

BUENAS PRÁCTICAS



EN EL MUNDO DEL DEPORTE

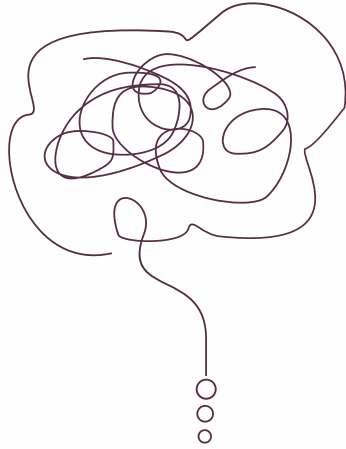
El bienestar mental es un pilar fundamental en el rendimiento y la vida de cualquier deportista. A lo largo de los años, el deporte ha sido asociado principalmente con el esfuerzo físico, la disciplina y la superación de límites, dejando en un segundo plano la importancia de la salud mental. Sin embargo, cada vez es más evidente que el equilibrio emocional y psicológico es esencial para alcanzar el máximo potencial y, sobre todo, para garantizar una carrera deportiva sostenible y una vida plena.

Este documento tiene como objetivo proporcionar un conjunto de buenas prácticas para promover el bienestar mental en el ámbito deportivo.

A través de estos ejemplos de buenas prácticas, buscamos fomentar un entorno deportivo saludable, en el que se normalice el cuidado de la salud mental y se brinden herramientas para prevenir el estrés, la ansiedad, el agotamiento y otras problemáticas que pueden afectar a los deportistas. Apostar por la salud mental mejora el rendimiento y la motivación, así como también fortalece la resiliencia, el trabajo en equipo y el disfrute del deporte. Este documento es un paso hacia una cultura deportiva más consciente e inclusiva, donde el bienestar de los deportistas sea una prioridad.

- Los ejemplos de buenas prácticas están diseñados para sensibilizar a los jóvenes deportistas sobre la importancia crucial de cuidar la salud mental. A través de historias inspiradoras y experiencias de estrellas deportivas reconocidas que han hablado abiertamente sobre sus desafíos mentales, buscamos fomentar el diálogo, empoderar a los jóvenes y contribuir a romper el estigma que aún persiste en torno a la salud mental en el ámbito deportivo.
- Para garantizar un mayor alcance e impacto, estos ejemplos de buenas prácticas se distribuirán en centros deportivos y clubes en Croacia y España, con el objetivo de llegar al menos a 50 instituciones deportivas. De este modo, pretendemos motivar a las comunidades deportivas a involucrarse activamente en la promoción del bienestar mental, creando entornos más saludables, solidarios y abiertos para el desarrollo de los jóvenes deportistas. Además, todos los materiales mencionados se cargarán en una plataforma en línea, donde estarán disponibles para entrenadores, profesionales del deporte y otras partes interesadas, con el objetivo de servir como herramienta útil en el trabajo deportivo cotidiano.
- Los ejemplos de buenas prácticas, junto con otros resultados científicos y prácticos del proyecto, constituirán la base para el desarrollo del programa MindFit dentro del paquete de trabajo WP3. Parte de estas buenas prácticas se presentarán durante la formación "Training for Trainers", con el objetivo de transferir conocimientos e impulsar su implementación en la práctica deportiva.

INFORME SOBRE BUENAS PRÁCTICAS PSICOLÓGICAS



A PARTIR DE UNA CONFERENCIA EN LÍNEA, LOS PSICÓLOGOS INFORMAN SOBRE SUS MEJORES PRÁCTICAS EN EL TRABAJO DE SALUD MENTAL CON DEPORTISTAS. RESUMIENDO SUS RESPUESTAS CONCLUIMOS TRES FASES DE INFORME DE MEJORES PRÁCTICAS:

- 1) PREPARACIÓN
- 2) INTERVENCIÓN DURANTE EL JUEGO
- 3) INTERVENCIÓN DESPUES DEL JUEGO



1.Preparación



OBJETIVO: PREPARAR MENTALMENTE AL DEPORTISTA PARA UN RENDIMIENTO OPTIMO ANTES DE QUE COMIENZE LA COMPETICIÓN..

✓ BUENAS PRÁCTICAS:

- ESTABLECER OBJETIVOS: METODOLOGÍA SMART PARA DEFINIR OBJETIVOS DE RENDIMIENTO A CORTO Y LARGO PLAZO.
- TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN: ENSAYAR MENTALMENTE ACCIONES DE ÉXITO Y ESCENARIOS DE COMPETICIÓN.
- RUTINAS PREVIAS AL RENDIMIENTO: HÁBITOS O RITUALES CONSTANTES PARA AUMENTAR LA CONCENTRACIÓN Y REDUCIR LA INCERTIDUMBRE.
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN: CONTROLAR LA ANSIEDAD PREVIA AL PARTIDO (POR EJEMPLO, EL MÉTODO DE RESPIRACIÓN 4-7-8).
- AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS: REFORZAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA MENTAL.

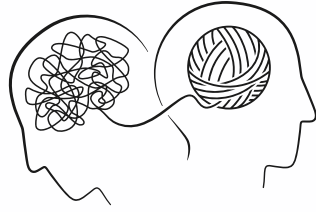
ESCENARIOS «Y SI...»: PREPARACIÓN MENTAL PARA SITUACIONES DE JUEGO INESPERADAS O ADVERSAS (P. EJ., MALAS LLAMADAS DEL ARBITRO, RACHAS PERDEDORAS).



Herramientas recomendadas:

- Diario de entrenamiento mental
- Grabaciones de audio de visualización guiada
- Talleres de resiliencia mental con un psicólogo deportivo

2. Intervención durante el juego



OBJETIVO: MANTENER LA CONCENTRACIÓN, GESTIONAR LAS RESPUESTAS EMOCIONALES Y ADAPTARSE RÁPIDAMENTE BAJO PRESIÓN COMPETITIVA.

✓ Buenas prácticas:

- **Concentración en el presente:** estrategias de atención plena en el juego para permanecer anclado en el «ahora» (por ejemplo, concentrarse en la respiración o en señales físicas).
- **Reiniciar rutinas:** Técnicas rápidas para romper espirales mentales negativas (por ejemplo, respiración profunda).
- **Comunicación eficaz y constructivo dentro del equipo.**
- **Mini-objetivos durante el juego:** Centrarse en tareas pequeñas y controlables (por ejemplo, «ganar el siguiente punto»).
- **Conciencia del lenguaje corporal:** Uso deliberado de una postura confiada y abierta para influir en la mentalidad.



Herramientas recomendadas:

- **Tarjetas de entrenamiento con recordatorios mentales**
- **Señales de «restablecimiento mental» acordadas previamente con el entrenador o los compañeros de equipo**
- **Micropausas centradas en la respiración**

3. Intervención después del juego



OBJETIVO: FOMENTAR EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL, LA REFLEXIÓN CONSTRUCTIVA Y LA RECUPERACIÓN MENTAL TRAS LA ACTUACIÓN.

