



PEDRO VALENZUELA REYES
Licenciado en Psicología y Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Jefe de la carrera Técnico en Deportes, CFT Santo Tomás Rancagua.

Compartir en vez de competir

Cada 6 de abril, en el marco del Día Internacional de la Actividad Física, se suelen repetir mensajes como "Debemos movernos" o "Hacer ejercicio, ayuda a la salud". Sin embargo, hay un área que sigue siendo subestimada y que, paradójicamente, determina gran parte de nuestros resultados: la mente. En los primeros años, el vínculo con la actividad física se construye mucho antes que la condición física. Niñas y niños no abandonan porque "no puedan" o porque "no saben", sino porque lo pasan mal, algunos tienen miedo a equivocarse, a la exposición, a la comparación o a las críticas constantes. Aquí, el rol del entorno es fundamental. Desde la Teoría de la Autodeterminación, sabemos que la adherencia depende de sentir autonomía, competencia y relacionarse positivamente. Sin estas bases, el deporte deja de ser juego y se transforma en presión.

En el mundo amateur, el desafío cambia de forma, pero no de fondo. Muchas personas quieren entrenar, pero cargan con historias previas de frustración o gran autoexigencia. Aparece el autodiálogo – "no soy bueno para esto", "soy torpe" – y, por ende, se abandona de manera temprana. Sin una gestión emocional adecuada, cualquier rutina se puede volver insostenible y generar deserción.

Y en el alto rendimiento, donde el físico en algunos casos no marca tanto la diferencia, la mente termina definiendo el resultado. Bloqueos en competencia, sobrepensamiento o pérdida de confianza son aspectos que comúnmente ocurren. Tal como planteó Gallwey (El Juego Interior del Tenis), el verdadero rival suele ser interno. La capacidad de gestionar de buena manera las emociones, mantener la atención y lograr un autodiálogo, será

fundamental para aumentar el rendimiento. Lo difícil puede ser que muchas veces se entrena mal la mente o no se entrena. Reforzamos la crítica tras el error, castigamos el intento fallido y asociamos el valor personal al resultado. En ese contexto, sin fijarnos, generamos abandono en edades tempranas, frustración a nivel amateur o debilidad en lo competitivo. Uno de los desafíos más grandes es promover la actividad física mediante contextos donde equivocarse sea parte del aprendizaje, donde el progreso tenga más valor que la comparación y donde el disfrute no desaparezca cuando aumenta la exigencia. Porque sin importar el nivel que se tenga, quien no entrena su mente, termina limitado por ella. Y quien aprende a gestionarla, tiene una ventaja que trasciende cualquier contexto, incluso en aquel que no tiene que ver con el deporte.