

COMUNICADO DE PRENSA

Emociones que pueden sabotear nuestras metas deportivas

Ciudad de México, 11 de agosto de 2022.- Todos los que hemos participado en alguna competencia deportiva, hemos experimentado estrés, nervios, ansiedad, miedo y otros sentimientos que lejos de motivarnos, nos alejan de la meta. De hecho, 34% de los atletas en activo enfrenta alguna de estas emociones, según un estudio de *The British Journal of Sports Medicine*.

Casos como el de la gimnasta estadounidense, Simon Biles, quien abandonó su participación en cinco de sus seis finales en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, debido a problemas de salud mental, es algo que puede pasarnos a todos. Carolina Rojas, corredora y profesional de Comunicación, sufrió una decepción hace unos años al no lograr completar una carrera de 10 km en el tiempo que ella deseaba, lo cual le provocó inseguridad. “Antes de la competencia sentía dolor de estómago, tal vez por los nervios. Durante la carrera quería renunciar desde el primer kilómetro, no creía que sería capaz de completar el trayecto. Solo concluí la ruta por orgullo”.

En opinión de Cecilia Herrera, psicóloga de AXA Keralty, Carolina pudo haber sufrido del Síndrome del Impostor. Un trastorno que, de acuerdo con la Universidad Nacional Autónoma de México, afecta a 70% de la población en México.

Los síntomas

Este fenómeno psicológico se presenta cuando una persona es incapaz de asimilar sus logros o piensa que no es lo suficientemente buena o exitosa como todos creen. Incluso puede pensar que la idea de iniciar la práctica deportiva era por factores externos y no por voluntad propia, y abrir la posibilidad de abandonarla.

Además, debido al estrés la inseguridad predomina, por lo que las personas pueden padecer ansiedad, depresión, tristeza o trastornos emocionales que afecten su rendimiento deportivo, pero también el laboral, académico o profesional.

Cómo erradicarlo

La salud mental juega un papel vital en nuestro desempeño atlético. Por ello, hay que darle la importancia adecuada y apoyarnos en los expertos, para que las emociones negativas no nos saboteen en momentos importantes.

COMUNICADO DE PRENSA

En ese sentido y para lograr superar este tipo de problemas psicológicos y recuperar nuestra confianza para competir, la especialista de AXA Keralty, recomienda:

1. Hacer una autoevaluación justa con base en nuestra meta. Debemos ser objetivos y compasivos con nosotros mismos. Es importante reconocer nuestros éxitos pasados, y también aceptar que es completamente normal el fracaso; ya que este puede ser un impulso si lo asimilamos de la forma adecuada.
2. Establecer objetivos realistas desde el inicio para que estos sean alcanzables y el proceso de autoevaluación no sea frustrante. De acuerdo con un estudio de la Universidad de Scranton y el Instituto de Investigaciones *Statistic Brain*, solamente 8% de las personas que se plantean propósitos, logra cumplirlos.
3. Por último, la especialista en salud mental nos invita a dedicar el mismo tiempo para entrenar el físico en entrenar la mente; y señala que las personas cada vez ponen más atención en este punto, pues en los últimos 3 años, han brindado más de 25 mil consultas de psicología, tanto virtuales como presenciales en AXA Keralty, lo que denota mayor interés de la gente por su salud mental.

*AXA Keralty se refiere a la alianza de AXA Salud, S.A. de C.V., como encargada del aseguramiento y Keralty México, S.A. de C.V., como responsable de los servicios médicos.

= 0 0 0 =

Contacto para medios:

Ixchel Arce

Relaciones Públicas, AXA México
Tel. (55) 4828 1571
ixchel.arce@axa.com.mx

Moisés Tamayo

Relaciones Públicas, AXA México
Tel: 53 95 90 88
moises.tamayo@prp.com.mx

[facebook.com/AXAMexico](https://www.facebook.com/AXAMexico)

twitter [@AXAMexico](https://twitter.com/AXAMexico)

[facebook.com/axakeralty/](https://www.facebook.com/axakeralty/)

llama al **800 900 1292**

visita www.axa.mx o

<https://axakeralty.mx/>