✓ Buenas prácticas:

- Sesión informativa estructurada: Debate guiado con el psicólogo centrado en las lecciones aprendidas, no sólo en los resultados.
- Autorreflexión: Diario o revisión verbal de pensamientos, emociones y comportamientos durante el partido.
- Técnicas de regulación emocional: Apoyo para procesar la decepción, el estrés o la frustración.
- Refuerzo de los aspectos positivos: Resaltar e interiorizar los comportamientos exitosos y el progreso.
- Plan de restablecimiento y recuperación: Fase de «enfriamiento» mental, que incluye técnicas de relajación y cambio de enfoque



Herramientas recomendadas:

- Hojas de reflexión posteriores al partido
- Charlas individuales de recuperación mental
- Ejercicios de respiración y conexión a tierra
- Visualización de la recuperación

Informe sobre buenas prácticas de los formadores



Los entrenadores comprenden qué es lo mejor para la preparación del deportista en 3 fases:

1) Fase de preparación

2) Fase de intervención durante el partido

3) Fase de intervención después del partido



1. FASE DE PREPARACIÓN

Objetivo: Construir una base mental sólida antes del rendimiento mediante rutinas estructuradas y acondicionamiento de la mentalidad.

Principales conclusiones de la Conferencia:

- La fijación de objetivos como proceso conjunto: Los entrenadores hicieron hincapié en la creación conjunta de objetivos SMART con los deportistas para fomentar el compromiso y la motivación.
- Rituales de concentración antes del partido: Muchos entrenadores informaron de la eficacia de las rutinas individualizadas previas al partido, que ayudan a los deportistas a «entrar en la zona».
- Habilidades mentales integradas en el entrenamiento: En lugar de aislar el entrenamiento mental, los entrenadores integraron con éxito ejercicios de concentración, visualización y compostura en las sesiones físicas habituales.
- Fomento de la autoconversación positiva: Los entrenadores destacaron su papel a la hora de modelar un diálogo interno constructivo.
- Calentamiento mental como práctica habitual: Los ejercicios de visualización, respiración o concentración se utilizan cada vez más como parte de las rutinas de calentamiento.



Herramientas compartidas:

- Listas de comprobación mental previas al entrenamiento
- «Palabras clave integradas en los ejercicios
- Talleres de equipo sobre el desarrollo de la mentalidad

2. Intervención durante el juego: Qué aplican los entrenadores durante los partidos

Objetivo: Mantener la claridad mental y la compostura de los deportistas durante el rendimiento.



 Principales conclusiones de la Conferencia:

- **Técnicas de reajuste:** Los entrenadores utilizan estrategias de reajuste breves y repetibles (por ejemplo, respiración profunda, palabras desencadenantes) para ayudar a los deportistas a recuperar la concentración después de cometer errores.
- **Comunicación neutra y clara:** Evitar los comentarios cargados de emotividad ayuda a los deportistas a mantenerse centrados y con los pies en la tierra.
- **Tiempos muertos estratégicos para la reorientación mental:** Se utilizan no sólo para la táctica, sino también para hacer una pausa, respirar y reajustarse mentalmente.
- **Centrarse en el proceso en lugar de en los resultados:** Los entrenadores redirigen la atención a acciones específicas bajo el control del atleta, reduciendo la presión.



Herramientas compartidas:

- Señales manuales o visuales para el restablecimiento mental
- Breves recordatorios de concentración durante las pausas del juego
- Técnicas de respiración practicadas durante el partido

3. Intervención después del juego: Papel de los entrenadores en la reflexión y el restablecimiento

Objetivo: Apoyar la recuperación emocional, el aprendizaje y el desarrollo mental continuado de los deportistas.



 Principales conclusiones de la Conferencia:

- **Informe equilibrado:** Combinar la revisión técnica/táctica con el apoyo emocional aumenta el compromiso y el crecimiento de los atletas.
- **Destacar las pequeñas victorias:** Incluso en la derrota, centrarse en las mejoras mentales o de comportamiento mantiene la confianza y la motivación.
- **Reflexión estructurada:** Los entrenadores utilizan herramientas de reflexión para ayudar a los atletas a identificar los puntos fuertes mentales y las áreas de crecimiento.
- **Fomentar la recuperación mental:** Después de partidos intensos, se anima a los deportistas a dar un paso atrás, relajarse y reponerse mentalmente antes de analizar en exceso.



Herramientas compartidas:

- Plantillas de reflexión o diario guiado
- Controles personalizados de los deportistas después de los partidos
- Rutinas de respiración o de enraizamiento tras el partido

Visión de los representantes deportivos

Contexto

Durante los recientes debates y experiencias compartidas entre representantes del deporte, surgió un claro consenso: la colaboración entre entrenadores, psicólogos del deporte y padres desempeña un papel crucial en la promoción y protección del bienestar mental de los jóvenes deportistas.



Conclusiones principales

- **Sistema triangular de apoyo:** Cuando entrenadores, psicólogos y padres trabajan juntos, los jóvenes deportistas se sienten más seguros, comprendidos y apoyados emocionalmente.
- **Detección precoz de problemas:** La comunicación conjunta permite el reconocimiento precoz de los cambios emocionales o de comportamiento, lo que permite una intervención oportuna.
- **Mensajes coherentes:** La comunicación coherente de las tres partes refuerza los valores saludables (por ejemplo, resiliencia, disfrute, autoestima) y evita las señales contradictorias sobre la presión del rendimiento.
- **Fomento de la confianza y la franqueza:** Es más probable que los deportistas expresen sus preocupaciones cuando perciben unidad y respeto mutuo entre los adultos de su entorno.
- **Desarrollo holístico:** La salud mental ya no se ve como algo separado del desarrollo deportivo, sino como una base para el rendimiento a largo plazo y el crecimiento personal.

Buenas prácticas identificadas

- **Revisiones periódicas a tres bandas (entrenador-padres-psicólogo)**
- **Sesiones educativas para padres sobre apoyo emocional en el deporte**
- **Inclusión de psicólogos en las reuniones de equipo y en la planificación de la temporada**
- **Fomento de conversaciones abiertas y sin prejuicios con los jóvenes deportistas**
- **Enfoque unificado de los contratiempos y los errores (centrado en el aprendizaje, no en la culpa)**



Perspectivas de los deportistas sobre la salud mental en el deporte

Reflexiones del panel de atletas - Resumen de la conferencia en línea

Contexto

Este informe se basa en las ideas clave compartidas por los deportistas durante una mesa redonda celebrada en una conferencia deportiva en línea. Atletas de diferentes deportes y niveles competitivos debatieron abiertamente sobre las estrategias, los entornos y los tipos de apoyo que más han influido positivamente en su salud mental a lo largo de sus carreras.



Lo que los atletas consideran más beneficioso

1. Comunicación abierta y espacios seguros

Los deportistas destacaron el valor de tener a alguien con quien poder hablar sin miedo a ser juzgados, ya sea un entrenador, un psicólogo, un compañero...

2. Normalización de las conversaciones sobre salud mental

Los deportistas compartieron que cuando la salud mental se trataba con la misma normalidad que la salud física, se reducía el estigma y se les animaba a buscar ayuda cuando la necesitaban.

Apreciaban cuando los clubes o equipos incluían la salud mental como parte habitual de las conversaciones, no sólo cuando algo iba mal.

3. Acceso a apoyo profesional en salud mental

La disponibilidad de psicólogos deportivos se consideró uno de los recursos más útiles, especialmente cuando el apoyo era privado, regular y confidencial.

4. Autonomía y confianza

Los deportistas informaron de un mayor bienestar mental cuando se sentían en confianza para tomar decisiones, dar su opinión o tomar la iniciativa.

