

Universidad Miguel Hernández de Elche
Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche
Titulación de Periodismo

Trabajo Fin de Grado
Curso Académico 2020-2021



De la pasión a tocar fondo

From passion to rock bottom

Alumna: Elena Alberola López

Tutor: Miguel Fernando Olabe Sanchez

Resumen:

La salud mental en los deportistas es un tema de vital importancia y lamentablemente ha sido relegado al olvido. Disponemos de escasos datos acerca de la cantidad de deportistas que sufren trastornos mentales como ansiedad o depresión. Es fundamental otorgarles voz a aquellos que deseen compartir su historia y así alentar a otros deportistas a buscar la ayuda necesaria para aprender a manejar este tipo de problemas. Además, es crucial crear conciencia sobre los desafíos mentales a los que se enfrentan, ya que existe una tendencia a pensar que los deportistas solo deben cuidar su cuerpo, minimizando la importancia de una buena gestión de la salud mental.

Mediante testimonios y análisis, mi objetivo es fomentar la empatía de las personas hacia los deportistas y lograr una mayor visibilidad de esta problemática, con el fin de que las instituciones pertinentes brinden más herramientas y apoyo a los deportistas. Es necesario que los organismos competentes tomen medidas para abordar adecuadamente la salud mental en el ámbito deportivo, y así contribuir a mejorar el bienestar y rendimiento de los deportistas en todos los aspectos de sus vidas.

Palabras clave:

Ansiedad, Depresión, Deporte, Fracaso, Retirada y Autoexigencia

Abstract

"The mental health of athletes is the forgotten subject, as there are few data available on how many of them suffer from mental disorders such as anxiety or depression. It is crucial to give voice to those who want to share their stories to encourage other athletes to seek the necessary help to manage these types of problems. Additionally, it is important to raise awareness among people about the challenging mental processes they go through, as there is a tendency to believe that athletes only need to take care of their bodies, undervaluing the importance of good mental health management.

Through these testimonies and analyses, my aim is for people to empathize with athletes and provide them with more visibility, so that relevant organizations can contribute more

tools for athletes. It is necessary for the relevant authorities to provide additional resources and support to athletes in order to address their mental health. This will ultimately contribute to improving the well-being and performance of athletes in all aspects of their lives."

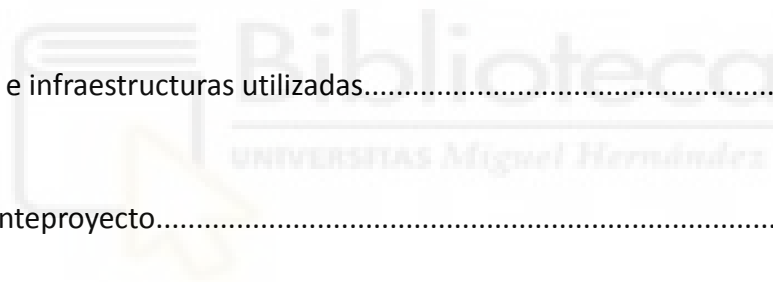
Key-words:

Anxiety, depression, sports, failure, retirement, and self-demand.



ÍNDICE

1.Introducción y justificación del reportaje.....	4
2.Material y método de trabajo.....	6
3.Contenido del reportaje publicado.....	8
4.Interpretación derivada de la investigación	22
5.Bibliografía y fuentes documentales.....	24
6.Materiales e infraestructuras utilizadas.....	25
7. Anexo I: Anteproyecto.....	26



1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL REPORTAJE:

Se centra en analizar y abordar la salud mental de los deportistas que se desempeñan en disciplinas de medio alto rendimiento. Se explorarán aspectos como el estrés, la presión competitiva, la ansiedad, la depresión y la gestión de la retirada del deportista entre otros trastornos mentales que pueden afectar a los atletas de este nivel. Pero contado desde la experiencia de deportistas, pues este reportaje está basado en testimonios y no especialmente en datos, pues no se dispone de ellos, debido a la poca repercusión que hay sobre este tema.

Justificación de su valor noticioso:

1. Relevancia social: Los deportistas de medio alto rendimiento son figuras reconocidas y admiradas en la sociedad. El público tiene un gran interés en conocer los desafíos y las dificultades que enfrentan en su camino hacia el éxito deportivo, incluyendo los aspectos relacionados con su salud mental. La salud mental en el deporte se ha convertido en un tema de debate y conciencia creciente en los últimos años, lo que ha generado un interés generalizado en comprender y abordar estos problemas.

2. Impacto en el rendimiento deportivo: La salud mental de los deportistas tiene un impacto directo en su rendimiento atlético. Los trastornos mentales, el estrés y la presión pueden afectar negativamente la concentración, la toma de decisiones, la motivación y la confianza en sí mismos de los atletas. Esto puede influir en los resultados deportivos y en la trayectoria profesional de los deportistas de medio alto rendimiento, lo que lo convierte en un tema relevante para los seguidores de estos eventos.

