MENTAL HEALTH MATTERS

Co-funded by the European Union

# MENTAL HEALTH MATTERS

## Guidelines

Escrito y editado por
FuteBola – Portugal

En asociación con
Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) – Serbia
Beyond Borders – Italia
Barcel'hona Sports Events - España

"Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

# Tabla de Contenido

**1. Análisis de situación**
1.1 Portugal
1.2 Serbia
1.3 Italia
1.4 España
**2. Principales desafíos y conjunto de recomendaciones**
2.1 Hallazgos de los grupos de discusión
2.2 Recomendaciones consolidadas para la acción
**3. Sesiones prácticas**
3.1 Juego de máscara de estereotipo
3.2 Barreras invisibles
3.3 Juego limpio
3.4 La presión de grupo en el deporte
3.5 Rincones de valores: Explorando la violencia entre pares en equipos
3.6 “¿Qué hay debajo de la camiseta?” — El impacto invisible de la violencia entre iguales
3.7 El ciberacoso en el Deporte
3.8 Redes sociales vs. Realidad deportiva
3.9 Búsqueda del tesoro
3.10 Masculinidad y Salud mental
3.11 Bajo Presión
3.12 No más Presión
3.13 El deporte es un Juego
3.14 Ayúdame a divertirme
3.15. Respirar, Alinearse, Competir
3.16 Confianza en Movimiento
3.17 Apagado Consciente
3.18 Regeneración como Equipo
**4. Ejemplo del juego de introducción**
**5. Ejemplos de Evaluación**
**6. Acerca del Proyecto**
**6. Acerca Erasmus + Sport**

# 1. ANÁLISIS DE SITUACIÓN

# 1.0.ANÁLISIS DE SITUACIÓN

Los deportes de competición, a menudo elogiados por fomentar la disciplina y la destreza física, pueden elevar significativamente los riesgos para la salud mental, especialmente en niños y jóvenes, cuyo bienestar psicológico se ve afectado por los factores estresantes específicos de estos entornos de alta presión. Para los niños, la participación en deportes de competición, que suele comenzar entre los 6 y los 10 años en disciplinas como el fútbol, la natación o la gimnasia, presenta exigencias intensas que van más allá del entrenamiento físico. Una investigación de Rice et al. (2016) destaca que los jóvenes atletas se enfrentan a una prevalencia de problemas de salud mental que oscila entre el 10 % y el 30 %, siendo la ansiedad y la depresión respuestas comunes a las cargas de entrenamiento excesivas (que a menudo superan las 16 horas semanales) y a la presión para alcanzar los objetivos de rendimiento establecidos por entrenadores y padres. Este estudio señala que la especialización temprana, centrada en un solo deporte antes de los 12 años, aumenta el riesgo de síndrome de burnout, caracterizado por agotamiento emocional y menor realización personal. Hasta un 35 % de los jóvenes atletas reportan estos síntomas cuando el entrenamiento eclipsa necesidades de desarrollo como el descanso y el juego social. Para los hombres jóvenes, que generalmente están en transición hacia la adolescencia y la adultez temprana (de 13 a 25 años), los deportes competitivos amplifican estos desafíos a medida que aumentan los riesgos físicos y psicológicos. Gouttebarge et al. (2023) encontraron que los atletas masculinos en este grupo de edad exhiben una prevalencia del 20-25% de síntomas de ansiedad y depresión, impulsados por factores como lesiones (que afectan al 30-50% anualmente), incertidumbre profesional y la búsqueda incansable del estatus de élite, con atletas retirados que informan tasas aún más altas (hasta un 39% de angustia) debido a la pérdida de identidad después de la competición. La expectativa cultural de masculinidad agrava aún más estos riesgos; Wolanin y Gross (2024) enfatizan que los atletas masculinos jóvenes, particularmente en deportes de contacto como el fútbol americano o la lucha libre, enfrentan una "carga oculta" donde las normas sociales desalientan la revelación emocional, lo que lleva a un subregistro de la angustia y a la dependencia de estrategias de afrontamiento desadaptativas como el consumo de alcohol (observado en el 15% de los casos). A diferencia de sus compañeros aficionados, los atletas de competición experimentan una dinámica de ganar o perder que magnifica el estrés. El perfeccionismo, un rasgo prevalente en el 30% de los atletas jóvenes de élite, se relaciona con un mayor riesgo de ansiedad y trastornos alimentarios, especialmente cuando se combina con presiones sobre la imagen corporal. A pesar de estos hallazgos, el acceso al apoyo de salud mental sigue siendo irregular; si bien la psicología deportiva está ganando terreno, muchos atletas jóvenes carecen de recursos para abordar estos riesgos comprobados, lo que deja a los niños vulnerables a impactos psicológicos a largo plazo y a los hombres jóvenes en una crisis silenciosa, moldeada tanto por el deporte como por las normas de género. Esta evidencia subraya la urgente necesidad de intervenciones específicas para mitigar el impacto psicológico del deporte de competición en estos grupos.

# 1.1.Portugal

Pedro Teque y Bruno Avelar Rosa consideran la salud mental como parte integral de la salud, y la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como «el estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede afrontar las tensiones habituales de la vida diaria, trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a la comunidad en la que vive».
La salud mental abarca el bienestar psicológico, pero no se limita a él. También se traduce en la manifestación de comportamientos adecuados a las circunstancias en las que se encuentra el individuo y a las que se enfrenta.
Según un estudio de la psiquiatra Maria João Heitor, alrededor del 23 % de los adultos en Portugal (más de 1 de cada 5) padecen trastornos mentales cada año. Y existen grupos de edad y grupos más vulnerables a esta enfermedad:
● El 75 % de las enfermedades mentales en todo el mundo comienzan antes de los 25 años;
● Los deportistas de alto nivel son uno de estos grupos. Según Pierre Coubertin, fundador de los Juegos Olímpicos modernos, la afirmación “Lo importante no es ganar, sino competir” no se corresponde con la realidad de los deportistas de alto nivel, ya que estos son entrenados para ganar a toda costa, a base de una superación continua, que muchas veces implica la pérdida de la salud y el bienestar físico y mental.

Los problemas mentales pueden afectar a alrededor del 45% de los deportistas de alto nivel, y se manifiestan por:
·Depresión y riesgo de suicidio;
·Adicciones conductuales (como la ludopatía, por ejemplo);
·Ansiedad;
·Trastornos alimentarios;
·Agotamiento profesional;
·Consumo excesivo de alcohol y otras sustancias psicoactivas.

Existen tres momentos principales en la vida mental y física de los deportistas:
1. Precompetición, con las relaciones en el deporte, que involucran al deportista, su familia y su entrenador;
2. Competición, que implica diversos factores que generan estrés, además de la gestión de altas expectativas;
3. Poscompetición o poscarrera, que viene precedida por un período de transición, vacío, problemas de identidad, la necesidad de cambiar hábitos y reorientar las fuentes de ingresos, así como la posible dificultad para encontrar otra ocupación profesional.

# 1.1.Portugal

Hoy en día, en un período pospandémico, con guerras, crisis económicas y energéticas, los factores de riesgo asociados a cada una de estas fases de la vida de los atletas se ven aún más afectados y agravados.
Lidiar con problemas de salud mental implica afrontar el miedo a la discriminación y los estigmas. Esto significa que, en la mayoría de los casos, la búsqueda de ayuda se retrasa. Sin embargo, muchos atletas nacionales e internacionales ya han reconocido sus problemas de salud mental y los han enfrentado con normalidad.
Por lo tanto, este desafío presenta varias oportunidades:

**Primera oportunidad**
·Informar a los atletas, la sociedad civil, los profesionales y a todos aquellos que tratan con atletas a diario, específicamente sobre qué son las enfermedades mentales y la salud mental.
·Promover la alfabetización en salud mental entre los atletas desde una edad temprana.
**Segunda oportunidad**
·Identificar factores de protección en cada etapa de la vida de los atletas, como mantener estilos de vida saludables, cuidar la higiene del sueño, las actividades de ocio, el desarrollo de la resiliencia, el apoyo familiar y considerar las enfermedades mentales como una oportunidad para el desarrollo personal, el aprendizaje y el crecimiento.
**Tercera oportunidad**
·Acercar a la sociedad civil, con la participación de los medios de comunicación, temas relacionados con la Educación Física, el deporte y la salud, con especial atención a la salud mental y el bienestar. Estos temas se rigen por las metas, objetivos y políticas de la ONU (Organización de las Naciones Unidas), la OMS (Organización Mundial de la Salud) y la Comisión Europea.

Según Pedro Teques y Bruno Avelar Rosa (“Jugador de Fútbol Profesional de Salud Mental, 2019”), existen diversas formas en que las enfermedades mentales pueden manifestarse, a saber:

**1. Distrés psicológico.** Un estado psicológico caracterizado por síntomas de angustia, malestar, preocupación permanente y desesperación, que excede la capacidad del individuo.
**2. Trastornos del sueño.** Cambios drásticos en los patrones normales de sueño, que se manifiestan por cambios en la duración del sueño (aumento o disminución), la profundidad del sueño (aumento o disminución), la frecuencia de despertares durante el sueño, la tendencia a despertarse demasiado temprano y la dificultad para conciliar el sueño. Además, los trastornos del sueño también pueden revelar estados de patología mental como la ansiedad y la depresión.

# 1.1.Portugal

**3. Trastornos relacionados con situaciones cotidianas.** Generalmente, en los deportistas, estas situaciones suelen asociarse con dificultades para afrontar la falta de convocatoria, incertidumbre sobre el futuro (para ellos y sus familias), inestabilidad laboral y la proximidad del final de su carrera.

**4. Depresión y ansiedad.** La depresión es un trastorno clínico que se caracteriza por un sentimiento de tristeza, así como por la pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba. Esta reacción debe persistir durante al menos dos semanas y estar acompañada de alteraciones del sueño, el apetito, dificultad para concentrarse, fatiga, tendencias suicidas, indecisión y sentimientos de impotencia o inutilidad. La ansiedad es una reacción normal al estrés diario; sin embargo, puede ser un problema más grave cuando se manifiesta de forma inapropiada y se prolonga durante al menos seis meses, con un impacto real en la dinámica y la calidad de vida diaria.

Además, según los autores mencionados, existen 11 factores que pueden afectar la salud mental de los futbolistas, por lo que es necesario identificarlos y buscar ayuda siempre que se presenten.