5. Equilibrio entre el deporte y la vida

Mantener la identidad más allá del deporte (por ejemplo, la escuela, las aficiones, las relaciones) se consideró crucial para la resiliencia, especialmente durante las lesiones o las transiciones profesionales.

<<Cuando el deporte lo es todo, cada contratiempo parece el fin del mundo>>.

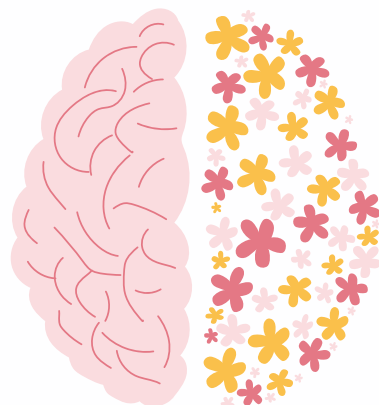
6. Cultura de equipo y apoyo de los compañeros

Los deportistas describieron las culturas de equipo positivas -donde los compañeros se cuidan unos a otros y celebran el esfuerzo, no sólo los resultados- como protectores clave de la salud mental.



Las buenas prácticas destacadas por los deportistas

- Revisiones mentales periódicas con los entrenadores o el personal
- Acceso confidencial a profesionales de la salud mental
- Sesiones de equipo sobre estrés, mentalidad y bienestar
- Fomentar el equilibrio: horarios flexibles, educación, tiempo libre
- Creación de una cultura de vestuario abierta, honesta y solidaria.



DWAYNE JOHNSON

FERNANDO ALONSO

BLANKA VLAŠIĆ

BRITTNEY GRINER

ANA MARÍA MARKOVIC

ANDRÉS INIESTA

OIHANE VALDEZATE

ABBY WAMBACH

MACARENA CABRILLANA

PAU GASOL

SERENA WILLIAMS

TONY ADAMS

ÁLEX ABRINES

DEMAR DEROZAN

CAROLINA MARÍN

YULIMAR ROJAS

FRAN KIRBY

LYDIA VALENTÍN

NAOMI OSAKA

FEDE GÓMEZ

DONNA VEKIĆ

RICKY RUBIO

KEVIN LOVE

IAN THORPE

MICHAEL PHELPS

ANA PELETEIRO

SIMONE BILES

RICKY WILLIAMS

CLINT MALARCHUK

ANA PELETEIRO

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Ana Peleteiro-Compaoré Brión es una deportista española que compite en atletismo, especialista en la prueba de triple salto. Ganó la medalla de bronce en triple salto en Tokyo 2020.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ha afirmado que cayó "en el pozo ese del que pensaba que yo pensaba que me quedaba ahí" tras su "éxito muy temprano" y una lesión que le impidió participar en Río 2016. La atleta ha valorado la salud mental: "Si llego a saber que la ayuda psicológica me iba ayudar tanto empiezo antes, pero nunca acababa de dar el paso porque pensaba que lo tenía controlado".



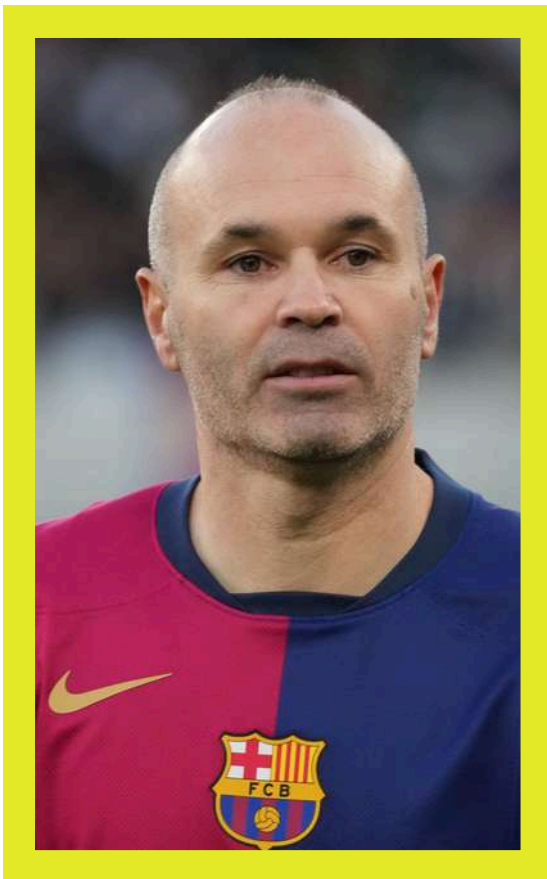
DEFODI IMAGES//GETTY IMAGES

"No sé por qué nos cuesta admitir que necesitamos cuidar nuestra cabeza. Me ha ayudado mucho en lo personal y, obviamente, en lo profesional"

ANDRÉS INIESTA

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Andrés Iniesta Luján es un exfutbolista español. Jugó en la posición de centrocampista, desarrollando la mayor parte de su carrera en el F. C. Barcelona y en la selección española, siendo el futbolista más laureado en la historia de su país, con un total de 40 títulos oficiales.



ETSUO HARA/GETTY IMAGES

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Detrás de su éxito en el campo, Iniesta vivió en silencio una lucha interna que estuvo marcada por la depresión, un tema sobre el que se ha mostrado cada vez más abierto y defensor.

El futbolista fue uno de los primeros en hablar sobre salud mental en el mundo del deporte, donde la debilidad psicológica siempre se ha estigmatizado.

“Le dije a mi madre o bajamos a ver al doctor o me voy a morir’. Había perdido todo lo que era yo”

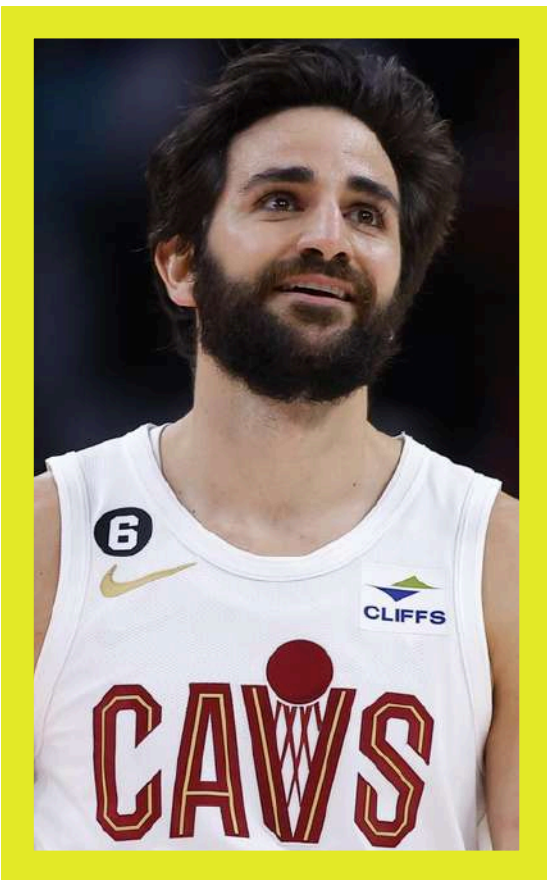
RICKY RUBIO

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Ricky Rubio ha sido uno de los referentes más destacados del baloncesto español, con una exitosa carrera tanto en la NBA como en la selección nacional. Su habilidad en la cancha y su capacidad para liderar a su equipo le han ganado el reconocimiento a nivel mundial.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La historia de Ricky Rubio está marcada por momentos de gran éxito, pero también por una acumulación de presión emocional y estrés que no fue visible para el público. La muerte de su madre en 2016 fue un golpe devastador para él, un dolor que nunca llegó a procesar completamente debido a la necesidad de seguir adelante con su carrera profesional.