3. Conciencia y estigma: Exponer y discutir abiertamente la salud mental de los deportistas contribuye a crear conciencia sobre la importancia de este tema. La visibilidad de los desafíos y las experiencias de los deportistas en relación con su salud mental puede ayudar a

desafiar el estigma asociado a los trastornos mentales y promover una cultura de apoyo y comprensión en el ámbito deportivo.

4. Recursos y estrategias: La cobertura periodística sobre la salud mental de los deportistas de medio alto rendimiento puede proporcionar información sobre los recursos y las estrategias disponibles para abordar estos problemas. Los lectores y los seguidores de los deportes pueden beneficiarse al conocer las herramientas y las prácticas que pueden ayudar a prevenir y manejar los trastornos mentales en el ámbito deportivo.



2. MATERIAL Y MÉTODO DE TRABAJO

2.1 Cronograma:

Acción	MESES					
	E	F	M	A	M	J
Anteproyecto						
Entrevistas						
Redacción						
Montaje						
Memoria						
Entrega final 15 de Junio						

Dificultades en el proceso de documentación:

Solo he encontrado un obstáculo en mi proceso y ha sido la falta de información en términos de datos y la poca repercusión que tienen este tipo de temas en los medios de comunicación, pues es que ni el propio ministerio de sanidad cuenta con datos al respecto del tema, lo cual me parece sorprendente pues debido a la pandemia, ha habido un incremento en este tipo de afecciones, y ya no solo en el ámbito deportivo, sino en casi todos los aspectos.

Quizás también al tratarse de un tema en el que los deportistas no viven en mi zona, me ha costado más el encontrar fuentes propias, aunque no ha sido exactamente un problema, lo ha sido más a la hora de la realización de las fotografías utilizadas en el reportaje, pues todas son cedidas debido a problemas de desplazamiento y otras circunstancias.

2.2 Fuentes propias y estructura:

Para la realización del reportaje he contado con los testimonios de cuatro deportistas, uno de ellos psicólogo deportivo. Todos ellos han dado un gran valor al reportaje, pues sus experiencias han sido un gran ejemplo. Además, de los conocimientos adquiridos sobre el tema, que han ayudado a la mejor comprensión del texto.

Javier Hernández: Psicólogo deportivo, trata trastornos de ansiedad y depresivos en atletas de medio y alto rendimiento desde hace siete años. Es jugador de baloncesto del CB La Zubia, de la Liga EBA, centra sus sesiones médicas en resolver este tipo de afecciones que sufren un 70% de los deportistas españoles.

María González: Jugadora del Unibasket de La Rioja. Durante el año 2021-2022 sufrió de severos ataques de ansiedad y pánico mientras jugaba al baloncesto. Su testimonio es muy beneficioso, pues nos ayuda a comprender la verdad sobre la situación laboral de los jugadores de alto rendimiento.

David Mira: Atleta de triatlón. Ha sufrido ataques de ansiedad a lo largo de su carrera debido a sus propias exigencias. Lo escogí pues él no había ido al psicólogo pese haber sufrido ansiedad, me interesaba saber su visión al respecto, su testimonio y como logra alguien gestionar su ansiedad sin ayuda psicológica.

Hugo Tomas: “Marío” en el reportaje. Es un niño de 12 años que juega al tenis desde que tenía 3. Le sometieron a presiones alimenticias durante sus viajes a competiciones fuera de casa. Me pareció interesante ver como una figura autoritaria puede generar tanto impacto en un niño y provocarle ansiedad.

2.3 Campaña en redes sociales y repercusión

La estrategia en redes sociales se trataba de dar difusión al reportaje, con el fin de que tuviera repercusión, subiera su número de lecturas, generar engagement. La campaña de difusión se realizó a través de las redes Twitter, Instagram y LinkedIn.

Tuvo una gran acogida por parte de los lectores externos a Medium, pues el 95% de las visualizaciones provienen de las redes anteriormente mencionadas y un 5% son internas de la plataforma Medium, donde se ha publicado el reportaje.

3. CONTENIDO DEL REPORTAJE PUBLICADO

De la pasión a tocar fondo

La cara B del deporte

Aunque en España se han logrado grandes avances en cuanto a la conciencia sobre los **trastornos mentales**, uno de cada cuatro personas sufre o sufrirá de ellos a lo largo de su vida. Sin embargo, en el ámbito deportivo, el problema es menos visible pero igualmente preocupante, ya que el **70% de los deportistas experimentan ansiedad y depresión**. Se tiende a pensar que el bienestar físico es todo lo que importa para un deportista, y aunque es cierto que el cuerpo es su herramienta de trabajo, una mente sana es indispensable para un buen rendimiento físico.