A continuación, se presentan situaciones prácticas a tener en cuenta, que corresponden a los trastornos de salud mental más frecuentes en futbolistas:

**a) Lesiones y enfermedades crónicas**

Alrededor del 3% de los futbolistas en activo que sufren lesiones crónicas empiezan a fumar, el 58% sigue una dieta poco saludable y el 37% desarrolla ansiedad o depresión. En estos casos, los jugadores deben mantener una rutina de entrenamiento adaptada al tratamiento de la lesión, buscar atención médica especializada y dedicar su tiempo libre a actividades que disfruten. Se estima que los jugadores con 3 o más lesiones graves a lo largo de su carrera tienen entre 2 y 4 veces más probabilidades de desarrollar problemas de salud mental.

**b) Contrato laboral**

La realidad que viven muchos jugadores, especialmente en cuanto a la duración promedio de sus contratos laborales (equivalente a 2 años), los bajos salarios y los retrasos salariales, puede poner en riesgo su salud mental. En este sentido, se recomienda que, siempre que un jugador identifique una situación contractualmente injusta, busque una solución al problema de acuerdo con los mecanismos legales y, al mismo tiempo, se esfuerce por realizar actividades que le hagan sentir bien. Los problemas contractuales pueden provocar trastornos del apetito y del sueño, fobia social, miedo al aislamiento o ansiedad.

# 1.1.Portugal

**c) Movilidad y desempleo**

Los jugadores de alto nivel están sujetos a la movilidad (cambio de ciudad o país), así como a una situación laboral más vulnerable (pueden quedar desempleados) y a una finalización prematura de su carrera profesional. Esto puede implicar cambios en los hábitos diarios, lo que a su vez puede provocar ansiedad, trastornos alimentarios y del sueño, fobia social o miedo al aislamiento. Por ejemplo, es recomendable que los jugadores en estas situaciones elaboren un calendario semanal de actividades (además del entrenamiento) para descubrir nuevos intereses en su nuevo lugar de residencia/entrenamiento.

**d) Presión por los resultados**

En ocasiones, los jugadores dejan de disfrutar del juego debido a la excesiva presión de su entorno, específicamente para obtener resultados, lo que provoca trastornos del sueño y/o incapacidad para pensar en nada más que el resultado en cuestión y el miedo al fracaso. En este caso, el jugador debe buscar apoyo profesional especializado, realizar tareas que le generen placer y le permitan relajarse, dedicar tiempo a otras aficiones e intentar relajarse en los días previos a cada partido, imaginándose jugando de forma positiva. Según los autores, la edad en la que los deportistas activos tienen más probabilidades de desarrollar trastornos mentales corresponde a la fase de mayor intensidad competitiva de sus carreras.

**e) Amaño de partidos**

Se estima que los futbolistas profesionales reciben denuncias por amaño de partidos al menos una vez a lo largo de su carrera. Al final de su carrera, es probable que el 11% de los jugadores haya recibido al menos una denuncia a este nivel, lo que significa que 1 de cada 11 jugadores habrá recibido denuncias por este motivo. Los jugadores denunciados por amaño de partidos deben ser conscientes de que nunca deben involucrarse en este tipo de trama, ya que es promovida por entidades criminales que no se preocupan en absoluto por sus dificultades. Por lo tanto, la participación en situaciones de este tipo puede causar graves problemas a todos los niveles, incluida la salud mental.

**f) Rendimiento y caída del rendimiento**

A veces, los jugadores sienten que pueden dar más y mejor, pero no son capaces y no entienden por qué. Además, situaciones como un nuevo fichaje para la misma posición que el jugador y el miedo que a veces sienten en relación con partidos muy importantes pueden desencadenar problemas en su salud mental. En estos casos, el jugador debe intentar realizar actividades en las que tenga éxito y se sienta importante, pasar más tiempo con familiares y amigos, así como consultar a un psicólogo deportivo.

# 1.1.Portugal

**g) Transición y fin de carrera**

La carrera de un deportista puede terminar en cualquier momento. Ya sea por desempleo, edad, lesión o enfermedad. Un exdeportista en esta situación puede despertarse por la mañana sintiéndose perdido, sin saber qué hacer, desarrollando diversos trastornos (alimentación, sueño, fobia social, miedo al aislamiento o ansiedad). Para evitar estos problemas, es recomendable que los deportistas busquen un plan B antes de finalizar su carrera. Planificar una actividad postcarrera evitará dificultades psicológicas durante la transición. Se estima que el 18% de los futbolistas retirados sufre estrés, el 35% ansiedad o depresión y el 65% tiene una dieta desequilibrada. Todos los jugadores que presenten síntomas asociados al fin de su carrera deben buscar ayuda de profesionales de la psicología y desarrollar habilidades que les permitan identificar una alternativa para su futuro.

**h) Inestabilidad familiar**

La inestabilidad familiar, y más concretamente el divorcio, es la principal causa no deportiva de la disminución del rendimiento en los deportistas. Los deportistas deben ser conscientes si sienten que su rutina habitual en casa ha cambiado, lo cual puede ser motivo de preocupación y causar inestabilidad durante los periodos de descanso y recuperación, así como si no están contentos con su vida familiar, lo que afectará su salud mental. En estos casos, la solución podría ser romper o reconciliarse, pero no deben tomar decisiones precipitadas y buscar ayuda profesional si es necesario.

**i) Endeudamiento**

La inestabilidad contractual de los deportistas los hace más susceptibles a la incapacidad financiera, en concreto, en lo que respecta a la posibilidad de cumplir con los compromisos asociados al reembolso de un préstamo bancario. Esto puede convertirse en una fuente de preocupación permanente, pudiendo incluso desarrollar diversos tipos de trastornos mentales. Por lo tanto, los deportistas deben ser conscientes de estas situaciones, ya que se estima que existe riesgo de quiebra hasta 12 años después del final de una carrera.

**j) Adicciones (tabaco, drogas, alcohol, juegos de azar)**

Todo deportista debe estar alerta si comienza a consumir drogas, alcohol, tabaco o juegos de azar mensualmente. Asimismo, si siente la necesidad de consumir mientras entrena o realiza otras actividades, y se irrita al no poder consumir ni jugar, significa que ha desarrollado una adicción, poniendo en riesgo su salud mental. En estas circunstancias, el deportista debe buscar ayuda mediante apoyo psicológico especializado. Cabe destacar que el estímulo para el consumo de sustancias dopantes y la participación en actividades que causan adicción se asocia precisamente con los momentos más exigentes o difíciles de la carrera de un deportista.

# 1.1.Portugal

**k) Discriminación y odio (homofobia, racismo, violencia en el deporte)**

En ocasiones, los jugadores sienten que alguien en el club no los apoya (un compañero, un entrenador, un entrenador u otra persona) y que intentan hacerles daño deliberadamente. Cabe mencionar que se estima que 1 de cada 10 jugadores profesionales ha sido víctima de amenazas, discriminación (por etnia, sexualidad y religión) y odio por parte de personas ajenas al club, especialmente aficionados. Los deportistas deben ser conscientes de que las amenazas a su integridad constituyen un delito y, por lo tanto, deben tomar las medidas legales necesarias para evitar que se ponga en riesgo su salud, incluida la mental.

El estudio «Salud mental en deportistas de élite: traducción y validación preliminar del Cuestionario de Estrés Psicológico del Atleta (APSQ) para la población portuguesa», realizado por Isa Henriques Viegas en la Universidad de Beira Interior, tiene como objetivo principal adaptar y validar un instrumento de evaluación de la salud mental para deportistas de élite en Portugal. Dado el creciente interés en la salud mental de los atletas de alto rendimiento, se identificó una brecha en la existencia de instrumentos específicos para esta población. El APSQ (Cuestionario de Tensión Psicológica del Atleta) fue desarrollado para evaluar los síntomas psicopatológicos en atletas de élite, permitiendo la detección temprana de dificultades emocionales y psicológicas. La investigación incluyó una muestra de 103 atletas portugueses (edad media: 22,31 años), que respondieron a tres instrumentos: el APSQ, la Escala de Distrés Psicológico de Kessler (K10) y la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo (WEMWBS). Los resultados revelaron que el 65% de los atletas presentó signos de síntomas psicopatológicos. El análisis factorial exploratorio confirmó la estructura trifactorial del APSQ, con buenas propiedades psicométricas y una fiabilidad adecuada. Los hallazgos sugieren que el APSQ es un instrumento válido y fiable para la identificación temprana de problemas de salud mental en atletas de élite portugueses, y puede ser un recurso esencial para psicólogos deportivos y otros profesionales en el campo.

El estudio refuerza la necesidad de profundizar en la investigación sobre la salud mental de los deportistas de élite en Portugal, así como en el desarrollo de estrategias de apoyo e intervención psicológica adaptadas a esta población.

Referencia bibliográfica: Viegas, I. H. (2023). Salud mental en deportistas de élite: traducción y validación preliminar del Cuestionario de Estrés Psicológico del Atleta (APSQ) para la población portuguesa [Trabajo de Fin de Máster, Universidad de Beira Interior].

# 1.1.Portugal

El jugador internacional portugués de voleibol Miguel Cunha está desarrollando un proyecto doctoral financiado por la Fundación para la Ciencia y la Tecnología (FCT), con el objetivo de analizar la relación entre la presión competitiva en equipos juveniles de voleibol de élite y la salud mental de los atletas. El estudio, en colaboración con la Federación Portuguesa de Voleibol (FPV) y la Universidad de Maia, busca profundizar en el conocimiento del impacto psicológico de la competición en atletas en la fase de desarrollo. El proyecto se centra en la alfabetización en salud mental de padres y entrenadores, así como en la experiencia de atletas de las selecciones nacionales sub-20 y sub-22 y de los grupos de élite con sede en Oporto. La investigación busca identificar si estos atletas tienen diferentes mecanismos para gestionar la presión, o si experimentan los mismos desafíos psicológicos, pero con mayor resiliencia. Otro enfoque de la investigación será la relación entre el estrés competitivo, las tasas de depresión y ansiedad, y el consumo de ansiolíticos entre jóvenes atletas de élite. También se analizará la influencia de las redes sociales en la salud mental, dado el impacto de las comparaciones sociales y la maduración psicológica incompleta en la adolescencia.