GETTY IMAGES

"He estado en la oscuridad, pero trabajando y con la ayuda de los profesionales necesarios, se puede salir. Una palabra, un abrazo, un 'estoy aquí', todo ayuda. Me he salvado y ahora estoy a gusto. Estoy orgulloso de mí mismo. Le doy una nueva oportunidad al baloncesto"

CAROLINA MARÍN

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Carolina Marín es sinónimo de éxito en el mundo del bádminton. Campeona olímpica, múltiple campeona del mundo y un referente en el deporte español, su carrera ha estado marcada por logros excepcionales que la han situado entre las mejores deportistas de la historia.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En varias entrevistas, Carolina ha hablado sobre cómo su equipo cuenta con una psicóloga. De hecho, lleva trabajando con psicólogos desde los 15 años y a día de hoy trabaja con una psicóloga que para ella es un apoyo fundamental en su equipo a raíz de las lesiones que ha tenido y de la pérdida familiar que tuvo hace años.



GETTY IMAGES

“No soy una extraterrestre ni una superheroína, soy un ser humano. Tengo mis emociones, mis sentimientos, y trabajar la parte mental y hablar sobre mis emociones y expresar mis sentimientos me ayuda muchísimo porque soy muy emocional”

ÁLEX ABRINES

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Alejandro Abrines Redondo, es un jugador de baloncesto español que actualmente milita en el F. C. Barcelona. Con 1,98 metros de estatura, juega en la posición de escolta. Es hijo del que fuera jugador de la ACB Gabriel Abrines.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Tras destacar en la NBA con los Oklahoma City Thunder, Abrines enfrentó una lucha interna que muchos desconocían. Comenzó a experimentar episodios de ansiedad y depresión. Álex Abrines decidió poner su salud mental por encima de su carrera deportiva. Este acto de valentía no solo fue un cambio necesario para él, sino también un mensaje poderoso para el mundo del deporte.



IMAGO

"Intenté luchar contra mi salud mental mientras jugaba al baloncesto pero llegó un momento en el que decidí dar un paso al lado."

LYDIA VALENTÍN

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Lydia Valentín es una campeona olímpica y múltiple medallista mundial y europea en halterofilia, además de uno de los ejemplos más destacados de fortaleza mental y perseverancia en el deporte español.



MIKE EHLMANN//GETTY IMAGES

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En un deporte como la halterofilia, que exige no solo una disciplina física y técnica impresionante, sino también una preparación psicológica de alto nivel. A lo largo de su carrera, Lydia ha trabajado intensamente con psicólogos deportivos para gestionar la presión inherente a la competición de élite, así como el desafío emocional que conlleva la recuperación de lesiones.

"Yo trabajo con un psicólogo porque la halterofilia es un deporte de fuerza, pero es un deporte muy mental y no puedes enfocarte en otra cosa que no sea el momento de la competición"

PAU GASOL

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Pau Gasol es una de las figuras más emblemáticas del baloncesto español y de la NBA.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

A lo largo de su exitosa carrera, Gasol ha hablado abiertamente sobre los desafíos emocionales que los atletas enfrentan, especialmente en momentos de transición, como la retirada del deporte profesional. En un deporte tan exigente como el baloncesto, donde la presión y las expectativas son constantes, Gasol decidió contar con el apoyo de psicólogos deportivos para gestionar la ansiedad, la presión y las dificultades emocionales que surgen en el día a día de un atleta profesional.



MIKE EHLMANN//GETTY IMAGES

“Los deportistas de élite podemos ayudar a concienciar sobre cuestiones que vale la pena cambiar”

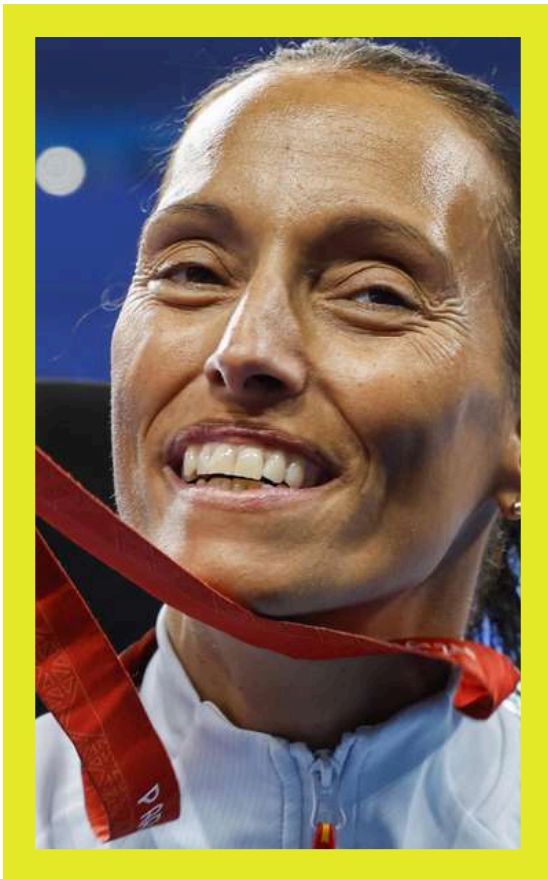
TERESA PERALES

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

María Teresa Perales Fernández es una nadadora, expolítica y escritora española, reconocida con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes. Es la deportista española más laureada en unos Juegos Paralímpicos, con un total de 28 medallas ganadas entre los juegos de 2000 y 2024.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ha demostrado que la resiliencia y la fortaleza mental son fundamentales para alcanzar el éxito en el deporte. Aunque su carrera está llena de éxitos y logros, Perales ha sido sincera acerca de los momentos de duda, frustración y dificultades emocionales que también ha vivido a lo largo de su trayectoria. Para gestionar estos momentos difíciles, Teresa ha trabajado estrechamente con psicólogos deportivos, aprendiendo a manejar la presión y a mantenerse motivada cuando las circunstancias no son fáciles.



EFE

“Es necesaria una figura de coach deportivo o de psicólogo deportivo que refuerce nuestra salud mental.”

FERNANDO ALONSO

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Fernando Alonso es uno de los pilotos más exitosos y emblemáticos de la historia de la Fórmula 1.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ha sido testigo y protagonista de la enorme exigencia mental que implica competir al más alto nivel en este deporte. La Fórmula 1 no solo pone a prueba las habilidades físicas y técnicas de los pilotos, sino que también exige una gran preparación psicológica para manejar la presión extrema, tomar decisiones en fracciones de segundo y mantener la concentración en cada vuelta. Alonso ha tenido que sobreponerse a distintas situaciones límite desde que debutó en la Fórmula 1 en 2001. Aunque sus episodios más complicados se han producido en sus últimos años de trayectoria. La mentalidad es tan importante como la habilidad.