Pues pese a que cada vez son más los deportistas que alzan sus voces para dar visibilidad a este tipo de problemas, todavía no hay información suficiente, y es que aunque hemos avanzado todavía hay muchas personas reacias a la idea de visitar a un psicólogo deportivo.

Un caso reciente y muy mediático es el de **Simone Biles**, quien se retiró de los **Juegos Olímpicos de Tokio 2021** debido a un ataque de ansiedad provocado por la presión y la autoexigencia. Su retirada ha vuelto a poner en el centro de atención el debate sobre la presión a la que se someten los atletas y cómo les afecta en su carrera y vida privada. Otro ejemplo es el de **Michael Phelps**, el nadador olímpico que habló sobre su lucha contra la depresión y sus **pensamientos suicidas** después de la **pandemia**. El ex nadador olímpico contó que fue capaz de salir adelante gracias a su disposición para pedir ayuda y comunicarse.

¿Qué es la ansiedad?

La **ansiedad** es un trastorno que depende mucho de la experiencia individual de cada persona. Según el psicólogo Javier Hernández, “se trata de pensamientos anticipatorios que la mente produce acerca de una situación en particular. Aunque es **difícil desvincularse de estos escenarios imaginarios**, es importante recordar que solo uno de ellos se hará realidad, y mientras tanto, estos pensamientos pueden causar un gran desgaste emocional”. Y es que,

a pesar de ser psicólogo Javier también ha sufrido de ella, lo que demuestra que da igual lo fuerte que seas mentalmente, cualquiera puede sufrirla.

Estas situaciones son complejas para los atletas, puesto que como comenta Hernández, “Lamentablemente, **un deportista** no suele estar en condiciones de decirle a su entrenador que no puede entrenar debido a su **depresión** o a un **cuadro depresivo**, mientras que por una lesión sí podría hacerlo”. Esto se debe en parte a la falta de conciencia y entendimiento sobre la importancia de la salud mental en el deporte, lo que hace que los atletas **se sientan presionados a mantener un rendimiento impecable** y a menudo ocultan sus problemas emocionales por **miedo a ser juzgados o considerados débiles**. “Es común que los atletas tengan **expectativas desajustadas**, ya sea por la presión que ellos mismos se imponen o por las expectativas de su entrenador o compañeros”, explica el experto.

Expectativas desajustadas

“En mi caso, sufrí ansiedad por expectativas desajustadas”, comenta el psicólogo, que actualmente juega en el CB La Zubia, de Liga EBA. “Pensaba que iba a ser un año donde **creía que iba a aumentar mi rendimiento**, a tener más opciones e incluso dar un salto a LEB Oro. Y ves cómo va avanzando la temporada **esas expectativas no se cumplen**, juegas menos de lo que te gustaría porque lo haces peor de lo que te gustaría y **empiezas a darte cabezazos contra el muro de la realidad**”, explica el jugador granadino. Uno de los factores que jugaron en su contra en esta situación también fue el estigma de ser psicólogo: “Piensas ‘tú esto deberías saberlo gestionar’ y era más frustrante”, agrega Hernández.



Javier durante una sesión / Imagen cedida por Javier Hernández

No fue hasta que la presidenta del club se acercó a hablar con él y le dijo que tenía que buscar apoyo: “Pensé ‘puede ser un buen momento para trabajar con alguien, **que me**

escuchen y ayuden a verlo desde fuera y tener un punto de vista neutro' porque no lo vemos igual que alguien que es imparcial". Gracias a esto, Javier se animó a hablar con el entrenador y contarle por lo que estaba pasando. Comenta que, aunque el coach tampoco le dio unas indicaciones a seguir para mejorar, esta fue un **punto de inflexión** y él mismo se dio un ultimátum, pensó " 'esta es mi situación o lo aceptas o te vas'. Lo acepté y **empecé a disfrutar de las cosas** en las que en ese momento se me valoraban más", concluye el experto.



Javier Hernández en un encuentro contra el Melilla

Los **entrenadores** tienen un papel fundamental en la prevención y detección temprana de la ansiedad y otros trastornos mentales en los deportistas. Es importante que estén capacitados para reconocer los síntomas y proporcionar el apoyo necesario a los atletas que lo necesiten.

“Es común que los atletas tengan expectativas desajustadas, ya sea por la presión que ellos mismos se imponen o por las expectativas de su entrenador o compañeros”, explica el experto

El entrenador

No muchos clubes pueden permitirse la figura de un **psicólogo deportivo** debido a que el cuadro económico es el que hay, y todavía no estamos muy concienciados de este tipo de afecciones. Una de las soluciones que proponer Javier es que los entrenadores trabajen a modo privado con uno psicólogo deportivo, puesto que **la figura del entrenador es la influyente**: “El entrenador tiene la responsabilidad de saber **cómo se está comunicando y con qué objetivo lo hace**. Aunque tener un psicólogo deportivo en el equipo sea lo ideal”, comenta el especialista. “Si el entrenador no enfoca los errores de manera positiva, puede aumentar la **gestión del fallo y la frustración en los deportistas**. Cuando un jugador falla, ya es consciente de ello y no necesita que su entrenador le grite y le mortifique por ese error”, concluye.

