



Natación regional fortalece su preparación con charla de psicología deportiva

En el marco del proyecto "Buscando Marcas para la Natación Regional", financiado por el 8% del Fondo Nacional de Desarrollo Regional (FNDR) del Gobierno Regional de Aysén y ejecutado por la Asociación Deportiva Local Patagonia Coyhaique, se desarrolló una significativa instancia formativa orientada al fortalecimiento integral de los deportistas.

El pasado jueves 26 de marzo, en dependencias del Instituto Nacional de Deportes (IND), se realizó la charla "Ansiedad precompetitiva y estrategias de manejo", dirigida por el psicólogo deportivo Claudio Muñoz Godoy, profesional de larga experiencia del programa Promesas Chile en la región.

La actividad estuvo enfocada en entregar herramientas prácticas a nadadores y nadadoras, abordando aspectos fundamentales de la psicología deportiva, especialmente en torno a la comprensión y

manejo de emociones propias de la competencia, como los nervios, la ansiedad y el miedo.

Durante la jornada, se destacó la importancia de entender estas sensaciones como parte natural del proceso deportivo. "Los estados de ansiedad no son negativos en sí mismos, sino respuestas normales del organismo frente a situaciones de exigencia, y aprender a manejarlos es clave para el rendimiento", fue uno de los principales mensajes transmitidos.

Asimismo, se presentaron diversas estrategias de manejo precompetitivo, entre ellas técnicas de respiración controlada, autoconversación positiva, visualización de objetivos y rutinas de activación, herramientas que permiten a los deportistas mejorar su concentración y enfocar su atención en el desempeño personal, dejando de lado factores externos que puedan afectar su rendimiento.

La metodología utilizada fue dinámica y participativa, incorporando herramientas digitales que permitieron la interacción directa con los asistentes, generando un espacio cercano y entretenido, tanto para los más pequeños —quienes incluso participaron junto a sus apoderados— como para los deportistas de mayor nivel competitivo, con quienes se profundizó en los contenidos.

Esta iniciativa se enmarca dentro de una serie de acciones impulsadas por el proyecto, que busca no solo apoyar la participación en campeonatos nacionales, sino también fortalecer el desarrollo integral de los deportistas de la región, incorporando componentes formativos que impacten positivamente en su crecimiento personal y deportivo.

Desde la organización, valoraron la instancia como un aporte clave en el proceso de preparación de los nadadores, destacando que el alto rendimiento no solo se construye desde lo físico y técnico, sino también desde la fortaleza mental.