Miguel Cunha, licenciado en Bioquímica por la Universidad de Minho, con posgrado en Bioingeniería y máster por la Facultad de Deportes de la Universidad de Oporto, ya ha explorado el tema de la salud mental en el deporte en el contexto de un equipo femenino juvenil de Vitória de Guimarães, donde fue entrenador. El atleta argumenta que la relación entre la salud mental y el rendimiento deportivo sigue siendo una de las principales lagunas en el estudio del deporte, destacando la necesidad de preparar no solo el cuerpo, sino también la mente de los atletas para los retos de la alta competición.

La salud mental de los atletas ha cobrado relevancia en la literatura científica, lo que refleja un creciente reconocimiento de su importancia para el rendimiento deportivo y el bienestar general. Diversos estudios demuestran que la prevalencia de enfermedades mentales en atletas es similar a la de la población general, e incluso mayor en deportes individuales. Entre los trastornos comunes se incluyen los trastornos de ansiedad, la depresión, los trastornos alimentarios, los trastornos del sueño y el abuso de sustancias.

# 1.1.Portugal

Factores de riesgo como la presión competitiva, el sobreentrenamiento, las lesiones, el estancamiento en el rendimiento deportivo y el final de la carrera se identifican como factores desencadenantes de enfermedades mentales en deportistas. Una gestión emocional deficiente puede provocar desmotivación, depresión, baja autoestima y, en casos más graves, ideación suicida. Además, la falta de conocimientos sobre salud mental, el estigma y la percepción de las enfermedades mentales como una fragilidad dificultan la búsqueda de ayuda y retrasan la intervención.

La detección temprana de síntomas psiquiátricos en deportistas se ha abordado mediante el uso de diversos instrumentos de cribado, muchos de los cuales se han adaptado de la población general. Entre los más utilizados se encuentran el Cuestionario de Salud General (GHQ-12) para la ansiedad y los síntomas depresivos, el Cuestionario de Examen de Trastornos Alimentarios (EDE-Q) para los trastornos de la alimentación, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) para los trastornos del sueño y la Prueba de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT-C) para la detección del abuso de alcohol. Sin embargo, se están empezando a utilizar algunos cuestionarios específicos para deportistas, como el Athlete Sleep Screening Questionnaire (ASSQ).

La literatura señala la necesidad de un enfoque multidisciplinar para promover la salud mental en el deporte de élite, involucrando a atletas, entrenadores y profesionales de la salud. Además, se recomienda integrar estrategias de prevención y detección en los exámenes médicos deportivos, ya que la salud mental está directamente relacionada con el riesgo de lesiones, la recuperación física y el rendimiento deportivo.

**Sociología del deporte y salud mental de los atletas**

Émile Durkheim fue el primero en aplicar el método científico a la sociología, introduciendo la noción de hechos sociales, externos al individuo y que ejercen presión sobre la conciencia individual. Aplicando este concepto, surge la sociología del deporte como un campo que estudia el deporte como un hecho social, analizando prácticas, comportamientos e interacciones con las organizaciones sociales.

A pesar de asociarse frecuentemente con el bienestar y la salud, el deporte puede tener efectos negativos en la salud mental de los atletas. Un estudio escocés de 2016 reveló que el 10 % de los atletas jóvenes menores de 16 años se autolesionaron en un contexto competitivo, mientras que el 1 % intentó suicidarse. Factores como la presión por ganar, el consumo de sustancias y el retiro temprano del deporte se señalan como causas de malestar psicológico en los deportistas.

# 1.1.Portugal

Casos de atletas de renombre como Michael Phelps, Simone Biles, Naomi Osaka y Ashleigh Barty han visibilizado la importancia de la salud mental en el deporte. En Portugal, el surfista Vasco Ribeiro reveló que había buscado apoyo profesional, mientras que Cristiano Ronaldo mostró interés en el tema al reunirse con el psicólogo Jordan Peterson. Phelps, uno de los principales defensores de la causa, afirmó que salvar vidas es más importante que ganar medallas, destacando el considerable número de atletas olímpicos que se han suicidado.
La sociología del deporte puede contribuir a comprender estos problemas, ayudando a reflexionar sobre el impacto de las exigencias deportivas en la salud mental y la vida de los atletas.

**Salud mental en el fútbol de élite**

La dimensión psicológica es un pilar fundamental del rendimiento deportivo, como argumenta Filipe Teixeira, psicólogo del Vitória Sport Clube. Problemas como la presión competitiva, la depresión y la ansiedad son comunes en el mundo del deporte, lo que requiere un enfoque centrado en el equilibrio entre la vida personal y profesional de los atletas.

Casos como el del portero Robert Enke, quien sufrió una depresión severa y terminó suicidándose, ilustran la gravedad de los desafíos psicológicos que enfrentan los atletas de élite. Sin embargo, la salud mental en el deporte está dejando de ser un tema tabú, lo que permite que más atletas compartan sus experiencias. Gary Neville, por ejemplo, reveló que buscó apoyo psicológico tras un grave error en 1999, pero ocultó esta decisión por miedo al estigma.
Estudios recientes destacan la prevalencia de síntomas depresivos entre los futbolistas. Una encuesta de 2018 reveló que el 16,7 % de los jugadores de élite daneses y suecos presentaban síntomas de depresión. Un estudio de FIFPro (2020) identificó las lesiones graves, los conflictos con entrenadores y compañeros, y la insatisfacción con su carrera como las principales causas de problemas de salud mental en los jugadores. Entre los futbolistas retirados, factores como el desempleo y las molestias físicas posteriores a su carrera se identificaron como desencadenantes de dificultades emocionales. El reconocimiento de la importancia de la salud mental en el deporte refuerza la necesidad de estrategias eficaces de prevención e intervención que garanticen el bienestar de los atletas durante y después de su carrera profesional.

# 1.2.Serbia

Los resultados de un estudio realizado por la Red de Innovación Psicosocial (PIN) mostraron que aproximadamente un tercio de la población de Serbia puede considerarse psicológicamente vulnerable, mientras que el número de psicólogos por cada 100.000 habitantes es de solo 2. El 15,6% de la población presenta síntomas de depresión, el 7,2% de ansiedad y el 1,6% tiene un alto riesgo de suicidio. Además, el 2,9% de los ciudadanos informa haber sido hospitalizado al menos una vez en su vida debido a problemas de salud mental, el 8,1% informa haber sido diagnosticado con un trastorno mental y el 11,8% informa haber usado medicación para problemas psicológicos en los últimos 7 días. Una cuarta parte de los ciudadanos de Serbia ha sentido la necesidad de apoyo profesional debido a problemas de salud mental, con un 6% declarando que lo necesitaba con frecuencia o constantemente, y un 20% informando una necesidad ocasional en algún momento de sus vidas. Las mujeres, en promedio, informan una necesidad más frecuente de ayuda profesional que los hombres, lo que debe considerarse en el contexto de factores sociales y culturales. Al buscar ayuda, los ciudadanos acuden con mayor frecuencia a psiquiatras, seguidos de psicólogos y, con mucha menor frecuencia, a médicos de cabecera. Solo alrededor de una quinta parte de quienes buscaron ayuda profesional consultaron a un psicoterapeuta.

Al preguntarles qué servicios de salud mental y apoyo psicosocial serían los más necesarios y significativos para sus comunidades locales, más del 40% de los ciudadanos destacaron los centros de asesoramiento para jóvenes, el asesoramiento/psicoterapia individual, el apoyo a las víctimas de violencia y el apoyo a las personas con trastornos mentales. Se les dio menos prioridad a servicios como el asesoramiento para mujeres embarazadas, el asesoramiento para el desarrollo y el apoyo a las personas en riesgo de quedarse sin hogar. Las barreras para buscar ayuda profesional varían e incluyen obstáculos físicos (p. ej., distancia, falta de transporte), falta de información sobre dónde encontrar ayuda, barreras psicológicas como el miedo al juicio y el estigma, y factores socioeconómicos (p. ej., falta de dinero o tiempo debido al trabajo). Las actitudes hacia los problemas de salud mental y el comportamiento de búsqueda de ayuda también se ven influenciadas por experiencias previas con personas que enfrentan estos desafíos, lo que moldea las percepciones tanto personales como sociales. Los factores que contribuyen a los problemas de salud mental incluyen la estructura de la personalidad, la resiliencia, los mecanismos de afrontamiento, las experiencias tempranas y los eventos traumáticos, así como factores sociales más amplios. Comprender estos factores puede fundamentar intervenciones que aborden tanto el nivel individual como el social, fomentando un entorno propicio para el bienestar mental. Entre los factores demográficos, el género resultó ser el predictor más significativo, ya que las mujeres mostraron una mayor intensidad de los síntomas en la mayoría de las categorías, excepto en la tendencia suicida, que se relacionó más con los hombres.

# 1.2.Serbia

Tras un análisis más amplio del panorama de la salud mental en Serbia, donde un tercio de la población es psicológicamente vulnerable y se enfrenta a problemas como depresión (15,6%), ansiedad (7,2%) y un alto riesgo de suicidio (1,6%), un análisis más detallado de grupos vulnerables específicos revela desafíos distintivos, incluidos los que afectan a los hombres. La investigación de la Red de Innovación Psicosocial destaca que los jóvenes de 15 a 30 años luchan contra la ansiedad, la depresión y la ideación suicida, a menudo vinculadas a la violencia familiar o las presiones sociales, mientras que las mujeres informan una mayor intensidad de los síntomas en la mayoría de las categorías y una mayor necesidad de apoyo, influenciada por las normas de género y las cargas del cuidado. Las víctimas de violencia, independientemente de su género, se enfrentan a tasas elevadas de TEPT y depresión; sin embargo, los hombres dentro de este grupo pueden no reportar los casos debido al estigma. Las personas con un nivel socioeconómico más bajo experimentan un aumento de la depresión y la somatización, y los hombres en tales circunstancias pueden soportar una presión adicional como sustentadores tradicionales de la familia. Las poblaciones rurales muestran una tendencia hacia una mayor tasa de suicidio, en contraste con las áreas urbanas donde prevalecen la ansiedad y la psicosis, y los hombres rurales pueden estar particularmente en riesgo debido al aislamiento y los recursos limitados. Cabe destacar que los hombres se destacan con un vínculo más fuerte con las tendencias suicidas, a diferencia de las mujeres que dominan otras categorías de síntomas, lo que refleja patrones globales donde los hombres son menos propensos a buscar ayuda, reportando menores necesidades que el promedio de la población del 25%, posiblemente debido a las expectativas culturales de estoicismo. Cuando los hombres se comunican, prefieren a los psiquiatras sobre los psicólogos o psicoterapeutas, aunque la participación general sigue siendo baja. Los desafíos para los hombres incluyen un estigma profundamente arraigado que equipara la expresión emocional con la debilidad, la falta de información sobre la angustia (que puede manifestarse como ira o consumo de sustancias) y barreras como la distancia a los servicios, la falta de información y las presiones socioeconómicas, todo intensificado por un miedo al juicio que se vincula a roles de género rígidos. Esto subraya la necesidad de intervenciones personalizadas que aborden tanto las vulnerabilidades visibles de grupos como los jóvenes y las mujeres, como las luchas a menudo ocultas de los hombres, particularmente en torno a la prevención del suicidio y la ruptura de tabúes culturales.