David Mira, es un atleta almanseño que con tan solo 16 años quedó segundo en el **Campeonato Nacional de Duatlón Cross** en el Anillo (Extremadura). Aunque el triatlón no es su medio de vida, si es una parte muy importante. Se inició en él gracias a su familia, y cuenta que si no fuera por la ayuda que le brindan ya habría dejado de competir por los altos niveles de presión. Y es que, a pesar de estar a favor de la figura del psicólogo deportivo, para él es mucho más importante la figura del entrenador: “El entrenador sabe cómo te estás comportando en los entrenamientos, es el que te tiene más controlado, sin embargo, el psicólogo, no se da cuenta del esfuerzo que estás haciendo, en cambio, el entrenador es al final la persona con la que hablas todos los días”, comenta el joven atleta.





David compitiendo en diversos campeonatos de triatlón / Imagen cedida por David

Él no ha contado con ayuda de un psicólogo, ha sido él mismo el que ha aprendido a gestionar las victorias y las derrotas desde una edad temprana. Al ser este un deporte no lo suficientemente valorado como para vivir de ello, cuenta que a veces las derrotas son más duras: “Me las tomo muy mal y empiezo a pensar en todo el tiempo perdido en el que podría haber estado haciendo otras cosas y a veces, he dejado de entrenar durante una temporada por una derrota mala”, declara el almanseño.

Tras una derrota en el campeonato nacional de Cartagena, se llegó a plantear dejarlo: “Cuando termine en Cartagena deje de entrenar dos semanas, desde entonces ya no he vuelto a autoexigirme tanto desde ese momento. Lo pase muy mal” y añade que, “Tuvo que ir el entrenador a mi casa, porque yo no contestaba a los mensajes ni nada. Deje de hablar, no tenía ganas de nada”, concluye el atleta.

“El entrenador sabe cómo te estás comportando en los entrenamientos, es el que te tiene más controlado, sin embargo, el psicólogo, no se da cuenta del esfuerzo que estás haciendo”, explica David Mira

Precariedad laboral

Y si bien es cierto que la mayoría de los casos de ansiedad en los deportistas es por estas razones, también lo es la **compensación económica**. María González es jugadora del Unibasket Logroño (Segunda Nacional Femenina), y padeció de ansiedad debido a la **precariedad laboral** en su carrera deportiva. La joven de 24 años **decidió dejar el baloncesto** durante un periodo de tiempo, pues la ansiedad que sufría no le permitía rendir en los niveles que ella misma sabía que podía llegar: “Al final era mi trabajo, en la categoría que jugaba el año pasado nos dedicamos únicamente al baloncesto **compaginándolo con los estudios**, porque somos conscientes de que **no vamos a poder vivir de esto** si no destacas a unos niveles altos”, explica la jugadora cuando se le pregunta por la baja recompensa económica. “Tenemos unas condiciones que son **indignas**. Al final piensas que tienes suerte, porque estás dedicándote a lo que te gusta, pero quieres que se recompense tu esfuerzo y económicamente pues no se recompensa, lo cual **es muy frustrante**”.



Para ella, hubo un momento crucial. Ocurrió durante un partido de pretemporada con el Plasencia y donde tuvo un **severo ataque de ansiedad**. “Mis padres estaban allí y no quería ponerme mal delante de ellos para que no se preocupasen y **al final te olvidas de ti** y no puedes más”, comenta María, que tras este partido con el apoyo de su familia tomó la decisión de dejar el baloncesto por un tiempo: “No quería empezar a sufrir por algo que me gusta, **no quería terminar odiando al que quiero**. El baloncesto es mi vida y no quería cogerle asco y decidí que no quería seguir en esa situación”, sentenció la alicantina. Hay muchas personas que no entienden que esta es la situación laboral de muchos jóvenes

españoles que quieren dedicarse al deporte que les apasiona y que por tratarse de una de sus pasiones se les ofrece contratos precarios.



Como bien había experimentado María, los **ataques de ansiedad o pánico** son uno de los rasgos más característicos de la ansiedad. Estos ataques consisten en **episodios intensos de**

miedo o malestar que se presentan de forma repentina y alcanzan su punto máximo en pocos minutos. Durante un ataque de ansiedad, se pueden experimentar **síntomas físicos y emocionales abrumadores**.

Los síntomas físicos pueden incluir **dificultad para respirar, sensación de opresión en el pecho, palpitaciones aceleradas, sudoración, temblores y mareos**. A menudo, las personas que experimentan estos ataques pueden sentir una sensación de **pérdida de control** o de que están en **peligro inminente**, lo que puede aumentar aún más su ansiedad.

