capacidad para mantener la concentración y el enfoque durante el juego. Como también afectar las relaciones con los demás y la capacidad para trabajar en equipo”, dijo.

El estado de salud mental de una persona puede contribuir o perjudicar en el desempeño de sus actividades cotidianas, ocupacionales o profesionales, por tal razón es de suma importancia que un deportista además de preparar su cuerpo en los entrenamientos para competir en un alto nivel, le preste atención a su salud mental, de manera tal que se prevengan problemáticas psicológicas que puedan comprometer o limitar su rendimiento personal, de igual modo a través del cuidado de la salud mental es posible fortalecer, entrenar o desarrollar habilidades personales que le permitan al individuo potenciar su desempeño en todos los sentidos, para que así pueda alcanzar los mejores resultados posibles.

¿Qué problemas psicológicos enfrentan los deportistas?

Los contextos en los cuales se desenvuelve la vida de un deportista están relacionados en gran medida con niveles altos de exigencia y competitividad, tal vez esto pueda favorecer que la persona resulte expuesta a la presión interna y externa como resultado de la práctica deportiva en sí misma. En cuanto a los problemas psicológicos que puede experimentar un deportista no es posible hacer una generalización, debido a que cada deporte presenta diferentes niveles de riesgo, no obstante, por mencionar algunos de los que más se han presentado, “se ha evidenciado alteraciones en la dimensión del estado de ánimo, como depresión y ansiedad, en el área de la conducta alimentaria, como anorexia y bulimia, en cuanto a los recursos personales, como la baja tolerancia a la frustración, síndrome de burnout, reducción del bienestar psicológico subjetivo y disminución de la autoestima”, señaló el psicólogo y docente del programa de psicología de la Universidad de Cundinamarca, Fabián Andrés Casallas Rojas.

Finalmente, es importante señalar el efecto de la salud mental en el desempeño deportivo de más alto nivel, puesto que, hemos visto testimonios de grandes deportistas quienes han abandonado competencias o su desempeño deportivo se ha visto afectado por dichos motivos, como por ejemplo el caso de la Gimnasta Simone Biles quien sufrió depresión y fue víctima de violencia sexual, Jenny



Universidad de
CUNDINAMARCA

Hermoso, jugadora de la selección Española de fútbol sufrió acoso sexual ante la mirada del mundo en plena celebración del título mundial del 2023, hace unos días Imane Khelif boxeadora Argelina ha estado en medio de un escenario de discriminación y controversia a causa de su perfil biológico y genético. Lo anterior por mencionar algunos ejemplos de los muchos que se han denunciado, lo cual da cuenta que lamentablemente los atletas están expuestos a escenarios de violencia, discriminación, acoso, abuso, maltrato y demás, que por supuesto que afecta directamente su vida personal y en consecuencia rendimiento deportivo. Por tal razón es de gran importancia cuidar de la salud mental de las personas y en este tema en particular del mundo deportivo se le debe prestar especial atención en la formación de todos los deportistas.

Agradecemos la divulgación de esta información. Mayores informes

Marisol Monterrosa Cuello

3165762946

Oficina Asesora de Comunicaciones