La situación de los atletas profesionales masculinos añade otra capa de complejidad, marcada por una alarmante falta de apoyo específico. Si bien los hallazgos de la Red de Innovación Psicosocial indican presiones generalizadas sobre la salud mental en todos los grupos demográficos, es probable que los atletas profesionales masculinos las experimenten con mayor intensidad debido a las exigencias específicas del deporte, como las incesantes expectativas de rendimiento, las lesiones frecuentes y la glorificación cultural de la dureza, que se alinea con el estoicismo que desalienta a los hombres a buscar ayuda.

# 1.2.Serbia

En Serbia, esto se ve agravado por un recurso aún más escaso: los psicólogos deportivos. Con solo 2 psicólogos por cada 100.000 habitantes en general, el número de personas formadas específicamente en psicología deportiva es insignificante, lo que deja a los atletas sin profesionales capacitados para abordar sus tensiones psicológicas únicas. La investigación sobre sus necesidades reales es prácticamente inexistente; ningún estudio sistemático ha explorado la prevalencia o la naturaleza de los problemas de salud mental entre los atletas masculinos serbios, lo que refleja una negligencia más amplia del bienestar de este grupo. La inseguridad profesional aumenta aún más su riesgo; a diferencia de sus homólogos mundiales, los atletas serbios a menudo se enfrentan a perspectivas financieras inestables y vidas profesionales cortas, lo que amplifica el estrés y la ansiedad sin una red de seguridad de atención sistémica. Si bien los datos internacionales destacan la ansiedad y la depresión significativas entre los atletas de élite, la falta de investigación local en Serbia deja estas presiones sin cuantificar ni abordar. Más allá de los factores de estrés atléticos universales, los atletas masculinos serbios están expuestos a vulnerabilidades adicionales debido a la ausencia de programas estructurados de salud mental dentro de las organizaciones deportivas, lo que los obliga a afrontar estos desafíos de forma aislada. El diálogo público sobre este tema es igualmente inexistente; a diferencia de las crecientes conversaciones globales sobre la salud mental de los atletas, la cultura deportiva serbia rara vez lo reconoce, perpetuando el silencio y el estigma. Esta omisión sistémica no solo refleja las barreras culturales más amplias que enfrentan los hombres, sino que también subraya la urgente necesidad de investigación, apoyo especializado y debate abierto para salvaguardar el bienestar mental de estos atletas, cuyas dificultades permanecen en gran medida invisibles.

Serbia ha establecido varias medidas de política pública para abordar la salud mental, lo que indica un cambio gradual hacia el reconocimiento de su importancia social, aunque ninguna se dirige explícitamente a los atletas ni a los atletas masculinos. Estas políticas abarcan la salud de la población en general, los jóvenes y los grupos vulnerables, con el objetivo de mejorar la prevención, mejorar el acceso a la atención y combatir el estigma. A continuación, se presenta un resumen detallado de cada documento clave, destacando su alcance y objetivos específicos.

**Programa de Protección de la Salud Mental en la República de Serbia para el Período 2019-2026**

Resumen: Adoptado en 2019 por el Gobierno de Serbia y publicado en el Boletín Oficial (n.º 62/2019), este programa constituye el principal marco estratégico para la reforma de la salud mental durante un período de siete años. Se basa en directrices internacionales (p. ej., el Plan de Acción de Salud Mental de la OMS) y responde a las deficiencias identificadas en Serbia, como la escasez de servicios especializados y la excesiva dependencia de la atención institucional. Abarca todos los grupos de edad, pero prioriza a los niños, adolescentes y personas mayores.

# 1.2.Serbia

Objetivos principales: El programa busca reformar el sistema de salud mental mejorando el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación mediante un enfoque multinivel: integrando la salud mental en la atención primaria (p. ej., a través de domovi zdravlja), desarrollando servicios comunitarios como centros de día y reduciendo la institucionalización. Su objetivo es aumentar en un 15 % el acceso a la intervención temprana para jóvenes de 15 a 24 años para 2026, además de garantizar la protección de los derechos humanos (p. ej., minimizando las medidas coercitivas) y reducir el estigma mediante campañas públicas. La financiación se asigna a través del presupuesto estatal y del apoyo de la UE, aunque no se publican cifras específicas.
Detalles: Exige la formación de 500 profesionales sanitarios para 2026 y pretende establecer 20 nuevos centros comunitarios de salud mental. Sin embargo, para 2025, el progreso sigue siendo lento, con solo unos pocos operativos debido a la persistente escasez de psicólogos (2 por cada 100.000 habitantes).

**Estrategia Nacional para la Juventud 2023-2030**

Resumen: Lanzada en 2023 por el Ministerio de Turismo y Juventud, esta estrategia reemplaza a la versión 2015-2022 y se dirige a los jóvenes de 15 a 30 años a través de nueve objetivos estratégicos. La salud mental se aborda explícitamente en la Medida 5.1 ("Juventud Sana y Segura"), lo que refleja las lecciones aprendidas del impacto de la pandemia de COVID-19 en el bienestar de los jóvenes. Se desarrolló con la colaboración de organizaciones juveniles y socios internacionales como UNICEF.
Objetivos principales: La estrategia busca promover estilos de vida saludables y la resiliencia mediante la reducción de conductas de riesgo (p. ej., el consumo de sustancias) y la mejora del apoyo a la salud mental. Los objetivos específicos incluyen la capacitación de 1000 trabajadores juveniles y educadores para 2025 en el reconocimiento de los problemas de salud mental, el lanzamiento de campañas de concienciación que lleguen a 50 000 jóvenes anualmente y el apoyo a jóvenes vulnerables (p. ej., refugiados, romaníes) a través de redes de apoyo entre iguales. Se busca una reducción del 20% en el estigma reportado entre los jóvenes para 2030. El Plan de Acción (2023-2025) asigna fondos a través de presupuestos ministeriales y subvenciones, aunque se están pendientes los informes detallados de gastos.
Detalles: Las actividades incluyen programas de prevención en las escuelas y plataformas en línea con recursos de salud mental, pero la implementación es desigual, ya que las zonas urbanas como Belgrado han experimentado mayores avances que las regiones rurales.

# 1.2.Serbia

**Estrategia para el Desarrollo de la Atención de Salud Mental (2007)**

Resumen: Adoptado en 2007 (Boletín Oficial n.º 8/2007), este fue el primer documento estratégico de Serbia sobre salud mental tras el conflicto, abarcando el período 2007-2015. Desarrollado durante la recuperación posterior a la década de 1990, su objetivo era modernizar un sistema fragmentado heredado de Yugoslavia, centrándose en el desarrollo de capacidades y la integración de la atención primaria. Actualmente, se considera fundamental, no activa, e influye en las políticas posteriores.
Objetivos principales: La estrategia se propuso aumentar en un 25 % el número de profesionales de salud mental capacitados para 2015, integrar los servicios de salud mental en el 50 % de los centros de atención primaria y reducir a la mitad el uso de grandes instituciones psiquiátricas mediante la promoción de la atención ambulatoria. Hizo hincapié en la educación pública para reducir el estigma, con planes para campañas mediáticas a nivel nacional. La financiación dependía de las contribuciones estatales y de donantes, pero las asignaciones eran inconsistentes. Detalles: Propuso contratar 200 psiquiatras y psicólogos adicionales y establecer 10 centros comunitarios piloto, pero al final sólo se logró un aumento parcial de la dotación de personal y la atención institucional siguió siendo dominante debido a la inversión insuficiente.

**Ley de Salud (2019)**

Resumen: Promulgada en abril de 2019 (Boletín Oficial n.º 25/2019), esta ley sienta las bases jurídicas del sistema de salud de Serbia, incluyendo la salud mental como componente integral. Se aplica a todos los ciudadanos y se administra a través del Ministerio de Salud y la Caja del Seguro de Salud de la República (RZZO). Se trata de una ley marco, no de una política de salud mental independiente.
Objetivos principales: Garantiza la salud mental como un derecho universal en virtud del artículo 26, exigiendo servicios de prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación en los niveles de atención primaria, secundaria y terciaria. Su objetivo es garantizar el acceso equitativo, reducir las disparidades en salud y alinearse con los estándares de la UE. Entre los objetivos específicos de salud mental se incluyen la incorporación de psicólogos en los centros de salud y la financiación de la atención psiquiátrica mediante reembolsos de la RZZO. Detalles: La ley exige que los planes anuales de salud asignen recursos para la salud mental, pero en la práctica, solo 123 psicólogos prestan servicios de atención primaria en todo el país (PIN, 2023), y los servicios psiquiátricos siguen estando centralizados, lo que limita el acceso en zonas rurales. No se especifican cuotas ni plazos para las mejoras en salud mental.

