



Silvia O'Shanahan, inscrita en el Colegio Oficial de Psicólogos de Las Palmas, en su despacho. | TONY HERNÁNDEZ

Michelle Peña
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La fuerza mental de un deportista es vital en su profesión. Silvia O'Shanahan, psicóloga especializada en el ámbito deportivo, trata las dificultades más personales que puede tener un profesional del deporte en su vida.

Inició su carrera en esta área de manera fortuita y se quedó: "Me gusta el deporte y ayudar a las personas en cualquier ámbito creo que es muy bonito". Además de estar dentro del Colegio Oficial de Psicólogos de Las Palmas, la colegiada también posee un Certificado de Psicología de Alto Rendimiento Deportivo.

"La psicología es la misma para todos", aclara la experta. "Una persona que viene a consulta no tiene por qué estar mal, sino solamente querer mejorar", añade.

Relacionado con el ámbito deportivo, la alta exigencia es uno de los principales problemas de los profesionales que se dedican a la práctica del deporte. "Muchas veces lo único que necesitan es relajarse y hablar. El papel de los psicólogos es darles unas pautas a estas personas para que no se saturan con tanta presión", explica O'Shanahan.

Siguiendo este cauce, otro de los momentos por los que puede pasar un deportista, quizás el más doloroso, son las lesiones. La psicóloga cuenta que muchas recaídas vienen impulsadas por ese factor. "En estos casos, desde el entrenador hasta el psicólogo

La mente como parte del entrenamiento

Silvia O'Shanahan transmite que la psicología es una pieza fundamental en el deporte

deportivo si lo hubiese en el equipo, debe hacer ver al afectado que es un proceso más por el que hay que pasar", señala la psicóloga de manera contundente.

En muchas ocasiones, las lesiones pueden venir dadas por

un malestar psicológico previo. "Lo importante es que la persona busque en esa lesión una oportunidad para mejorar", añade la profesional canaria. Además, pone de ejemplo al jugador de baloncesto Ferrán Martínez, quien

pasó por una lesión en la rodilla. "Él aprovechó esa mala situación para aprender a botar la pelota sentado y tumbado, fortaleciendo la técnica", cuenta Silvia.

Otro de los temas a destacar y que resultan un tanto tabú en el mundo del deporte es la depresión. La psicóloga alaba a todas aquellas personas que hablan del tema sin vergüenza alguna, ya que considera que "es algo por lo que todo el mundo pasa alguna vez en vida".

Uno de los deportistas que ha hablado hace poco sobre este tema es Álex Abrines. El jugador de baloncesto mallorquín tuvo que parar hace unos meses por una depresión. A día de hoy, el alero ha vuelto a pisar el parqué y retomará su vida profesional en el FC Barcelona.

Una presión constante

Un deportista profesional trabaja bajo una rutina y una monotonía. Silvia O'Shanahan aclara que "las rutinas son favorables para la depresión porque evaden a la persona, pero hay que combinarlas con otras cosas para no crearles ansiedad".

La falta de confianza es muy común en el mundo del deporte, según comenta la psicóloga, o incluso las altas expectativas. "Estos aspectos pueden dar lugar a un mal estar emocional al deportista", incide. Siguiendo con el trabajo a desarrollar por un psicólogo, la colegiada canaria indica que "tenemos la labor de preparar al deportista para el

fracaso, el saber perder puede crear momentos de frustración y es algo con lo que los profesionales debes de vivir".

El resultado y el rendimiento son dos puntos diferentes que los jugadores suelen mezclar. "Siempre les digo que el resultado es el que es, pero si han perdido no se pueden atribuir todo el peso a ellos mismos", señala.

En la vida de un deportista se producen muchas facetas, una de ellas es el traslado de ciudad o país tras un fichaje o una competición, alejándolos muchas veces de sus seres queridos, algo que

La alta exigencia y las lesiones, puntos claves que más afectan a los deportistas

En la actualidad, los psicólogos deportivos no abundan en los clubes españoles

les puede derivar a la tristeza.

La experta afirma que en estas ocasiones "son muchos los profesionales los que aseguran que les gusta tanto lo que hacen que no piensan en otra cosa y se enfrentan a estas situaciones". Algo que ella considera que "tiene un mérito increíble".

En este sentido, destaca que los momentos de incertidumbre a la hora de fichar por un equipo u otro generan estrés a la persona que debe de decidir. Muchos clubes españoles carecen de un psicólogo deportivo. "Que yo sepa, ni la UD Las Palmas ni el Granca tienen un psicólogo", asegura la colegiada dubitativa. "La psicología es una ciencia muy joven, por lo que todavía se está adentrando en todos los ámbitos", justifica.

En cuanto a su metodología, defiende el uso de la meditación, puesto que "relaja a la persona y evita que piense en los problemas que le inquietan". Por otro lado, si hay algo que se ha puesto de moda estos últimos años es la realidad virtual. Hoy en día se puede ver en programas de televisión o se puede usar en videojuegos para simular diferentes situaciones. O'Shanahan aprovecha este invento tecnológico para llevar a cabo sus sesiones de psicología. "Es un aparato muy útil para ayudar al paciente", explica la colegiada.

Con esta tecnología, la experta intenta controlar y apaciguar las fobias que pueda tener un paciente, como el miedo a volar o el momento antes de una competición importante. "Lo que consigo con esto es tranquilizar a la persona y que cuando se produzca esa situación actúe igual de tranquilo como en la consulta", expresa la psicóloga.

O'Shanahan detalla que la felicidad esta sobrevalorada y afirma que "la vida son altibajos, donde tenemos que experimentar todo tipo de emociones y sentimientos, seamos deportistas o no".

El entrenador, el pilar más importante

La figura del entrenador es una de las más relevantes dentro de un equipo. Es quien mueve las piezas para que una competición salga bien. Pero, según explica la psicóloga Silvia O'Shanahan, es la persona dentro del club que más regulada emocionalmente debe de estar. "Ellos no son solo una fuente de conocimiento para enseñar una táctica o un técnico, sino que además deben desarrollar la parte psicológica de sus jugadores", comenta. En este sentido, quiso destacar a entrenadores que realizan esta función como Pep Guardiola o Aito García Reneses. "El exentrenador del Granca defiende muchísimo la figura del psicólogo dentro del equipo", afirma la colegiada canaria, que concluye indicando que deben estar preparados para todas las situaciones. M.P