

Testimonios de deportistas.

Introducción

Escuchamos mucho sobre lo que piensan los entrenadores y las organizaciones acerca de la salud mental en el deporte. Pero ¿qué ocurre con los propios deportistas, los jóvenes que están en el centro de todo esto? Como parte del proyecto MINDFit, hablamos con dos deportistas, Elena y Paula Konopka, sobre sus experiencias personales con la salud mental, las presiones a las que se enfrentan y el tipo de apoyo que les gustaría recibir.

La presión detrás del rendimiento

Para muchos jóvenes deportistas, el aspecto mental del deporte es algo que experimentan cada día, pero de lo que rara vez hablan. La presión por rendir, el miedo a decepcionar a entrenadores y compañeros, y la comparación constante con otras personas pueden generar una gran carga emocional.

Tanto Elena como Paula describieron momentos en los que los desafíos mentales afectaron más a su rendimiento que cualquier limitación física. El peso de las expectativas —de entrenadores, familias y de ellas mismas— puede resultar abrumador, especialmente durante momentos críticos como competiciones o pruebas de selección. Como jóvenes deportistas, a menudo sienten que deben proyectar fortaleza y confianza, incluso cuando internamente están atravesando dificultades.

Cuando nadie pregunta cómo estás realmente

Uno de los temas más impactantes de la conversación fue la sensación de aislamiento. Los entornos de entrenamiento suelen centrarse completamente en el progreso físico —tiempos, distancias, puntuaciones— dejando poco espacio para hablar sobre emociones o bienestar mental. Las deportistas describieron que sentían que su valor se medía únicamente por su rendimiento, lo que hacía aún más difícil pedir ayuda cuando algo iba mal. MINDFit ayudó a cubrir ese vacío y, especialmente Elena, destacó la importancia de este tipo de apoyo.

La cultura de “seguir adelante pase lo que pase” está profundamente arraigada. Los deportistas aprenden desde muy jóvenes que mostrar vulnerabilidad puede interpretarse como una debilidad y que admitir dificultades emocionales podría costarles su lugar en el equipo o la confianza de su entrenador. Esto crea un ciclo de silencio en el que los deportistas sufren solos en lugar de arriesgarse a ser juzgados.

Lo que realmente necesitan los deportistas

Cuando se les preguntó qué tipo de apoyo marcaría una verdadera diferencia, ambas deportistas fueron claras: no necesitan un psicólogo sentado en las gradas. Lo que necesitan es un entrenador que se dé cuenta, que pregunte y que escuche sin juzgar.

Los pequeños gestos importan enormemente. Un entrenador que dedique un momento después del entrenamiento a preguntar cómo se siente alguien. Un entorno de equipo donde sea normal decir “hoy no estoy bien”. Recursos diseñados específicamente para deportistas —no simples consejos generales sobre salud mental, sino herramientas adaptadas a situaciones reales que enfrentan los atletas: gestionar una mala competición, afrontar una lesión, manejar el miedo al fracaso o resolver conflictos dentro del equipo—. Este enfoque específico fue mencionado por las deportistas como algo fundamental.

El papel de los compañeros y la cultura del equipo

Tanto Elena como Paula enfatizaron que el apoyo a la salud mental no debería venir únicamente desde arriba. El propio equipo desempeña un papel crucial. Cuando los compañeros hablan abiertamente de sus dificultades, la conversación se normaliza para todos. Cuando un jugador comete un error y el equipo lo apoya en lugar de criticarlo, se construye resiliencia de manera mucho más efectiva que con cualquier discurso motivacional.

Describieron cómo una cultura de equipo positiva puede ser transformadora, convirtiendo a un grupo de individuos en una unidad que se apoya mutuamente tanto dentro como fuera del campo. Por el contrario, un entorno tóxico donde los errores son castigados y las emociones reprimidas puede llevar a los jóvenes deportistas a abandonar el deporte por completo.

Un mensaje para entrenadores y organizaciones

Si hay un mensaje que queda claro en estos testimonios es el siguiente: los deportistas están preparados para hablar sobre salud mental. Quieren hacerlo. Lo que necesitan es permiso: una señal por parte de sus entrenadores y clubes de que es seguro expresarse.

No esperan que los entrenadores tengan todas las respuestas. No necesitan un sistema perfecto. Lo que necesitan es autenticidad: un entrenador dispuesto a decir “estoy aquí si necesitas hablar” y que realmente lo sienta. Herramientas sencillas, conversaciones breves y un interés genuino por la persona que hay detrás del deportista pueden marcar una gran diferencia. Por eso, la plataforma MINDFit resultó útil, ya que puede utilizarse después de los entrenamientos.

Mirando al futuro con MINDFit

Proyectos como MINDFit son esenciales porque dan voz a los deportistas en una conversación que durante demasiado tiempo ha estado dominada por instituciones. Escuchando lo que los

jóvenes deportistas realmente viven y necesitan, podemos construir mejores sistemas de apoyo: prácticos, accesibles y conectados con la realidad del deporte.

La disposición de Elena y Paula para compartir sus experiencias es un poderoso recordatorio de que detrás de cada rendimiento, cada puntuación y cada medalla, hay una persona joven navegando por la compleja intersección entre deporte, identidad y bienestar mental. Sus historias merecen ser escuchadas... y también puestas en práctica.