# 1.2.Serbia

**Ley de Protección de las Personas con Trastornos Mentales (anunciada en 2023, aún no promulgada)**

Resumen: Anunciada en 2023 como borrador por el Ministerio de Salud, esta próxima ley busca reemplazar las regulaciones obsoletas (por ejemplo, partes de la Ley de Procedimientos Voluntarios de 1991) que rigen el tratamiento de la salud mental. Aún se encuentra en desarrollo, con consultas públicas celebradas en 2023, y busca cumplir con la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
Objetivos principales: La ley pretende regular el tratamiento involuntario con una supervisión más estricta (por ejemplo, revisión judicial en un plazo de 48 horas), promover la atención comunitaria voluntaria y mejorar la autonomía del paciente. Su objetivo es reducir en un 30 % los ingresos institucionales para 2030 y planea establecer 15 nuevos centros de día para rehabilitación para 2028, financiados con fondos estatales y de la UE.
Detalles: Las disposiciones del proyecto incluyen la capacitación de 300 trabajadores sociales y personal sanitario en métodos no coercitivos para 2026, pero los retrasos en su adopción, atribuidos a obstáculos políticos y presupuestarios, impiden que la implementación haya comenzado para 2025.
En Serbia, las medidas de apoyo sistémico dirigidas específicamente a la salud mental de los atletas masculinos siguen siendo prácticamente inexistentes. Los servicios de salud mental para atletas no están institucionalizados en los marcos deportivos nacionales, y el apoyo psicológico no es un componente estándar en las estructuras de los clubes deportivos, especialmente a nivel local o semiprofesional. Las medidas existentes son escasas, fragmentadas y dependen en gran medida de iniciativas individuales en lugar de programas organizados y sostenibles.
Algunos clubes deportivos de élite (por ejemplo, Partizan y Crvena Zvezda) colaboran ocasionalmente con psicólogos deportivos o consultores externos de salud mental, pero estos servicios suelen ser informales, esporádicos o se prestan solo en casos puntuales (como la recuperación de lesiones o situaciones de crisis). No hay datos públicos disponibles sobre cuántos clubes ofrecen servicios de salud mental consistentes para atletas, ni existen programas de apoyo financiados con fondos públicos diseñados para este grupo objetivo.
Algunas federaciones deportivas nacionales, como la Federación de Baloncesto de Serbia o el Comité Olímpico de Serbia, han reconocido la importancia de la salud mental en los últimos años, especialmente durante y después de la pandemia de COVID-19. Sin embargo, aún no se ha adoptado ni implementado una estrategia estructurada de salud mental. En universidades con facultades de ciencias del deporte, como la Facultad de Deporte y Educación Física de la Universidad de Belgrado, existen departamentos e investigadores especializados en psicología deportiva, pero su alcance a los atletas en activo es mínimo y no está coordinado con la política deportiva nacional.

# 1.2.Serbia

En raras ocasiones, los atletas masculinos pueden buscar apoyo psicológico en consultorios privados, pero el estigma cultural, las limitaciones económicas y la falta de concienciación impiden que muchos lo hagan. Algunas clínicas deportivas en Belgrado y Novi Sad ofrecen asesoramiento psicológico (por ejemplo, Medigroup y Vita Maxima), pero, insistimos, estas no se promocionan públicamente ni están diseñadas exclusivamente para atletas.

En Serbia, los programas y campañas específicos que aborden la salud mental de los atletas, en particular los masculinos, son prácticamente inexistentes. Si bien la concienciación general sobre la salud mental ha mejorado y varias iniciativas nacionales y locales se centran en los jóvenes, ninguna ofrece un apoyo sistemático adaptado a las necesidades específicas de los atletas en entornos competitivos. No obstante, se pueden destacar varias prácticas prometedoras como posibles modelos para su futura adaptación y escalado:

**KOM 018 – "Libro de seguridad para una juventud segura"**
Implementado por el Club para el Empoderamiento Juvenil 018, este proyecto Erasmus+ abordó la seguridad y la salud mental de los jóvenes en la era digital, centrándose en la lucha contra la violencia entre iguales, la gestión del estrés y el desarrollo de la resiliencia psicológica. Aunque no estaba dirigido exclusivamente a deportistas, el proyecto incluyó talleres con clubes deportivos y grupos deportivos escolares, donde se abordaron temas como la presión sobre el rendimiento y la regulación emocional. El proyecto culminó con el desarrollo de un manual práctico para trabajadores juveniles, que incluye módulos sobre la protección de la salud mental mediante metodologías de educación no formal, muchas de las cuales podrían adaptarse a entrenadores y deportistas.

**"Sazvežđe podrške" – Red Nacional de Salud Mental Juvenil**
Inicialmente lanzada por organizaciones juveniles en Novi Sad y posteriormente expandida a nivel nacional, la red "Sazvežđe podrške" conecta a actores de la sociedad civil que trabajan en educación sobre salud mental, respuesta a crisis y defensa de derechos. La iniciativa ofrece recursos de conocimiento, apoyo entre pares y talleres sobre bienestar mental, especialmente dirigidos a jóvenes de 15 a 30 años. Si bien no trabaja directamente con atletas, su modelo comunitario y su énfasis en la desestigmatización de las conductas de búsqueda de ayuda la convierten en una referencia útil para la acción comunitaria en entornos deportivos. También se lanzó una rama de la iniciativa en Niš a través del Centro Juvenil, promoviendo la creación de un "Club de Salud Mental" como un espacio seguro y creativo para que los jóvenes hablen sobre salud mental, identidad y estrés.

# 1.2.Serbia

**UNICEF Serbia – Campaña de Concientización "¿Qué tal? ¡Ali stvarno!"**
Esta campaña nacional, lanzada a finales de 2022 por UNICEF y la Embajada de Noruega, tuvo como objetivo concienciar sobre los problemas de salud mental de los adolescentes en Serbia. Abordó temas como los conflictos familiares, el acoso escolar, el trauma, el aislamiento social y la desregulación emocional, factores que también prevalecen en entornos deportivos competitivos. Las actividades incluyeron el desarrollo de servicios de salud mental localizados en Subotica, Zrenjanin y Kragujevac, una plataforma digital para la salud mental juvenil y la capacitación de más de 150 profesionales en la prestación de servicios psicosociales adaptados a las necesidades de los jóvenes. Si bien no está dirigida específicamente a atletas, esta campaña sienta un precedente para la colaboración intersectorial y podría servir como modelo de política para la integración de las instituciones deportivas en los programas de salud mental juvenil.

**Dušan Vlahović y UNICEF – Promoción de la Salud Mental Juvenil**
En 2024, el futbolista de la selección nacional serbia, Dušan Vlahović, se convirtió en socio oficial de UNICEF Serbia para apoyar la salud mental de niños y jóvenes. En un evento público celebrado en el Centro Sava de Belgrado, Vlahović compartió su perspectiva sobre el bienestar psicológico, animando a los jóvenes a buscar ayuda sin vergüenza. Su testimonio personal, que enfatizó que "la fuerza reside en saber cuándo pedir ayuda", lo posicionó como un modelo a seguir para niños y jóvenes que enfrentan dificultades emocionales en silencio. La importante donación de Vlahović permitió la expansión de los servicios de salud mental de UNICEF en todo el país, y su compromiso público ayudó a desestigmatizar los problemas de salud mental en el deporte. La campaña brindó a los jóvenes la oportunidad de hablar directamente con el atleta, rompiendo las barreras entre la fama, la vulnerabilidad y el discurso público. Como ícono deportivo con influencia internacional, su participación demuestra el poder que puede tener la defensa de los atletas a la hora de promover conductas de búsqueda de ayuda y reformular las narrativas culturales sobre la masculinidad y la apertura emocional.

Estos ejemplos, si bien aún no están plenamente integrados en las instituciones deportivas, demuestran una creciente concienciación y disposición de las organizaciones juveniles, educadores, figuras públicas y actores de la sociedad civil para abordar los desafíos de la salud mental. Ofrecen una base para la futura colaboración entre el sector deportivo y los profesionales de la salud mental. Sin embargo, persiste una clara brecha en la planificación estratégica, la financiación y el compromiso político dirigido específicamente a la salud mental de los atletas, una brecha que este proyecto busca destacar y comenzar a abordar.

# 1.3.Italia

Los problemas de salud mental entre los atletas masculinos en deportes de competición se han convertido en un problema crítico en Italia, donde las expectativas sociales, las normas culturales y los entornos de alta presión contribuyen significativamente a cargas psicológicas únicas. En este artículo, se analizará el panorama de la salud mental de los atletas masculinos en Italia, identificando los principales desafíos, los sistemas de apoyo existentes, las deficiencias y las recomendaciones de mejora, con el objetivo final de crear una base sólida para abordar estos problemas y fomentar entornos deportivos más saludables.

La importancia de la salud mental en el deporte es fundamental. Los atletas, en particular los de élite, se enfrentan a una enorme presión para rendir, lo que a menudo les provoca estrés, ansiedad y depresión. En concreto, Italia se enfrenta a importantes problemas de salud mental, ya que aproximadamente el 18 % de su población padece trastornos comunes como la depresión y la ansiedad, según el ISTAT (Instituto Nacional de Estadística de Italia, 2022). Las mujeres presentan tasas de prevalencia más altas (20 %) que los hombres (15 %), pero los hombres son mucho menos propensos a buscar ayuda debido al estigma y las expectativas sociales en torno a la masculinidad. La pandemia de COVID-19 exacerbó estos problemas, provocando un aumento del 40% en las solicitudes de asistencia psicológica entre 2019 y 2021.

El panorama de la salud mental en Italia está determinado por varios factores:

- El estigma y las normas culturales, lo que significa que la sociedad italiana a menudo considera los problemas de salud mental como un signo de debilidad, especialmente entre los hombres. El Ministerio de Salud italiano indica que solo el 35% de los hombres que experimentan síntomas de depresión o ansiedad buscan ayuda profesional. Este estigma está profundamente arraigado en los roles y expectativas de género tradicionales, según los cuales se espera que los hombres sean fuertes y resilientes.
- Otro factor son las disparidades regionales: las regiones del norte y el centro registran tasas de prevalencia de trastornos de salud mental más altas que las regiones del sur, probablemente debido a las diferencias socioeconómicas y al acceso a los servicios de salud. Sin embargo, las zonas rurales de Italia enfrentan importantes barreras para acceder a los recursos de salud mental. Estas disparidades ponen de relieve la necesidad de intervenciones y políticas específicas para garantizar un acceso equitativo a los servicios de salud mental.

# 1.3.Italia

- Un tercer factor se presenta en el caso de los adultos jóvenes: las personas de entre 18 y 34 años son particularmente vulnerables, con más del 25% experimentando problemas de salud mental. Este grupo de edad a menudo compagina el trabajo, la educación y las relaciones personales, lo que genera múltiples factores de estrés. La transición a la edad adulta puede ser desafiante, ya que los adultos jóvenes enfrentan incertidumbre sobre su futuro, inestabilidad financiera y la presión de tener éxito en un mercado laboral competitivo.