ADRIÁN MANCEBO

"Le doy mucha importancia, es una cosa muy a tener en cuenta que afortunadamente cada vez se habla más de ello. Estamos todos de acuerdo de que hay que estar sano por dentro y por fuera y hay que trabajar ese aspecto"

ANA MARÍA MARKOVIC

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Ana Maria Marković es una futbolista croata que juega como delantera y su equipo actual es el Sporting Clube de Braga del Campeonato Nacional de Fútbol Femenino portugués. Es internacional con la selección de Croacia desde 2021.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La futbolista croata Ana María Markovic reflexionó acerca de cómo el mote de "la jugadora más sexy del mundo" afectó su carrera y su salud mental. "Me gustaban los artículos que me llamaban la futbolista más guapa o una de las más guapas porque me alegra saber que soy guapa. Pero luego aparecieron artículos en los periódicos en los que me describían como la futbolista más sexy. No me gustó eso. También por mi familia."



© PICTUREDESK.COM

"No me gustó que me llamaran la futbolista más sexy del mundo. Creo que hay que tener cuidado con lo que se escribe sobre la gente, sobre todo si no la conoces"

DARIO ŠIMIĆ

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Dario Šimić es un exfutbolista croata que se desempeñó como defensa para clubes como el Dinamo Zagreb, A. C. Milan, Inter de Milán y el A. S. Mónaco. Integró los planteles de su seleccionado en tres Copas Mundiales: Francia 1998, Corea del Sur - Japón 2002 y Alemania 2006.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Dario Šimić, exjugador de la selección nacional de Croacia y del AC Milan, ha destacado la presión a la que están sometidos los deportistas y la importancia de abordar la salud mental en el deporte.



CC BY-SA 3.0

“Los deportistas están sometidos a una gran presión, ya que cada una de sus actuaciones se analiza minuciosamente en público y, con frecuencia, nos fijamos objetivos que son demasiado altos”

SIMONE BILES

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Simone Arianne Biles Owens es una gimnasta artística estadounidense, ganadora de 41 medallas entre Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales. En la competencia general individual, Biles es campeona olímpica en Río 2016, y seis veces campeona del mundo.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La gimnasta Simone Biles ha provocado un debate mundial sobre la salud mental en el deporte a través de su retirada de la final femenina por equipos de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y de las cuatro finales individuales posteriores para dar prioridad a su salud mental mientras lidiaba con los ahora famosos «twisties». Echando la vista atrás, Biles admite que e incluso dar los primeros pasos en su viaje por la salud mental, que se convirtió en una gran parte de su camino hasta ganar tres oros y una medalla de plata en los Juegos de París, fue una lucha.



NAOMI BAKER/GETTY IMAGES

“Al principio, creo que lo más difícil fue ir a mis sesiones de terapia y convencerme de que tenía que ir (...) Pero en cuanto veo a mi terapeuta y empezamos a hablar, es como si estuviera parloteando todo el rato. Estoy muy agradecida por eso”.

NAOMI OSAKA

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Naomi Osaka es una tenista japonesa. Osaka ha ocupado la primera posición de la clasificación de la Asociación de Tenis Femenino (WTA) en individuales y es la primera jugadora asiática en lograrlo.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En 2021, Osaka se retiró del torneo Roland Garros y posteriormente de Wimbledon, citando la necesidad de cuidar su salud mental debido a la presión mediática y personal. Su postura abrió un diálogo sobre el bienestar emocional de los deportistas y la relación con los medios de comunicación.



NAOMI BAKER/GETTY IMAGES

“Nadie sabe todo lo que sacrificamos para ser buenos (...). Creo que se necesita mucha fortaleza mental para jugar tenis porque es un deporte individual. En cierto modo, estás solo”

MICHAEL PHELPS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

El estadounidense, máximo ganador de medallas en la historia de los Juegos Olímpicos (23 doradas y 28 en total), dio una charla en el World Business Forum 2023 en Madrid (España) y reconoció que en sus peores momentos hasta pensó en quitarse la vida.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En 2021, Osaka se retiró del torneo Roland Garros y posteriormente de Wimbledon, citando la necesidad de cuidar su salud mental debido a la presión mediática y personal. Su postura abrió un diálogo sobre el bienestar emocional de los deportistas y la relación con los medios de comunicación.



GETTY IMAGES

“Yo pensé en suicidarme y eso da miedo. Hay luz tras el túnel y quiero animar a la gente a que luche. Hablar de salud mental me ha salvado la vida”

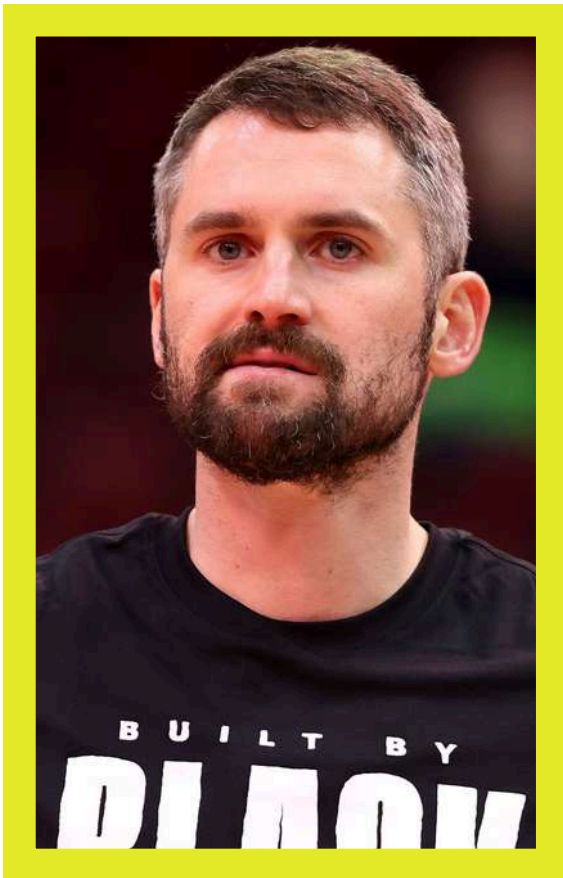
KEVIN LOVE

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

El estadounidense, máximo ganador de medallas en la historia de los Juegos Olímpicos (23 doradas y 28 en total), dio una charla en el World Business Forum 2023 en Madrid (España) y reconoció que en sus peores momentos hasta pensó en quitarse la vida.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ha puesto rostro a la lucha contra la depresión y los problemas mentales que sufren los deportistas de élite. Love aseguró que nunca lo llegó a intentar, pero sí que tenía pensado cómo hacerlo: "Sé que da miedo pensar en la idea de quitarte tu propia vida, pero es algo que me pasó por la cabeza muy a menudo. Tenía varias maneras pensadas".