En el caso de María, el ambiente de precariedad laboral en su carrera deportiva y la **falta de recompensa económica** fueron factores que contribuyeron a sus episodios de ansiedad. La **presión de tener que sobresalir** en su deporte y lidiar con **contratos precarios sin estabilidad** laboral que afectaron su bienestar mental y emocional. Cuando le preguntamos si se arrepentía de haber tomado esta pausa en su carrera deportiva la baloncestista respondió, **“dejar el baloncesto me vino muy bien, no me arrepiento nada de esa decisión y al retomarlo no pudo ir mejor, tenía apoyo y aun así tenía mis bajones, pero supe gestionarlo bien”**.

Un ejemplo de deportista de élite que ha sufrido de este tipo de afección es Andre Agassi, extenista estadounidense, que cuenta con 8 Grand Slams y que fue sometido a grandes y constantes presiones. Su autobiografía, "Open" Memorias, no se centra en su ansiedad y lo que le ha acarreado lidiar con ella, pero si podemos encontrar muchos datos reveladores sobre ella.

Despersonificación e infancia traumática

“Abro los ojos y no sé dónde estoy, ni quién soy. No es algo excepcional. Llevo media vida sin saberlo”, estas son las palabras con las que Agassi inicia su libro. Cualquiera podría pensar que es algo absurdo, que alguien que ha cosechado tantas victorias no puede no saber quien es, cuando todo el mundo lo reconoce. Esto se debe a una **despersonificación** del deportista, **pues no sabe quién es fuera del deporte**, y como bien relata el extenista en

su biografía, este hecho le aterroriza pues qué será de él una vez deje de dedicarse al tenis que tanto odia, pero para el que tanto talento tiene.

Para comprender lo que le sucedió al de Las Vegas, debemos situarnos en su infancia, la cual pasó con un padre **obsesionado por el éxito de su hijo**, de carácter fuerte, un hombre cabezota, duro y hosco. Desde que nació cuenta que tuvo una raqueta en la mano, posteriormente su padre le obligaría a pasar bolas contra “el dragón”, un maquina lanza pelotas que había diseñado su padre durante horas. “Detesto el tenis, lo odio con toda mi alma, pero aun así sigo jugando”, escribe el deportista, pues la presión que ejercía su progenitor le **provocaba pánico** a expresar lo que realmente sentía. Y es que el tenis es un deporte **muy solitario** y que realza más las **imperfecciones** que los buenos puntos, y para un niño inseguro como Andre fue muy duro.

[OPEN \(TAPA DURA\) | ANDRE AGASSI | Casa del Libro](#)

[Nueva edición de lujo. Cartoné con sobrecubierta metalizada. Siendo un bebé, le pusieron una raqueta de juguete en la...www.casadellibro.com](#)

La retirada

Uno de los momentos más difíciles para Agassi fue su **retirada**, esa que llevaba planteándose toda la su carrera, pero siempre posponía. Como bien se comenta anteriormente, el no saber quién eres fuera de la pista hace más dura la decisión: “La retirada es un **proceso de duelo**, pierdes una parte de ti y de repente estás en un precipicio. Se empieza a trabajar previamente a ella. Lo normal es que haya **pensamientos depresivos o incluso suicidas**, pero no hay que alarmarse, a veces son simplemente pensamientos intrusivos”, aclara Javier Hernández, “hay que **buscar reforzadores fuera del deporte**, sino luego, ¿qué te queda?. Hay que construir una identidad personal para que no te afecte la posible poca repercusión que tendré una vez te retires”, concluye el psicólogo.

Trastornos disociativos

Agassi relata que, en ciertos partidos importantes, especialmente en momentos de gran presión, se sentía como si estuviera observando su juego desde fuera de su propio cuerpo. Experimentaba una **desconexión entre su mente y su físico**, lo cual afectaba su capacidad

para concentrarse y rendir al máximo. Esto se denomina disociación, y se trata de un **mecanismo de defensa** de nuestra mente ante situaciones severamente extremas y/o traumáticas de forma involuntaria, se siente una **desconexión con uno mismo y sus emociones, amnesia** en ciertos momentos o de **ciertos acontecimientos y pérdida de la identidad**.

Estos episodios de disociación podían ser desencadenados por niveles elevados de **estrés, ansiedad intensa** y una **presión excesiva**. El extenista menciona que la presión por cumplir con las expectativas, tanto las suyas propias como las de los demás, contribuyó a su traumática experiencia en el tenis.