Algunos datos clave incluyen una encuesta ISTAT de 2022, que indica que, entre los adultos, el 22% declaró sentirse solo, siendo los hombres ligeramente menos propensos a admitir la soledad que las mujeres. La soledad es un factor de riesgo significativo para los problemas de salud mental, ya que puede generar sentimientos de aislamiento y desconexión de las redes de apoyo social. Otro dato relevante es la Organización Mundial de la Salud, donde se puede leer que Italia se encuentra entre los países europeos con mayores tasas de suicidio entre los hombres, con el 75% de todos los suicidios atribuidos a hombres. Esto pone de relieve la urgente necesidad de intervenciones específicas para abordar los problemas de salud mental de los hombres en Italia. Por último, pero no menos importante, la Universidad de Bolonia destaca que uno de cada cinco italianos ha experimentado un episodio depresivo mayor en algún momento de su vida. Esta estadística subraya la prevalencia de los problemas de salud mental en Italia y la importancia de abordarlos mediante políticas integrales y sistemas de apoyo.

Además de esto, los hombres en Italia enfrentan desafíos únicos de salud mental arraigados en las normas sociales y las expectativas culturales. La Universidad de Padua reveló que el 55% de los hombres de entre 18 y 34 años presentan síntomas de ansiedad de moderados a graves, a menudo relacionados con presiones económicas y aislamiento social. Los hombres son menos propensos a buscar ayuda profesional, ya que solo el 35% de quienes experimentan síntomas buscan apoyo, según la Agencia Italiana de Medicamentos (AIFA).

Al investigar las principales causas de los problemas de salud mental en los hombres, descubrimos que las principales razones se encuentran en el estrés laboral; es decir, aproximadamente el 40% de los hombres citan el trabajo como una fuente importante de estrés, con largas jornadas laborales, inseguridad laboral y expectativas de rendimiento que contribuyen significativamente. La naturaleza competitiva del mercado laboral y la presión por el éxito pueden provocar estrés crónico y agotamiento en las relaciones personales, y los conflictos y las dinámicas familiares contribuyen al malestar emocional en aproximadamente el 30% de los hombres de entre 25 y 40 años.

# 1.3.Italia

El divorcio, la separación y las responsabilidades parentales agravan aún más estos problemas. Conciliar la vida laboral y personal puede ser un desafío, lo que genera sentimientos de agobio e incompetencia, así como expectativas de roles masculinos. Esto último, incluyendo las visiones tradicionales de la masculinidad que disuaden a los hombres de expresar vulnerabilidad, genera emociones reprimidas y problemas de salud mental sin resolver. Muchos hombres se sienten presionados a mantener una imagen de fuerza y control, lo que les impide buscar ayuda. Estas expectativas pueden ser especialmente difíciles para los hombres que no se ajustan a los roles de género tradicionales, lo que genera sentimientos de aislamiento y exclusión.

Algunos estudios de caso relevantes incluyen tanto diferencias regionales como presiones económicas. En cuanto a las primeras, se ha afirmado que en el sur de Italia, donde los roles de género tradicionales son más pronunciados, los hombres son aún menos propensos a hablar sobre temas de salud mental. Por ejemplo, la Encuesta Regional de Salud de Sicilia reveló que solo el 20 % de los hombres admitió sentirse cómodo al hablar de sus emociones con otras personas. Esta diferencia regional resalta la necesidad de intervenciones culturalmente sensibles que aborden los desafíos únicos que enfrentan los hombres en diferentes partes de Italia. En cuanto a esto último, datos relevantes atestiguaron que la crisis económica de 2008 dejó cicatrices duraderas en la sociedad italiana, afectando particularmente a los hombres jóvenes que luchaban por encontrar un empleo estable. Un estudio de IRIS Unimore mostró que los hombres desempleados tenían tres veces más probabilidades de sufrir depresión en comparación con sus contrapartes empleadas. La inestabilidad económica y la incertidumbre sobre el futuro pueden generar sentimientos de desesperanza y desesperación.

En Italia, los atletas profesionales, especialmente los hombres, experimentan problemas de salud mental más graves debido a las intensas exigencias del deporte competitivo. Aproximadamente el 30 % de los atletas profesionales reportaron síntomas de ansiedad o depresión, entre los principales factores que contribuyen a esta situación se encuentran la presión competitiva, las lesiones físicas, la adaptación tras la jubilación, el estigma y el silencio.

De hecho, la búsqueda incesante de la excelencia genera una enorme presión sobre los atletas. La ansiedad por el rendimiento, el miedo al fracaso y la constante necesidad de cumplir con las expectativas pueden llevar al agotamiento. El Comité Olímpico Nacional de Italia (CONI) destacó que el 70 % de los atletas de élite experimentan estrés relacionado con el rendimiento durante las competiciones. La presión por el rendimiento puede verse exacerbada por factores externos como el escrutinio mediático, las expectativas de los aficionados y la necesidad de conseguir patrocinios y patrocinios.

# 1.3.Italia

Las lesiones son comunes en el deporte y su impacto psicológico es crucial. Alrededor del 25% de los atletas masculinos que sufren lesiones graves desarrollan síntomas de depresión o estrés postraumático. El proceso de recuperación puede ser emocionalmente agotador, especialmente cuando se combina con la preocupación por la longevidad de su carrera. Las lesiones también pueden generar sentimientos de aislamiento y desconexión con el equipo y el deporte, lo que agrava aún más los problemas de salud mental.

En cuanto a los ajustes tras la jubilación, aproximadamente el 40% de los exatletas tienen dificultades para adaptarse a la vida después del deporte, alegando pérdida de identidad, inestabilidad financiera y falta de propósito. La jubilación del deporte profesional a menudo deja a los atletas sin la estructura y los sistemas de apoyo de los que dependieron durante sus carreras. La transición a la jubilación puede ser especialmente difícil para los atletas que han dedicado toda su vida a su deporte, lo que genera sentimientos de pérdida e incertidumbre sobre el futuro.

Además, a pesar de la creciente concienciación, el estigma en torno a la salud mental persiste en la cultura deportiva italiana. Muchos atletas masculinos temen ser percibidos como débiles o poco profesionales si admiten tener dificultades. Como resultado, a menudo sufren en silencio, retrasando las intervenciones necesarias. El estigma en torno a la salud mental puede ser especialmente difícil para los atletas, de quienes se espera que demuestren fuerza y resiliencia, tanto dentro como fuera del campo.

Los deportes de competición en Italia imponen una presión psicológica significativa a los atletas, especialmente a los hombres jóvenes. Los intensos programas de entrenamiento, las expectativas familiares y la competencia constante contribuyen al estrés crónico. Según Corriere Della Sera, el 60 % de los atletas jóvenes se sienten presionados para cumplir con las expectativas de sus padres o entrenadores, lo que les lleva a comportamientos desadaptativos como la hipercompetitividad o la autocrítica excesiva.

**1. Entrenamiento intensivo:** Las largas jornadas y los periodos de descanso insuficientes provocan agotamiento físico y emocional. Muchos atletas entrenan hasta 8-10 horas diarias, lo que les deja poco tiempo para descansar o realizar actividades personales. Los intensos horarios de entrenamiento pueden provocar agotamiento y un mayor riesgo de lesiones, lo que agrava aún más los problemas de salud mental.

**2. Comparación social:** La comparación constante con los compañeros fomenta la baja autoestima y la inseguridad. Las redes sociales agravan este problema, ya que los atletas a menudo se comparan con otros basándose en métricas de rendimiento o la percepción pública. La presión por cumplir o superar las expectativas puede generar sentimientos de incompetencia y dudas sobre uno mismo.

# 1.3.Italia

**3. Recuperación de lesiones:** Las lesiones físicas suelen provocar angustia emocional, lo que complica los procesos de rehabilitación. Los atletas también pueden verse presionados a volver a la competición prematuramente, lo que aumenta el riesgo de volver a lesionarse. El proceso de recuperación puede ser emocionalmente agotador, ya que los atletas pueden sentirse frustrados e impacientes con su progreso, lo que genera sentimientos de impotencia y desesperación.

Además de todo esto, debemos considerar el impacto en los atletas jóvenes, especialmente en el caso de niños y jóvenes que participan en deportes de competición y se enfrentan a desafíos únicos:

- Especialización temprana: Muchos atletas jóvenes comienzan a especializarse en un solo deporte a una edad temprana, lo que limita sus oportunidades de experimentar diversas experiencias y aumenta el riesgo de agotamiento. La especialización temprana también puede provocar lesiones por sobreuso y una falta de desarrollo físico general, lo que agrava aún más los problemas de salud mental.
- Expectativas parentales: Unos padres demasiado involucrados pueden generar una presión indebida, lo que provoca ansiedad y estrés en los niños. La Asociación Italiana de Deportes Juveniles (IYSA) descubrió que el 50 % de los atletas jóvenes reportaron sentirse presionados por sus padres para tener éxito. Las expectativas de los padres pueden ser especialmente desafiantes para los atletas jóvenes que pueden sentir que su autoestima está ligada a su desempeño atlético.

En respuesta a la creciente preocupación por la salud mental, el gobierno italiano lanzó el Plan Nacional de Salud Mental (PNSM) en 2021, con el objetivo de mejorar el acceso a los servicios de salud mental en todo el país. Las medidas específicas dirigidas a los atletas incluyen directrices para las federaciones deportivas y el establecimiento de redes de asesoramiento especializadas.

Si bien estos esfuerzos representan un avance, persisten desafíos importantes:

- Accesibilidad: Muchos atletas, especialmente aquellos en ligas menores, carecen de acceso a recursos de salud mental. Las barreras para acceder pueden incluir limitaciones financieras, desconocimiento de los servicios disponibles y el estigma en torno a la salud mental.
- Concienciación: Educar a las partes interesadas, incluyendo entrenadores, padres y compañeros de equipo, sobre la importancia de la salud mental es crucial para crear entornos de apoyo. Aumentar la concienciación puede ayudar a reducir el estigma y animar a los atletas a buscar ayuda cuando la necesiten.

# 1.3.Italia

A pesar de todo, existen varios sistemas de apoyo para abordar los problemas de salud mental de los atletas masculinos en Italia. A continuación, se presentan algunos ejemplos destacados:

Intervenciones psicológicas deportivas para ciclistas durante la COVID-19: La Asociación Italiana de Ciclistas Profesionales (ACCPI) implementó una Intervención Psicológica Deportiva (IPD) en línea durante el confinamiento por la COVID-19 para fortalecer la salud mental de los ciclistas profesionales. Esta iniciativa proporcionó herramientas para gestionar los factores de estrés psicológico, lo que resultó en un mayor bienestar entre los participantes. Esto resalta la necesidad de intervenciones específicas de salud mental para los atletas en Italia.