GETTY IMAGES

"El futuro empezó a dejar de tener sentido. Y cuando pierdes la esperanza, lo único en lo que puedes pensar es, '¿cómo puedo hacer que este dolor desaparezca?'. No creo que tenga que decir mucho más que eso"

FEDE GÓMEZ

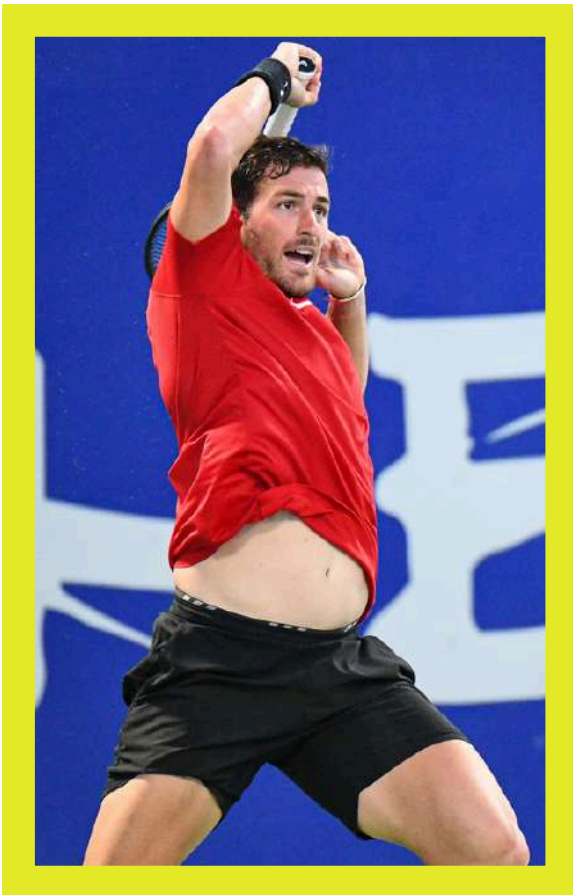
¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Federico Agustín Gómez es un tenista argentino que alcanzó su mejor ranking individual, el puesto 133°, el 3 de febrero de 2025. En dobles, su mejor ubicación fue el puesto 133°, logrado el 25 de noviembre de 2024.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Gómez publicó en sus redes sociales una reflexión sobre su paso por el tenis, el deporte que se lo ha dado todo pero que a la vez le ha hecho pasar episodios muy duros. “Querido tenis... el deporte que me lo ha dado todo y a la vez me ha quitado tantas otras cosas. Siento haber tocado fondo, pero a su vez quiero agarrarme de esta situación para agarrar impulso y empujarme hacia arriba para volver a salir a la superficie.”

“Los últimos 6 meses han sido de los más duros que me han tocado vivir como ser humano. Convivir con pensamientos de dejar el tenis por completo, de realmente cuestionarme si todo esto realmente vale la pena y hasta incluso en reiteradas ocasiones pensamientos suicidas de no querer vivir más y dejar este mundo”



GETTY IMAGES

YULIMAR ROJAS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Yulimar Andrea Rojas Rodríguez es una atleta venezolana de triple salto que posee el récord mundial de esta especialidad con una marca de 15,74 metros.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La atleta venezolana Yulimar Rojas, campeona olímpica en triple salto en Tokio 2020 y bicampeona mundial al aire libre en 2017 y 2019, tiene claro que la presión es "parte fundamental" del deportista de élite, aunque reconoce que competir al máximo nivel genera "ansiedad e ilusión" a partes iguales.



GETTY IMAGES

"Ser una atleta importante y de prestigio te genera ansiedad e ilusión"

OIHANE VALDEZATE

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Oihane Valdezate Cabornero es una futbolista española. Juega de defensa y su equipo actual es la AS Roma de la Serie A italiana

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La jugadora Vizcaina de la Roma, tras una rotura del ligamento cruzado de su rodilla derecha, estuvo varios meses sin poder competir. Durante su recuperación, mantuvo una mentalidad positiva, destacando la importancia de la salud mental en su proceso de rehabilitación. Es la suya una lesión relativamente habitual en el mundo del fútbol, por lo que al comienzo le llegaron todo tipo de experiencias.



PHOTO BY FABIO ROSSI/AS ROMA VIA GETTY IMAGES

"He tenido siempre cerca a jugadoras que han sufrido esta lesión. He recibido todo tipo de opiniones, algunas diciendo que iba a estar baja. Yo, desde que recibí el diagnóstico de rotura del cruzado, he tenido una mentalidad positiva. Me he centrado en trabajar y en pensar en salir adelante"

MACARENA CABRILLANA

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Macarena Andrea Cabrillana Sanhueza es una deportista y tenista en silla de ruedas chilena. Se ha destacado como número 16.^a individual y 13.^a en dobles en 2017. Es una de las veintinueve atletas que representarán a Chile en los Juegos Paralímpicos de París 2024.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Macarena, a los 16 años en 2008, sufriendo de depresión, saltó de un edificio para quitarse la vida. Sobrevivió, pero quedó con una paraplejia lumbar y no pudo volver a caminar. Cabrillana encontró en el tenis una forma de rehabilitación y superación. Ha compartido su experiencia de vida, siendo una vocera de la importancia de la salud mental y de combatir la depresión.



MAURICIO PALMA/COPACHI

Tenía depresión. La depresión es un tema tabú, lamentablemente no se toca, no se habla. Esta es una enfermedad más que requiere tratamiento médico, psicológico y/o psiquiátrico y con eso se puede llevar una vida como la del resto de las personas. Tiene solución y es más común de lo que se cree.

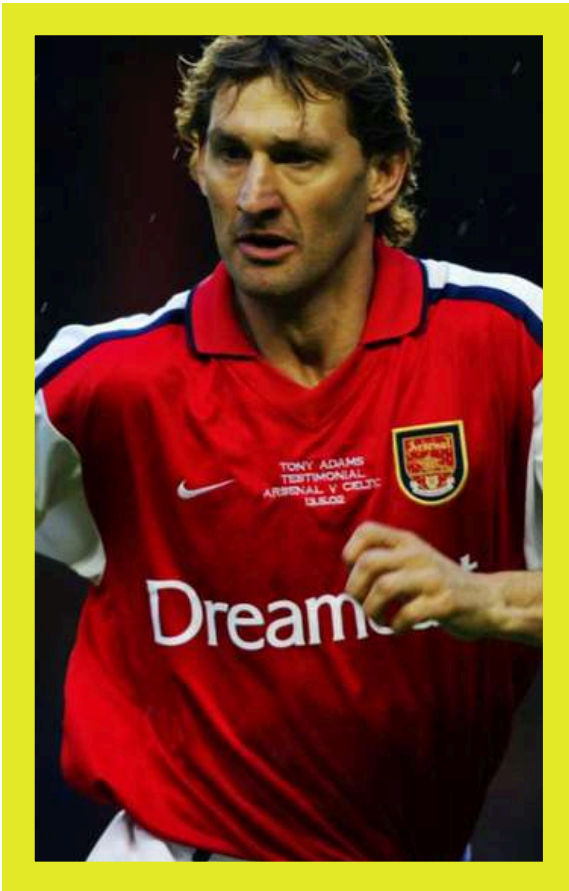
TONY ADAMS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Conocido como Mr. Arsenal, pasó toda su carrera de 19 años como defensa central, disputando 672 partidos y ganando cuatro ligas inglesas. Está considerado uno de los mejores jugadores de la historia del Arsenal, y también figura entre las 100 leyendas de la Football League.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Tras recuperarse del alcoholismo, Adams fundó la "Sporting Chance Clinic", una organización benéfica destinada a proporcionar tratamiento y apoyo a deportistas que sufren adicciones. También ha estado involucrado en iniciativas relacionadas con la salud mental y las adicciones a través de "Six Mental Health Solutions".



GETTY IMAGES

"Después de beber no quería vivir, pero no sabía cómo suicidarme"

FRAN KIRBY

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Francesca Kirby es una futbolista inglesa. Se desempeña como delantera avanzada o mediapunta y su equipo actual es el Chelsea de la Women's Super League de Inglaterra. También forma parte de la Selección de Inglaterra.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Después de la pérdida de su madre a los 14 años, Kirby sufrió una depresión que la alejó del fútbol. Su regreso al deporte y posterior éxito la han convertido en una defensora de la salud mental, compartiendo su historia para ayudar a otros. Ella habla de todo ello sin ningún tipo de tapujos; de cómo le afectó la muerte de su madre cuando tenía 14 años o de cómo la depresión la alejó de los terrenos de juego durante un tiempo en el que el balón y la competitividad no le hacían feliz.