Ansiedad en los menores

Pero cómo afectan este tipo de enfermedades a los más pequeños, pues los niños **tampoco están libres de este tipo de presiones**, ya sean auto exigidas o por parte su entorno. Mario es un niño de catorce años, empezó a jugar al tenis cuando tenía tan solo tres años. Debido a que había destacado desde joven en este deporte empezó a **viajar** para competir en diversos torneos, pero **sin la presencia de sus padres**. Tenía diez años cuando durante un viaje **uno de los técnicos le obligó a comer ciertos alimentos** que él no quería, esto le provocó **vómitos** durante toda la noche he hizo que cogiera miedo a viajar solo, pues se le hacía un mundo viajar sin la presencia de sus padres y cuando lo hacía los llamaba todas a todas horas.

Hay que tener cuidado con este tipo de presiones que ejercemos sobre los niños, pue en el caso de Mario, sus padres le apoyaron, pero no es poco habitual ver a padres que **exigen a sus hijos la excelencia** sin opción al fracaso: “Hay padres que someten a sus hijos a **entrenamientos casi militares**, simplemente porque quieren que destaquen en ese deporte, y es muy frustrante, porque seguir ese tipo de entrenamiento no demuestra que su hijo vaya a llegar a la élite deportiva, a veces pasa, sí, pero lo que se consigue es que **un chaval de diez años no quiera volver a coger un balón o una raqueta en su vida**” comenta el experto Hernández.

Por lo tanto, es fundamental **concienciar y educar** a los deportistas sobre la importancia del cuidado de su salud mental, y **fomentar un ambiente de apoyo y comprensión** para

aquellos que puedan estar pasando por dificultades emocionales. Con el fin de evitar situaciones como la de Javier, María, David y Mario o en el caso de Agassi, en el deporte de élite.

Estas son solo la recopilación de algunas historias, pero son muchos más los deportistas que las padecen. El mundo del deporte es para los más “fuertes” y tener que **admitir que se es vulnerable no es fácil** de digerir para nadie, menos si estás sometido a todas las presiones externas e internas.

Enlace

a

medium:

<https://elena-alberola.medium.com/presi%C3%B3n-ansiedad-gesti%C3%B3n-del-fracaso-y-la-retirada-la-cara-b-del-deporte-88836e1b2a36>



4.INTERPRETACIÓN DERIVA DE LA INVESTIGACIÓN:

Tristemente hemos podido comprobar como los altos niveles de presión provocan trastornos como la ansiedad, depresión, despersonalización...Tras la realización del reportaje y ver la buena acogida que a tenido en redes sociales, he llegado a la conclusión de que se trata de un tema para el que la sociedad está dispuesta a empezar a dar voz, pues si no ofrecemos empatía y comprensión a las personas que están padeciendo de ellas, se les hará mucho más complicado expresar sus emociones, lo cual en un futuro puede ser peor.

Creo que si no hubiera sido por la pandemia mundial, este tema todavía estaría en la sombra, pues tuvimos que mantenernos todos encerrados en casa durante tanto que muchas personas desarrollaron estas afecciones debido a la falta de comunicación, el miedo, la incertidumbre. En este caso, fueron muchos los deportistas que sintieron que el mundo se le venía encima, pues lo único que ellos hacían diariamente les fue arrebatado y muchos de ellos, como Michael Phelps que recién se había retirado, les hicieron sentir estancados, perdidos... lo cual no ayudó a su gestión de la retirada y en parte desencadenó su depresión. Pero todo esto me lleva a la conclusión de que para la mayoría de la población no son relevantes hasta que le ocurren a ellos o a personas de su entorno, es entonces cuando empiezan a darse cuenta de la importancia que tienen en nuestra sociedad y de que las padecen más personas de las que ellos mismos piensan.

La retirada de Simone Biles sorprendió a gran parte de la población mundial, y es que nunca llegaremos a ser conscientes de todo el sufrimiento psicológico que conlleva el deporte de élite. Damos por hecho, que aquellos que tienen dinero, fama y reconocimiento mundial no tienen el derecho de estar mal y casi llegamos a odiar a estas personas, pues tienen lo que cualquier persona querría y "supuestamente" son unos desagradecidos, pues no están valorando lo que han conseguido, ¿pero a costa de que? de perder otras cosas que para nosotros son ordinarias, como quedar con nuestros amigos, tomar una cerveza o irnos a cenar fuera. Estas personas han renunciado a cosas que no todos estaríamos dispuestos a perder.

Hemos aprendido el valor relevante que tiene la figura del entrenador para los deportistas, pues como han comentado antes varias fuentes, ellos son los que están siempre presentes en todo el desarrollo de los entrenamientos y las competiciones, son los que saben donde flojean y sus puntos fuertes. Y deben ser muchas veces sus “psicólogos”, pues son los que más empatizan con ellos, pues saben el esfuerzo y dedicación que hay detrás de cada entrenamiento, y si el deportista se siente frustrado debe ayudarlo. En deportes de equipo, su figura coge más peso, pues debe fomentar el buen trabajo en equipo y el compañerismo para que el equipo no se divida y esto cree malos rollos entre ellos, pues la falta de compañerismo y los malos ambientes, fomentan este tipo de trastornos a las personas que sufren de ansiedad, a nadie le gusta ir al trabajo sabiendo que va a haber enfrentamientos, pues esto lleva mucho desgaste mental.