Limitación de la actividad deportiva y salud mental en la juventud italiana: Una investigación sobre el impacto de la COVID-19 en los jóvenes atletas italianos subrayó la necesidad de apoyo para la salud mental durante los períodos de interrupción de la actividad deportiva. Los hallazgos indicaron la necesidad de intervenciones psicológicas adaptadas a niños, adolescentes y adultos jóvenes, que también podrían beneficiar a los atletas masculinos en niveles competitivos más altos.

**Apoyo general de salud mental para deportistas**

**El papel de los entrenadores en la promoción de la salud mental:** Los entrenadores son fundamentales para crear un ambiente de equipo positivo y promover la concienciación sobre la salud mental entre los deportistas. Se ha demostrado que la integración de recursos de salud mental en los programas de entrenamiento fomenta la resiliencia y estrategias de afrontamiento eficaces, lo que pone de relieve la necesidad de un apoyo integral de salud mental en el ámbito deportivo.
**Análisis narrativo sobre la salud mental de los deportistas masculinos:** Un análisis exhaustivo reveló que el estigma sigue siendo una barrera importante para los deportistas masculinos que buscan apoyo de salud mental. Sin embargo, se han observado avances en la actitud hacia la búsqueda de ayuda en el deporte de élite, con un creciente énfasis en la educación y la concienciación para animar a los deportistas masculinos a abordar sus necesidades de salud mental. Esto subraya la importancia de los esfuerzos continuos para reducir el estigma y promover el apoyo a la salud mental para los deportistas masculinos.
La accesibilidad y la concienciación siguen siendo barreras importantes. Muchos deportistas, especialmente los de ligas menores o zonas rurales, desconocen los servicios disponibles. Además, el estigma sigue disuadiendo a las personas de buscar ayuda. Superar estas barreras requiere iniciativas de divulgación y campañas educativas específicas para concienciar sobre la salud mental y los servicios de apoyo disponibles.

# 1.3.Italia

En Italia, se han establecido varias iniciativas para promover la salud mental entre los deportistas, incluidos los masculinos. A continuación, se presentan algunos ejemplos destacados:

**1. Alianza Europea para el Deporte y la Salud Mental (EASMH):** Creada por la Organización Europea de Cultura y Deporte, la EASMH es una red que reúne a profesionales de la salud mental y el deporte para desarrollar modelos de recuperación basados en el deporte para personas con trastornos mentales. La alianza enfatiza la importancia de la actividad física en la rehabilitación de la salud mental y busca fomentar el intercambio de conocimientos entre profesionales.

**2. Carreras Duales para la Salud Mental (DC4MH):** La Universidad de Verona lidera el proyecto DC4MH, cuyo objetivo es optimizar los servicios de salud mental en las organizaciones europeas de carreras duales (CD) que combinan el deporte de élite con la educación. Los objetivos del proyecto incluyen el desarrollo, la implementación y la evaluación de recomendaciones y herramientas basadas en la evidencia para la promoción de la salud mental. Estas se centran en las estructuras de salud mental en las organizaciones de CD, el seguimiento, la alfabetización y las estrategias preventivas de desarrollo de la resiliencia psicológica. La iniciativa busca mejorar los servicios de apoyo, facilitando un equilibrio saludable entre el deporte de alto nivel y la educación.

**3. Red de Deporte para la Inclusión (SFIN):** La Red de Deporte para la Inclusión es una iniciativa italiana que ha implementado o apoyado más de 300 iniciativas de deporte inclusivo durante el último año, beneficiando a más de 175.000 personas. Estas iniciativas se dirigen principalmente a personas desfavorecidas, cuidadores, docentes, educadores y organizaciones que ofrecen actividades deportivas, como asociaciones y clubes deportivos amateurs. Al promover el deporte inclusivo, la red busca mejorar el bienestar mental y la inclusión social de los participantes.

**4. Colaboración con publicaciones sobre salud mental:** La Organización Europea de Cultura y Deporte (ECOS) colabora con publicaciones italianas como KIP Journal para abordar el estigma que rodea a la salud mental en el deporte. Estas colaboraciones se centran en concienciar sobre los beneficios del deporte para la salud mental, haciendo hincapié en la mejora de la salud física, el estado de ánimo, la autoestima, la socialización y el sentido de pertenencia. Estas iniciativas son especialmente significativas para las personas con trastornos mentales que pueden llevar un estilo de vida sedentario y experimentar aislamiento.

# 1.4.España

La situación de la salud mental en España ha experimentado cambios significativos en los últimos años, con una mayor visibilidad de los trastornos mentales y un mayor enfoque en la mejora de los recursos y el acceso a la atención. Sin embargo, persisten varios desafíos que dificultan la plena integración de la salud mental en el sistema general de salud. A continuación, se describen algunos de los aspectos más relevantes de la situación actual:

En España, los trastornos mentales constituyen un importante problema de salud pública. Se estima que alrededor del 20% de la población padecerá un trastorno mental en algún momento de su vida. Los trastornos más comunes son:

- Trastornos de ansiedad: Incluye trastornos de ansiedad generalizada, fobias y trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).
- Depresión: La depresión mayor y los trastornos relacionados son muy comunes.
- Trastornos del estado de ánimo: Como el trastorno bipolar.
- Psicosis: Como la esquizofrenia.
- Trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia o la bulimia.

La crisis de la COVID-19 tuvo un impacto notable en la salud mental de la población española. Durante el confinamiento, se produjo un aumento significativo de casos de ansiedad, depresión, insomnio y trastornos de estrés postraumático. La incertidumbre, el aislamiento y el miedo a la enfermedad agravaron problemas preexistentes y provocaron nuevos trastornos en muchas personas.

El sistema público de salud español ha avanzado en la atención a la salud mental, pero aún presenta deficiencias en varios aspectos:

- Acceso y tiempos de espera: A pesar de la existencia de un sistema de salud pública consolidado, la demanda de atención en salud mental aún supera la oferta. Los tiempos de espera para consultas con especialistas, especialmente psicólogos y psiquiatras, pueden ser largos, sobre todo en algunas comunidades autónomas.
- Desigualdades territoriales: Existen diferencias en el acceso a los servicios de salud mental según la región. Las zonas rurales, por ejemplo, disponen de menos recursos y menos opciones de atención especializada que las zonas urbanas.
- Atención Primaria: Los médicos de atención primaria suelen ser los primeros en detectar problemas de salud mental, pero no siempre cuentan con la formación suficiente para gestionarlos adecuadamente. Esto puede dar lugar a derivaciones tardías o tratamientos inadecuados.

# 1.4.España

Aunque se han logrado avances significativos en la reducción del estigma asociado a los trastornos mentales, este sigue siendo un problema importante en España. Muchas personas aún sienten vergüenza o miedo de hablar abiertamente sobre su salud mental, lo que puede dificultar la búsqueda de ayuda. La discriminación laboral y social también es una realidad para quienes padecen enfermedades mentales.

El gobierno español y las comunidades autónomas han implementado varios planes y proyectos para mejorar la atención a la salud mental:

- Plan de Acción de Salud Mental 2022-2026: Este plan busca mejorar la atención, reducir los tiempos de espera y aumentar los recursos para la salud mental. También busca mejorar la integración de la salud mental en el sistema sanitario general y promover la atención comunitaria.
- Centros Comunitarios de Salud Mental: Se están promoviendo modelos de atención más cercanos y comunitarios para evitar el aislamiento de las personas con trastornos mentales graves y crónicos. Estos centros ofrecen apoyo social, médico y psicológico accesible y personalizado.
- Psicólogos en Centros Educativos: En algunos lugares, se están realizando esfuerzos para integrar psicólogos en escuelas y centros educativos para ofrecer apoyo preventivo e intervención temprana a los jóvenes.

La concienciación sobre la importancia de la salud mental ha aumentado considerablemente en los últimos años, tanto en la sociedad como en los medios de comunicación. Diversas organizaciones, como la Confederación Española de Salud Mental, trabajan para concienciar a la población sobre la importancia de la salud mental y reducir el estigma asociado.

Si bien España ha redoblado sus esfuerzos para mejorar la atención de la salud mental, aún faltan recursos financieros suficientes para satisfacer adecuadamente la creciente demanda. El porcentaje del gasto público en salud mental en relación con el gasto sanitario total sigue siendo relativamente bajo, lo que limita el alcance y la eficacia de las políticas implementadas.

A pesar de los avances, la situación de la salud mental en España sigue presentando importantes desafíos. La creciente demanda, la persistencia del estigma y las desigualdades en el acceso a los servicios son algunos de los principales obstáculos. La sensibilidad hacia la salud mental ha despertado en España con la pandemia del coronavirus, que nos ha afectado en todos los ámbitos de la vida.

# 1.4.España

Hablar de salud mental abarca muchos aspectos, sin ir más allá de la clasificación: se trata de enfermedades mentales, pero también de adicciones a las drogas, el alcohol, el juego, los videojuegos, las redes sociales, etc., y otros trastornos del comportamiento, entre los que destacan recientemente los trastornos alimentarios, que se multiplican entre los jóvenes. A veces son difíciles de detectar, presentan barreras para un tratamiento adecuado y rara vez son bien visibles. Pero los datos dan testimonio de su magnitud, independientemente de si su presencia se mantiene oculta en el debate público.

Más de 2,1 millones de personas padecen depresión, 230.000 de ellas grave. En España, a mediados de 2020, había 2,1 millones de personas con un cuadro depresivo, el 5,25% de la población mayor de 15 años en todo el país, según la Encuesta Europea de Salud, cuyos datos fueron publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en abril de 2021. De todas ellas, 230.000 personas sufrían depresión grave. La prevalencia de la depresión en mujeres duplica la de los hombres (7,1% frente a 3,5%), y en los casos de depresión grave la diferencia es aún mayor: por cada caso grave en hombres hay 3,5 en mujeres. Los síntomas depresivos son más frecuentes con la edad y alcanzan su valor máximo entre los mayores de 85 años, donde afectan al 16% de la población. Por comunidades autónomas, Castilla y León (10%) y la Comunidad Valenciana (9,8%) presentan la mayor prevalencia de depresión entre los mayores de 15 años, y las cifras más bajas se dan en Baleares y Cantabria, además de Ceuta y Melilla.