PA

“Pasé casi 10 años jugando al fútbol y decidí que solo quería ser Fran. No quería estar sentada en una habitación con alguien diciéndome cómo jugar o ser la mejor”

SERENA WILLIAMS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Serena Jameka Williams es una exjugadora de tenis estadounidense ganadora de 23 títulos individuales en torneos Grand Slam, con la hazaña de haber conquistado los 4 majors de manera consecutiva en dos periodos distintos de su carrera, 2002/2003 y 2014/2015.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La tenista estadounidense ha hablado abiertamente sobre sus luchas con la depresión posparto tras el nacimiento de su hija en 2017. Ha enfatizado la importancia de buscar ayuda y apoyo, y ha utilizado su plataforma para concienciar sobre la salud mental en madres y atletas. El 28 de Noviembre de 2023, Serena compartía en sus redes sociales:

“Hoy no estoy bien. Y no pasa nada por no estar bien. Nadie está bien todos los días. Si no estás bien hoy, estoy contigo. Siempre hay un mañana. Te quiero”.



GETTY IMAGES

DEMAR DEROZAN

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

DeMar Darnell DeRozan es un jugador de baloncesto estadounidense que pertenece a la plantilla de los Sacramento Kings de la NBA. Con 1,98 metros de altura, juega en la posición de escolta.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

El jugador de Sacramento Kings, DeMar DeRozan, habló abiertamente sobre sus problemas de salud mental en su cuenta de X. En una serie de publicaciones, el seis veces All-Star describió la volatilidad emocional que genera el sufrimiento de la depresión.



GETTY IMAGES

*"Me estaba muriendo por dentro, lidiando con la depresión,
realmente me mentía a mí mismo"*

ABBY WAMBACH

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Mary Abigail Wambach, conocida como "Abby" Wambach es una exfutbolista estadounidense que jugaba como delantera. Es una medallista olímpica y la máxima goleadora de la selección de Estados Unidos con 184 tantos. Fue ganadora del Balón de Oro en 2012.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La exfutbolista y bicampeona olímpica de EE.UU. ha hablado sobre sus luchas con el abuso de sustancias, la ansiedad y la depresión. Después de su retiro en 2015, cayó en un período de autodestrucción, consumiendo alcohol y píldoras en exceso. En su libro "Forward: A Memoir", Wambach cuenta su proceso de recuperación y cómo la terapia la ayudó a encontrar estabilidad. Ahora es una defensora activa de la salud mental y del apoyo a atletas retirados que enfrentan crisis emocionales.



GETTY IMAGES

Cuando te caigas, levántate y sigue adelante. No importa cuántas veces te caigas, siempre tienes la oportunidad de levantarte una vez más.

IAN THORPE

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Ian James Thorpe es un nadador australiano, apodado Thorpedo y Thorpey. Ganó cinco medallas de oro en los Juegos Olímpicos, siendo la mayor marca conseguida por cualquier deportista australiano, y en 2001 se convirtió en la única persona en ganar seis medallas de oro en un solo Campeonato Mundial de Natación.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ian Thorpe, uno de los mejores nadadores de todos los tiempos, reveló que lucha contra la depresión desde su adolescencia. Sus palabras se enmarcan en una campaña de prevención de los trastornos mentales entre los jóvenes iniciada en su país, Australia. El exnadador fue hospitalizado por depresión en 2014 después de haber sido encontrado vagando por las calles de Sydney en estado de y desorientación.



SCOTT BARBOUR/GETTY IMAGES

"Soy una persona que luchó contra los problemas mentales desde la adolescencia (...) Desde fuera, muchos no podían percibir mi sufrimiento diario; ni siquiera entender el combate que mantenía."

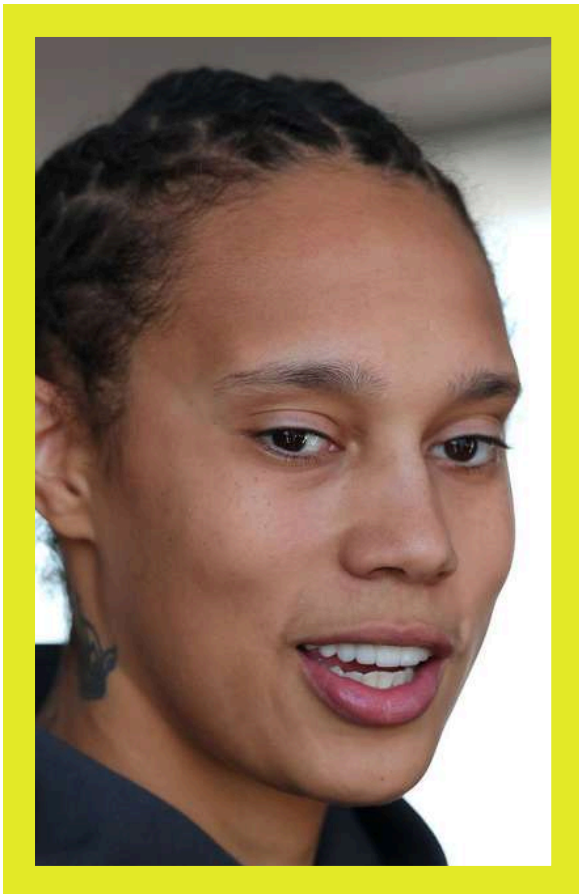
BRITTNEY GRINER

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Brittney Yevette Griner es una jugadora de baloncesto estadounidense que actualmente milita en el Phoenix Mercury de la WNBA, previamente militaba en el UMMC Ekaterinburg de la liga rusa de baloncesto. Jugó al baloncesto universitario en la Universidad de Baylor en Waco, Texas.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La estrella del baloncesto estadounidense Brittney Griner ha sido una defensora abierta de la salud mental, especialmente después de ser detenida en Rusia en 2022, un evento que la llevó a enfrentarse a desafíos emocionales extremos. Griner ha hablado sobre cómo esta experiencia afectó su salud mental, desde la ansiedad hasta el estrés postraumático. A su regreso, Griner se comprometió a ser más vocal sobre la salud mental en el deporte.



KEVIN C. COX/GETTY IMAGES

“No se puede planificar cuando se va a necesitar algo de tiempo. Ves que hay deportistas que realmente se toman un momento para sí mismos. Mientras más personas hagan eso y lo normalicen, está bien. Antes, nadie se atrevía a decirlo. Se te consideraba débil o que no querías jugar o competir, lo cual es una mentalidad completamente opuesta”

DWAYNE JOHNSON

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

El famoso exluchador profesional y actor, Dwayne "The Rock" Johnson, ha sido extremadamente abierto sobre sus experiencias con la depresión y los pensamientos suicidas durante su juventud.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En diversas entrevistas, Johnson ha compartido cómo, a pesar de su éxito en la lucha y más tarde en Hollywood, luchó con el aislamiento y la soledad. Ha utilizado su historia personal para inspirar a otros a hablar sobre sus emociones y a pedir ayuda, destacando la importancia de la vulnerabilidad en la superación de los problemas de salud mental.



