

### ¿Qué es el fenómeno del “ojo silencioso”?

(1) Si alguien sabe cómo lograr una victoria estando al borde de una derrota<sup>1)</sup> esa persona es Serena Williams. Lo ha hecho una y otra vez en su carrera, salvando  
5 juegos que tenía prácticamente perdidos, con bolas de partido en contra y rivales preparadas para dar la estocada final. Fue en situaciones de presión extrema cuando Williams marcó la diferencia y en lugar de  
10 aceptar el esperado desenlace lo que hizo fue agudizar su estado de concentración.



(2) En este estado de concentración ocurre una variedad de procesos mentales que definen que una atleta como Serena Williams se destaque sobre el resto, según logró identificar recientemente un grupo de  
15 psicólogos y neurocientíficos. El más intrigante de todos es el fenómeno que denominaron “ojo silencioso”. Se trata de una especie de aumento en la percepción visual que permite a los deportistas eliminar cualquier distracción al tiempo que preparan su siguiente movimiento.

(3) Lo que más les llama la atención a los científicos es que este  
20 fenómeno aparece principalmente en situación de estrés, evitando que el deportista se “congele” en momentos de máxima presión. Este proceso mental 15 afecta a los deportistas. Es que ese mismo nivel de concentración es el que ayuda a los cirujanos durante las intervenciones quirúrgicas y está atrayendo interés de otros sectores como el militar.

25 (4) El concepto del ojo silencioso se origina a raíz de la experiencia personal de la kinesióloga<sup>2)</sup> Joan Vickers. Cuando era estudiante de ciencia del deporte, y atleta aficionada al mismo tiempo, Vickers siempre estuvo interesada en cómo el talento natural de una persona puede variar tanto de un día a otro. En una ocasión, jugando para su equipo de  
30 baloncesto universitario, Vickers logró anotar 27 puntos en tan solo la primera mitad de un partido. En otro momento, participó en una fabulosa racha de victorias formando parte del equipo de voleibol. Ambos casos terminaron por ser hechos aislados, su toque mágico desapareció al día siguiente. “Fue algo que se quedó en mi cabeza, cómo podía haber  
35 logrado eso. Físicamente no había cambiado”, explicó. Pero por otro lado, se preguntó por qué los deportistas profesionales que ella admiraba tanto no solo eran tan buenos sino que también eran tan consistentes.

**(5)** Vickers comenzó a sospechar que el secreto estaba en la manera en que los deportistas profesionales ven el mundo. Logró convencer a un grupo de golfistas profesionales para analizar el movimiento de sus ojos en el momento que realizaban el *put*<sup>3)</sup> decisivo. Allí encontró 17 que le intrigó: cuanto mejor era el jugador durante más tiempo podía mantener y de manera más estable la mirada en la bola antes y durante su movimiento para golpearla. La recomendación general de que se debe mantener “la mirada en la bola” es conocida, pero el hallazgo de Vickers sugiere que la fijación y la duración pueden estar relacionadas con una manera de cuantificar el éxito deportivo.

**(6)** En una de sus primeras pruebas, Vickers sometió a un equipo de baloncesto universitario a un dispositivo en los ojos para monitorear su mirada y que así los jugadores fueran conscientes de lo que hacían mientras lanzaban tiros libres. Su rendimiento mejoró un 22% en el transcurso de dos temporadas, comparado con el 8% que registró un grupo de control. Al final del segundo año su efectividad fue incluso más alta que el promedio de la NBA<sup>4)</sup>.

**(7)** A raíz de estos resultados, varios científicos ya han comenzado a considerar su implementación en otros aspectos de la vida diaria, lejos del ámbito deportivo. Un estudio de la Universidad de Exeter, por ejemplo, halló que el entrenamiento del “ojo silencioso” puede ayudar a niños con problemas de coordinación a mejorar sus habilidades físicas y puede mejorar el rendimiento de personas sometidas a situaciones de extrema presión.

*adaptado de: <https://www.bbc.com/mundo/deportes>, 07-08-2018*

noot 1 al borde de una derrota = op de rand van een nederlaag

noot 2 la kinesióloga: de wetenschapper die zich bezighoudt met de motoriek van het menselijk lichaam

noot 3 el *put*: een slag die gedaan wordt op het zeer kort gemaaide grasgedeelte van de golfbaan waar het golfputje zich bevindt

noot 4 NBA: afkorting van National Basketball Association (de Amerikaanse Nationale Basketbal Bond)