

Psicología del rendimiento: El enfoque del psicólogo deportivo Cristóbal Toledo

El psicólogo deportivo Cristóbal Toledo, actualmente integrante del programa Campeones para Coquimbo, acaba de publicar su libro *Psicología del Rendimiento*, una obra que resume más de 12 años de experiencia vinculada al deporte, tanto desde su trabajo profesional como desde su propia experiencia como deportista.

Según explica el especialista, la psicología deportiva debe enfocar-

se en dos elementos que van de la mano: el bienestar del deportista y su rendimiento. A su juicio, uno no puede existir sin el otro.

"Si no hay bienestar, es muy difícil que exista rendimiento deportivo", señala Toledo, destacando que el equilibrio emocional, la motivación y la confianza son aspectos fundamentales para que los atletas puedan alcanzar su máximo potencial.

El libro busca precisamente entregar herramientas que permitan comprender cómo la psicología puede contribuir al desarrollo del rendimiento, no solo en el ámbito deportivo, sino también en la vida cotidiana de las personas.

Para el autor, el deporte cumple un rol fundamental en el desarrollo integral de las personas, tanto desde el punto de vista físico como emocional. En ese sentido,

destaca especialmente su impacto en la infancia.

"El deporte es muy importante para los niños, porque aporta significativamente al desarrollo cognitivo y emocional, además de enseñar valores como la disciplina, el esfuerzo y el trabajo en equipo", explica.

A través de *Psicología del Rendimiento*, Cristóbal Toledo

busca compartir su experiencia y reflexiones con deportistas, entrenadores y cualquier persona interesada en comprender cómo la mente influye en el desempeño y en la calidad de vida.

El libro se encuentra disponible en Editorial Antártica y también puede conocerse más sobre su trabajo a través de sus redes sociales en @toledo.psicologo.