MIKE COPPOLA | GETTY IMAGES

“Descubrí que con la depresión, una de las cosas más importantes de las que puedes darte cuenta es que no estás solo. No eres el primero en pasar por eso, no vas a ser el último en pasar por eso”

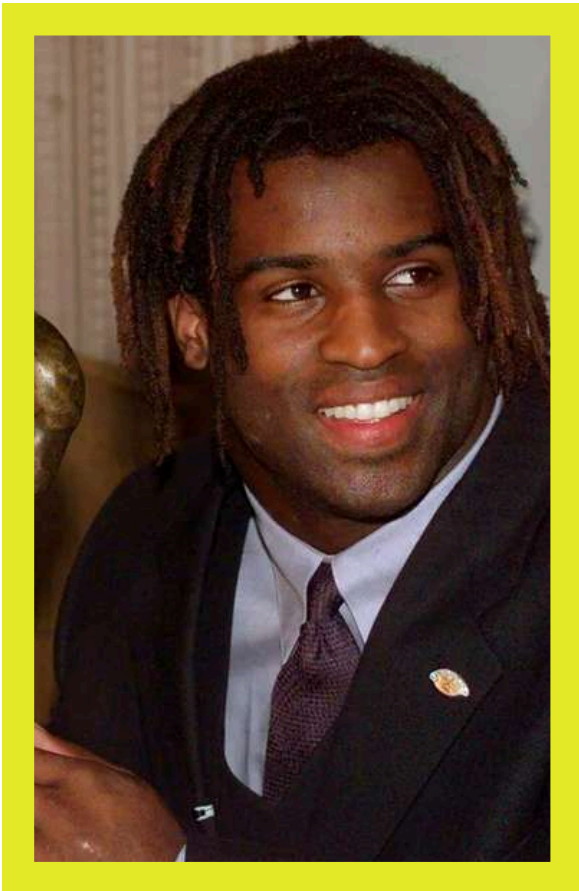
RICKY WILLIAMS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Errick Lynne Williams, Jr., más conocido como Ricky Williams, es un exjugador profesional de fútbol americano. Jugaba como running back y disputó once temporadas de la NFL y una temporada de la CFL, pasando por los New Orleans Saints, los Miami Dolphins, los Baltimore Ravens y los Toronto Argonauts

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Cuando comenzó con los New Orleans Saints en 1999, se sabía que el atleta daba entrevistas con su casco puesto y evitaba las interacciones tanto con los fanáticos como con sus compañeros de equipo. Finalmente, le diagnosticaron un trastorno de ansiedad social que abordó con terapia para cuidar su salud mental y antidepresivos.



SUZANNE PLUNKETT / AP

“Entiendo que muchas personas, especialmente los hombres, me admiran por mi profesión, así que tengo la oportunidad de acercarme a la gente y hacerles saber por lo que he pasado y cómo el tratamiento ha hecho que mi vida sea tan mucho mejor”

CLINT MALARCHUK

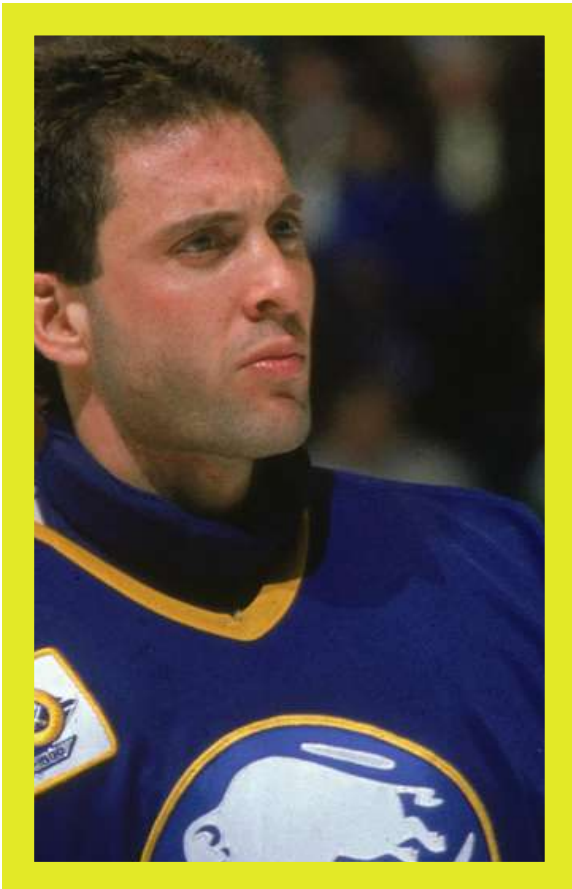
¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Clint Malarchuk es un ex portero canadiense de hockey sobre hielo profesional que jugó en la Liga Nacional de Hockey entre 1981 y 1992.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En 2019, el deportista manifestó síntomas del trastorno de estrés postraumático. Tuvo una lesión muy fuerte en 1989 y sufrió las consecuencias. Tras abandonar la NHL en 1996, siguió combatiendo la ansiedad y su adicción al alcohol.

Con respecto a su lesión, Clint argumentó que se incorporó 10 días después y nadie le ofreció asesorarlo de los posibles efectos mentales que esto le podía ocasionar. “No se proporcionó ninguno. No pensé en eso en ese entonces, ni ellos”.



GETTY IMAGES

“Me sentaba con la espalda totalmente recta en una silla para no quedarme dormido profundamente (...) Entonces así no visualizaría en un sueño el recuerdo de ese patín que se acerca y me corta la vena yugular”.

BLANKA VLAŠIĆ

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Blanka Vlašić es una atleta croata de atletismo y campeona del mundo de salto de altura, que compitió activamente en atletismo desde 1999 hasta 2021.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Durante los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, debido a problemas de salud que afectaron a su rendimiento, Blanka empezó a desarrollar hipocondría. Más tarde, una lesión más grave la alejó del deporte y la llevó a un periodo de depresión. Esta época difícil la inspiró a profundizar en su fe, que se convirtió en un apoyo crucial para superar sus problemas de salud mental.



GETTY IMAGES

“En un momento dado, lo perdí todo: no podía entrenar ni siquiera andar. No tenía ganas de vivir y caí en la depresión. Sentía que ya no era Blanka si no saltaba”.

DONNA VEKIĆ

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Donna Vekić es una tenista profesional croata que ganó una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de París 2024 y cuatro títulos de la WTA, siendo el mayor logro de su carrera la medalla olímpica en individuales.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Durante el partido de semifinales de Wimbledon 2024 contra Jasmine Paolini, Donna Vekić sufrió una crisis emocional. En el tercer set, aquejada de dolor en el brazo y la pierna, empezó a llorar entre puntos y durante los cambios.



GETTY IMAGES

“Pensé que iba a morir en el tercer set. Me dolían mucho el brazo y la pierna. No fue fácil ahí fuera, pero me recuperaré”.

“Trabajé con psicólogos unas cuantas veces, pero sobre todo para mejorar mi juego y mi comportamiento en la pista. No me centré realmente en, digamos, la parte de la vida normal”.

mindFit



IDI

INKUBATOR DJEČJE
IZVRSNOSTI



NEOTALENTWAY



Co-funded by
the European Union

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED
ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT
NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE
EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA).
NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD
RESPONSIBLE FOR THEM.