

Psicología de un campeón: el libro del profesor y egresado Tec CEM



El libro es resultado de más de 10 años de experiencia del autor como psicólogo del deporte

02/05/2023

Shutterstock

Rodrigo Castillo

'Psicología de un campeón' es el libro que publicó **Akira Esqueda**, egresado de la carrera de **Psicología Organizacional** y actualmente profesor del Tec de Monterrey [campus Estado de México](#).

Akira también es director de '[KOH Alto Rendimiento Mental](#)', una consultora para **atletas de alto rendimiento** que busca **potenciar las habilidades** de estos mediante la psicología del deporte.

*"Muchos psicólogos trabajan equivocadamente la parte de la **psicología del deporte**. Si estás muy **estresado**, te dicen que te relajes, que la **salud mental** es importante y que no hay que **demostrarle nada a nadie**, que eres una persona*

antes que un deportista.

*“Yo no creo que ese sea el camino más adecuado. Es como si un médico te dijera que está muy estresado para operarte, y que por **salud mental** no lo hará”, dijo.*



Trabajando con la adversidad

En palabras de Akira, un **deportista de alto rendimiento** debe actuar en un nivel de **presión y estrés altos** y, al contrario de lo que muchos pensarían, lo importante es saber cómo orientarlos para **trabajar con esa adversidad** y dar el resultado deseado.

*“Hay días en los que **no puedes ser una persona normal**. Es como cuando un estudiante está en exámenes finales y necesita 90 para pasar la materia o*

mantener una beca; es lo mismo cuando vas a una ***entrevista de trabajo.***

*“En ese momento no puedes ser una persona **común y corriente**, tienes que convertirte en una especie de **semidiós para soportar esa presión.** Así es como trabaja constantemente un **deportista de alto rendimiento**”,* dijo.

Con su libro ‘**Psicología de un campeón**’, Akira comparte el resultado de más de **10 años de experiencia** que ha obtenido como entrenador y psicólogo del deporte.

*“**No tengas miedo de ser cada vez mejor y exigirte más,** aunque la salud mental te diga que abandones. Es en esos momentos en donde tienes que acelerar y simplemente **actuar con el corazón,** esto te llevará muy lejos”,* manifestó.

“No tengas miedo de ser cada vez mejor y exigirte más”.

Abriendo camino

Akira describió que una de las **más grandes experiencias** que tuvo como entrenador fue cuando llevó al equipo del **Principado de Asturias de bádminton,** en España, a la victoria.

*“Trabajando en el Centro de Alto Rendimiento del Principado de Asturias, **ganamos 5 de 5 encuentros a Andalucía,** que era la potencia. Participamos en la modalidad **individual y dobles femenino y varonil,** así como en la modalidad dobles mixto.*

*“De esa generación, fueron **8 jóvenes** quienes más adelante **representarían a España en campeonatos mundiales**”,* recordó.

Además, Akira también recordó haber entrenado y jugado en el estadio Azteca con el **equipo sub-13 de los Pumas,** destacando que algunos de estos jugadores que tuvo bajo su tutela, se encuentran ya en primera división, como lo son **Marco García y Erik Lira.**

Actualmente, el psicólogo del deporte entrena a **4 jóvenes atletas** que buscan su pase a los próximos **Juegos Olímpicos**, es asesor del entrenador físico del c **lavadista olímpico Yael Castillo** y de **Emily Infante**, egresada Tec y **reconocida en Estados Unidos** como mejor jugadora en su posición de futbol soccer en una liga juvenil.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

