

LA PRESIÓN PSICOLÓGICA Y LA ANGUSTIA ESCÉNICA

Los juegos olímpicos de este 2021 dejaron al descubierto las presiones a las que se enfrentan los atletas y jugadores de élite.

Sus efectos más marcados son el twisties o “mareo” mental de Simone Biles o la crisis de Djokovic que rompió una raqueta y abandonó el doble mixto de tenis que representaba a su país.

Penales enviados a la tribuna y tiros de golf ganadores que finalizaron en el lago suman anécdotas a este fenómeno humano, sorprendente e increíble.



Y aunque los casos extremos son los más llamativos existen formas más habituales como la falta de precisión, el nerviosismo en la ejecución, los errores, la falta de fluidez y la

pérdida de la espontaneidad. También el retardo o el apresuramiento en la ejecución y básicamente la torpeza de movimientos que dificultan la definición de la jugada. Quedan afectadas la coordinación y el equilibrio.

Estos son los frutos del árbol de la angustia escénica, la raíz es la intensa presión psicológica.

La esencia de la Presión Psicológica es la relación del sujeto con su deseo. El sujeto es la base de la eficacia.

Si el deseo es excesivo o angustiante el sujeto se desdibuja. Se vuelve errático y desarticulado. La torpeza lo amenaza o lo invade. El nerviosismo y la inseguridad florecen. La pasión, el motor del progreso se vuelve en contra del jugador o el atleta. Cuando el deseo es más intenso, más nervioso se pone el deportista.

Las diferencias entre los entrenamientos y los partidos es un contraste evidente y que desilusiona. Esto se puede medir y observamos como ciertos jugadores aumentan su eficacia bajo presión y otros la disminuyen.

La presión psicológica se ha convertido en la primera causa de abandono prematuro de promisorias carreras deportivas. Y esto incluye a la excesiva presión de los padres.

Denominamos **SIC** al Síndrome de la Imposibilidad de Cerrar o Convertir. ¿Cuál es la solución? Encontramos dos preceptos y una actitud:

Sangre caliente para pelear los tantos y sangre fría para poder definirlos

Entrenar como si fuera una final y jugar la final como si fuera un entrenamiento.

🐱 **Acceder al estado emocional de “Indiferencia Instrumental”.**

El modelo es el cirujano. Estrés elevado pero sin desbordar. Tranquilidad y cierta frialdad. Eficacia sin pasiones ni miedos. Control emocional. Determinación a la hora del corte y la unión. La indiferencia Instrumental permite prevenir, diagnosticar y definir situaciones deportivas con la velocidad del halcón sin emociones perturbadoras.



La presión psicológica trasciende al deporte y alcanza a todas las facetas imaginables en la vida de las personas.

El mismo Titanic reconoce a la PP como causa primaria y excluyente del choque con el iceberg y posterior naufragio. La ambición de batir un récord de velocidad los hizo navegar a toda máquina en una negra oscuridad y en presencia confirmada de icebergs.

No solo incluimos los accidentes sino también los mini fracasos personales.

- Las lagunas mentales en los exámenes o entrevistas laborales.
- La torpeza en una declaración amorosa.
- Las ambiciones desmedidas que nublan la razón y desmoronan proyectos económicos.
- Los errores en general y la torpeza en particular. El nerviosismo invalidante. Los bloqueos y las inhibiciones. La comparación constante con ideales inalcanzables fomentan la inseguridad y el empobrecimiento de la acción.

Es hora de abordar con profesionalismo un fenómeno que oscurece aspiraciones serias y posibles que fracasan en la implementación esencialmente en partidos críticos o decisivos.