

De los Juegos Olímpicos y la salud mental en los casi dioses

*Por: Haney Aguirre Loaiza

Al momento de escribir esta columna, el último día de los Juegos Olímpicos, China tiene 40 medallas de oro, seguido de Estados Unidos con 39. La última medalla decisiva en disputa era la final de baloncesto femenino: Francia vs. EE.UU. En el último cuarto y con 3.8 segundos en el reloj, EE.UU. tiene ventaja de tres puntos. Se percibe una enorme presión psicológica sobre ambos quintetos. Falta un segundo para finalizar el partido, y Gabby Williams, jugadora francesa, lanza buscando un triple. Encesta. Sólo suma dos puntos porque pisó la línea de tres puntos. Marcador final: 66-67, oro para Estados Unidos. China y EE.UU. empatan en medallas de oro, los estadounidenses pasan a liderar el medallero por tener más preseas de plata.

La consecución de una medalla olímpica reúne el esfuerzo de varios factores. Detrás de estas hazañas, hay consecuencias que afectan la salud física y mental de los deportistas. Las lesiones físicas son esperadas y socialmente aceptadas, pero los problemas psicológicos han sido históricamente vistos como una debilidad.

Estos problemas se ocultaban para no perjudicar la imagen del atleta ni la cuestionable idea nacionalista de éxito o supremacía racial, como ocurrió en Berlín 1936. Esto contrasta con la antigua Grecia, donde los atletas eran considerados héroes y lo mental era un aspecto clave.

En Tokio 2020, Simone Biles, la gimnasta, le dijo al mundo que renunciaba a la competencia para priorizar su bienestar mental. ¿Quién más podría decirlo? Nadie, sólo ella. Su valentía fue un punto de inflexión, pues otra atleta hubiera sido señalada como una deportista débil y falta de preparación. Noah Lyles, campeón de los cien metros, también habló sobre la salud mental, los efectos favorables de la psicoterapia y las dificultades tras las etiquetas psiquiátricas.

Aunque se vistan de casi dioses del Olimpo – o máquinas de hacer dinero para la industria del espectáculo - los atletas son humanos. Esta edición de los Juegos subraya la importancia de visibilizar la salud mental. Se requiere una visión no sólo centrada en el individuo-deportista sino en las corresponsabilidades de factores estructurales a nivel político, económico y social que afectan a atletas.

Es necesario el apoyo de profesionales de la salud mental, evitando las pseudoterapias o «vende humos» que circulan en redes sociales y que representan una amenaza real. Los medios de comunicación deben desempeñar un rol responsable y respetuoso. Es imprescindible invertir en programas de salud mental a través de políticas públicas y organizaciones que fomenten la promoción y prevención de la salud mental. Es crucial un desarrollo decidido de la investigación en salud mental y psicología del deporte, desde la iniciación hasta los altos logros.

*Docente Universidad Católica de Pereira.