5. Bibliografía y fuentes documentales:

1. Ministerio de Sanidad. (s.f.). Datos sobre salud mental [PDF]. Recuperado de https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf
2. Comunica la Salud Mental. (s.f.). La salud mental en cifras. Recuperado de <https://comunicasaludmental.org/guiadeestilo/la-salud-mental-en-cifras/#espana>
3. Porque quiero estar bien. (s.f.). La salud mental como un factor fundamental para los deportistas de alto rendimiento. Recuperado de <https://porquequieroestarbien.com/salud-mental/impacto-en-la-salud-mental/la-salud-mental-como-un-factor-fundamental-para-los>
5. National Geographic. (2022, enero). La salud mental en el deporte de élite, la gran asignatura pendiente en España. Recuperado de <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2022/01/la-salud-mental-en-el-deporte-de-elite-la-gran-asignatura-pendiente-en-espana>
6. Ministerio de Sanidad. (s.f.). Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Nota técnica [PDF]. Recuperado de https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf
7. Felix, C., & Peña, A. (2021, 27 septiembre). Simone Biles Chose Herself. *The Cut*. <https://www.thecut.com/article/simone-biles-olympics-2021.html>
8. Mazariego, Y. V. (2021, 29 noviembre). Un 70% de los deportistas sufre ansiedad en algún momento de su vida. *Sportlife*. https://www.sportlife.es/vida-sana/70-deportistas-sufren-ansiedad-en-algun-momento-su-vida_247216_102.html
9. Open: an autobiography. (2010). *Choice Reviews Online*, 47(10), 47-5713. <https://doi.org/10.5860/choice.47-5713>

6. Materiales e infraestructuras utilizadas

Para la realización del reportaje utilice la aplicación Meet para hacer dos videollamadas, para las cuales utilicé un iPad 2020 para grabar y realizar las entrevistas de María y Javier respectivamente. En cambio, las entrevistas a David y Hugo, las realice de forma presencial, a David se le entrevistó en el Área Deportiva de Atletismo de Almansa utilizando un iPhone SE 2021 para la grabación de la entrevista, a Hugo se le entrevistó en Club de Tenis Almansa donde también utilice el iPhone SE 2021 para la grabación.



ANTEPROYECTO:

1. Definición de la temática, el enfoque y la justificación

Tema: La salud mental de los deportistas de medio alto rendimiento.

Enfoque: Se centra en analizar y abordar la salud mental de los deportistas que se desempeñan en disciplinas de medio alto rendimiento. Se explorarán aspectos como el estrés, la presión competitiva, la ansiedad, la depresión y la gestión de la retirada del deportista entre otros trastornos mentales que pueden afectar a los atletas de este nivel. Pero contado desde la experiencia de deportistas, pues este reportaje está basado en testimonios y no especialmente en datos, pues no se dispone de ellos, debido a la poca repercusión que hay sobre este tema.

Justificación de su valor noticioso:

1. Relevancia social: Los deportistas de medio alto rendimiento son figuras reconocidas y admiradas en la sociedad. El público tiene un gran interés en conocer los desafíos y las dificultades que enfrentan en su camino hacia el éxito deportivo, incluyendo los aspectos relacionados con su salud mental. La salud mental en el deporte se ha convertido en un tema de debate y conciencia creciente en los últimos años, lo que ha generado un interés generalizado en comprender y abordar estos problemas.

2. Impacto en el rendimiento deportivo: La salud mental de los deportistas tiene un impacto directo en su rendimiento atlético. Los trastornos mentales, el estrés y la presión pueden afectar negativamente la concentración, la toma de decisiones, la motivación y la confianza en sí mismos de los atletas. Esto puede influir en los resultados deportivos y en la trayectoria profesional de los deportistas de medio alto rendimiento, lo que lo convierte en un tema relevante para los seguidores de estos eventos.

3. Conciencia y estigma: Exponer y discutir abiertamente la salud mental de los deportistas contribuye a crear conciencia sobre la importancia de este tema. La visibilidad de los desafíos y las experiencias de los deportistas en relación con su salud mental puede ayudar a desafiar el estigma asociado a los trastornos mentales y promover una cultura de apoyo y comprensión en el ámbito deportivo.

4. Recursos y estrategias: La cobertura periodística sobre la salud mental de los deportistas de medio alto rendimiento puede proporcionar información sobre los recursos y las estrategias disponibles para abordar estos problemas. Los lectores y los seguidores de los deportes pueden beneficiarse al conocer las herramientas y las prácticas que pueden ayudar a prevenir y manejar los trastornos mentales en el ámbito deportivo.

2. Presentación de los objetivos de la investigación y de las principales hipótesis.

La hipótesis principal es la Salud Mental en el ámbito deportivo:

Objetivos: Falta de repercusión, infravaloración, tipos de trastornos, diferentes visiones y cuales son los factores que los fomentan.

3. Cronograma de trabajo.

Acción	MESES					
	E	F	M	A	M	J
Anteproyecto						
Entrevistas						
Redacción						
Montaje						
Memoria						
Entrega final 15 de Junio						

4. Relación de documentación recabada sobre el asunto y bibliografía:

Casi no existe documentación sobre la salud mental en los deportistas, gracias a las fuentes del Ministerio de Sanidad y Comunica la Salud Mental (Página oficial de la Confederación de la Salud Mental en España) encontré información sobre ello, pero de manera genérica, es decir, no en el ámbito deportivo, pero me ayudo a poder hacer una estimación. Cuando empecé a documentarme, encontré la página “Porque quiero estar bien...”, aquí si encontré información más específica, gracias a su acceso a un estudio elaborado por la revista Psychology of Sport and Exercise, al cual no pude acceder pese a mi insistencia de comunicarme con ellos. La fuente del National Geographic me sirvió de mucha utilidad, pues se trata de una revista fiable, que cuenta con un gran número de periodistas con gran experiencia y que realizaron un trabajo bastante similar a lo que yo quería plasmar en mi trabajo.

Bibliografía:

1. Ministerio de Sanidad. (s.f.). Datos sobre salud mental [PDF]. Recuperado de https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/estadisticas/estMinisterio/SIAP/Salud_mental_datos.pdf
2. Comunica la Salud Mental. (s.f.). La salud mental en cifras. Recuperado de <https://comunicasaludmental.org/guicodeestilo/la-salud-mental-en-cifras/#espana>
3. Porque quiero estar bien. (s.f.). La salud mental como un factor fundamental para los deportistas de alto rendimiento. Recuperado de <https://porquequieroestarbien.com/salud-mental/impacto-en-la-salud-mental/la-salud-mental-como-un-factor-fundamental-para-los>
5. National Geographic. (2022, enero). La salud mental en el deporte de élite, la gran asignatura pendiente en España. Recuperado de <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2022/01/la-salud-mental-en-el-deporte-de-elite-la-gran-asignatura-pendiente-en-espana>

6. Ministerio de Sanidad. (s.f.). Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Nota técnica [PDF]. Recuperado de https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/ENSE2017_notatecnica.pdf
7. Felix, C., & Peña, A. (2021, 27 septiembre). Simone Biles Chose Herself. *The Cut*. <https://www.thecut.com/article/simone-biles-olympics-2021.html>
8. Mazariego, Y. V. (2021, 29 noviembre). Un 70% de los deportistas sufre ansiedad en algún momento de su vida. *Sportlife*. https://www.sportlife.es/vida-sana/70-deportistas-sufren-ansiedad-en-algun-momento-su-vida_247216_102.html
9. Open: an autobiography. (2010). *Choice Reviews Online*, 47(10), 47-5713. <https://doi.org/10.5860/choice.47-5713>

5. Presentación de las fuentes y curriculum :

Javier Hernández: Psicólogo deportivo, trata trastornos de ansiedad y depresivos en atletas de medio y alto rendimiento desde hace siete años. Es jugador de baloncesto del CB La Zubia, de la Liga EBA, centra sus sesiones médicas en resolver este tipo de afecciones que sufren un 70% de los deportistas españoles.

María González: Jugadora del Unibasket de La Rioja. Durante el año 2021-2022 sufrió de severos ataques de ansiedad y pánico mientras jugaba al baloncesto. Su testimonio es muy beneficioso, pues nos ayuda a comprender la verdad sobre la situación laboral de los jugadores de alto rendimiento.

David Mira: Atleta de triatlón. Ha sufrido ataques de ansiedad a lo largo de su carrera debido a sus propias exigencias. Lo escogí pues él no había ido al psicólogo pese haber sufrido ansiedad, me interesaba saber su visión al respecto, su testimonio y como logra alguien gestionar su ansiedad sin ayuda psicológica.

Hugo Tomas: “Marío” en el reportaje. Es un niño de 12 años que juega al tenis desde que tenía 3. Le sometieron a presiones alimenticias durante sus viajes a competencias fuera de casa. Me pareció interesante ver como una figura autoritaria puede generar tanto impacto en un niño y provocarle ansiedad.



Elena Alberola

Periodista

Telefono: 650691966

Email: elenaalberola14@gmail.com

Twitter: [@elenaalberolaa](https://twitter.com/elenaalberolaa)

Linkedin: [Elena Alberola](#)