El 5% de los españoles están diagnosticados con ansiedad y depresión. Grecia y España son los países de la Unión Europea con mayor prevalencia de depresión. En el caso de España, se registraron 5.714 casos por cada 100.000 habitantes, según datos de 2019 recopilados por la Fundación Civio. Si bien esta cifra está lejos de los más de 8.600 casos de Portugal y los más de 7.000 de Países Bajos e Irlanda, los países más afectados por estos problemas de salud, esto significa que en España cinco de cada cien personas están diagnosticadas con depresión, y la misma cifra se aplica a los trastornos de ansiedad (la prevalencia es de 5.129 casos por cada 100.000 habitantes).

# 1.4.España

España, líder en consumo de ansiolíticos y antidepresivos. La solución a los problemas de salud mental suele asociarse con la prescripción y el consumo de medicamentos. Esto se debe, en gran medida, a la escasez de psicólogos en atención primaria que contribuirían a reducir el consumo de psicofármacos, que es muy elevado en España. España es, junto con Portugal, uno de los países de la OCDE donde más ansiolíticos y antidepresivos se consumen. Los datos son elocuentes y alarmantes: más de dos millones de españoles toman ansiolíticos a diario, fácilmente accesibles en farmacias sin necesidad de un diagnóstico específico. Las mujeres duplican a los hombres en el consumo de psicofármacos y son más propensas a diagnosticar ansiedad, insomnio o depresión, trastornos que conllevan una mayor prescripción de estas sustancias. Si no se invierte adecuadamente en salud mental dentro del Sistema Nacional de Salud, nuestro país sufrirá las consecuencias de una sociedad medicalizada, advierten los expertos.

Trastornos de la alimentación, una enfermedad crónica en adolescentes. Otro problema de salud mental frecuentemente silenciado son los trastornos de la alimentación (TCA). Esto se debe a la falta de datos actualizados y precisos sobre el número de personas que los padecen. Muchas no buscan tratamiento o nunca han recibido un diagnóstico, ya sea por desconocimiento, por dificultades para acceder al sistema público o al tratamiento, o porque no aceptan su enfermedad. Se estima que en España hay unas 400.000 personas que padecen trastornos de la alimentación. Un informe de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) de noviembre de 2018 clasificó los trastornos de la alimentación como la tercera enfermedad crónica más común entre los adolescentes. Y es preocupante que aparezcan a edades cada vez más tempranas, alrededor de los 12 años. Aunque afectan a ambos sexos, son 2,5 veces más frecuentes en mujeres, con una prevalencia del 4,1 al 6,4 % en niñas de entre 12 y 21 años, y del 0,3 % en hombres. Los trastornos más comunes son la anorexia, la bulimia, el trastorno por atracón y otros trastornos de la alimentación no especificados. La presión social, ejercida especialmente a través de las redes sociales, en la doble cara entre el sentimiento de comunidad y la baja autoestima, es uno de los principales factores que favorecen la aparición de estos trastornos.

# 1.4.España

Casi 11 suicidios cada día en 2020. El redescubrimiento de la salud mental ha hecho que un tema casi siempre silenciado emerja en el debate público, el suicidio. En 2020, se produjeron 3.941 muertes por suicidio o lesiones autoinfligidas en España, la cifra más alta en las últimas cuatro décadas. Hay 8,3 suicidios por cada 100.000 habitantes al año, casi 11 personas que se quitaron la vida cada día el año pasado, según datos del INE (INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA). Y tres de cada cuatro personas que se suicidan cada año son hombres (2.930 frente a 1.011 mujeres). Del total de muertes por esta causa, 300 fueron en personas de entre 14 y 29 años. Es la primera causa de muerte no natural en jóvenes de esta edad, incluso por encima de los accidentes de tráfico. Esta estadística es llamativa en los más jóvenes, cuyo sufrimiento emocional ha contribuido a destapar la pandemia. Pero tampoco debemos olvidar que la mayor proporción de suicidios se produce entre los adultos de entre 40 y 59 años y que, en la última década, también ha aumentado la proporción de suicidios en los mayores de 80 años.

La pandemia de COVID-19 afecta gravemente la salud mental. Como en tantas otras situaciones, la pandemia de COVID-19 ha afectado gravemente la salud mental de los españoles y del resto del mundo. Los efectos de los primeros meses, con el confinamiento domiciliario y la incertidumbre, fueron ambivalentes. Se observó un aumento en el porcentaje de la población que experimentaba sensación de decaimiento o depresión, con problemas para dormir y con poco interés o alegría en las actividades. Sin embargo, al mismo tiempo, disminuyó el porcentaje que indicó sentirse cansado, mal consigo mismo o con dificultades para concentrarse.

Menos de 12 psiquiatras por cada 100.000 habitantes. Se necesitan especialistas en salud mental. Esto es un hecho evidente al comparar España con otros países europeos. Según datos de Eurostat de 2019, incluso antes de la pandemia, España era uno de los países con menor número de psiquiatras por cada 100.000 habitantes (11,84), a la cola de los países con información disponible, por detrás de Portugal. , Rumanía y Chipre y muy lejos de las primeras posiciones, encabezadas por Suiza (52,37), Liechtenstein (41,49) y Alemania (27,71), que cuentan con más médicos especializados en psiquiatría en relación a su población.

# 1.4.España

El precio de un tratamiento que no todos pueden permitirse. En España, no es necesario realizar pagos adicionales para acceder a una consulta de psicología en el sistema público de salud, pero una sesión con un especialista privado puede costar entre 50 y 100 euros, según el análisis de la Fundación Civio para la red europea de periodismo de datos (EDJNet). Otro problema es que el número de psicólogos disponibles en el sistema nacional de salud en España es muy pequeño, menos de seis psicólogos por cada 100.000 habitantes, cuando la recomendación de la Unión Europea es que haya 18 especialistas en la red pública de atención. Así, las listas de espera para acceder a una consulta de atención psicológica oscilan entre 27 días en Andalucía y 71 en Murcia, según los datos disponibles de diez comunidades autónomas incluidos en el mencionado estudio de Civio. De esta manera, las listas de espera empujan a los pacientes con problemas como la ansiedad o la depresión al sistema privado, lo que constituye un gran obstáculo para acceder al tratamiento. Tomando como referencia el salario mínimo interprofesional del país y un precio medio de 75 euros por sesión para un psicólogo privado, sería necesario dedicar el salario de más de una jornada laboral (casi diez horas) para costearla. Por lo tanto, acceder a un profesional de esta especialidad es más caro en España que en otros países europeos como Suecia, Reino Unido, Alemania o Finlandia (Fuente: Civio / EDJNet).

Los problemas de salud mental en los atletas profesionales, especialmente en los hombres, se han convertido en un tema cada vez más reconocido en los últimos años. La presión constante, las altas expectativas, las lesiones y el retiro son factores que pueden afectar negativamente el bienestar psicológico de los atletas. A continuación, un resumen:

Factores que contribuyen a los problemas de salud mental en los atletas masculinos:

**Presión y expectativas:**
Los atletas profesionales se enfrentan a intensas presiones externas: de los medios de comunicación, sus equipos, sus aficionados e incluso de ellos mismos. Esto puede provocar ansiedad, estrés y, en casos más graves, depresión.

**Lesiones:**
Las lesiones son comunes en el deporte profesional, pero la incapacidad para competir o entrenar puede afectar profundamente la salud mental de los atletas. La ansiedad por la recuperación y el miedo a no volver a ser el mismo, tanto física como en términos de rendimiento, son problemas comunes.

# 1.4.España

**Retirada del deporte:**
Retirarse del deporte profesional puede ser un duro golpe emocional y psicológico. La falta de estructura, propósito y la transición a una vida sin las mismas rutinas y exigencias competitivas pueden provocar depresión y ansiedad.
**Cultura de la masculinidad:**
En muchos deportes, especialmente en aquellos tradicionalmente asociados con la masculinidad (como el fútbol, el baloncesto o el rugby), existe un estigma sobre mostrar vulnerabilidad emocional. Los atletas masculinos pueden sentir que deben ocultar sus emociones para evitar ser percibidos como débiles o menos "masculinos". Esto les dificulta buscar ayuda profesional.
**Impacto de la fama:**
La fama y el reconocimiento público pueden conllevar aislamiento emocional y presión constante para mantener una imagen perfecta. Esto puede aumentar el estrés y contribuir a la ansiedad y la depresión.

**Tipos comunes de problemas de salud mental**

Ansiedad: Los atletas pueden experimentar ansiedad por su rendimiento, presión para cumplir con las expectativas y miedo a perder su lugar en el equipo o sufrir una lesión grave.
Depresión: El estrés constante, la frustración por las lesiones y la falta de apoyo emocional pueden desencadenar episodios depresivos. En algunos casos, los atletas sienten que ya no tienen un propósito claro después de retirarse.
Trastornos alimentarios: Especialmente en deportes donde el peso y la forma corporal son un factor importante (como la gimnasia, el atletismo o el fútbol), los trastornos alimentarios, como la anorexia o la bulimia, son comunes.
Estrés postraumático: Algunos atletas, especialmente aquellos que han sufrido lesiones graves, pueden desarrollar trastorno de estrés postraumático (TEPT) debido al trauma físico y emocional asociado a esos eventos.

Según el documento de 2021 "COI MENTAL HEALTH TOOLKIT FOR ÉLITE ATHLETES. GUIDE WITH TOOLS FOR THE MENTAL HEALTH CARE OF ÉLITE COMPETITIVE ATHLETES" publicado por el Comité Olímpico Internacional, determinar la prevalencia de los síntomas y trastornos de salud mental en el deporte sigue siendo difícil, en gran medida porque los atletas de élite no son una población de estudio de fácil acceso y porque faltan herramientas de detección fiables, válidas y específicas para cada deporte.

# 1.4.España

Este documento contiene información útil para quienes se dedican profesionalmente al deporte, como los propios atletas, sus entrenadores y los profesionales dedicados a este campo. Incluye información sobre los principales problemas de salud mental que afectan a los atletas, recomendaciones, estrategias de prevención, buenas prácticas y recursos para el cuidado de su bienestar emocional. También se destacan las siguientes estadísticas sobre salud mental en atletas de élite:

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN.

Un metaanálisis de 2019 reveló que el 33,6 % de los atletas de élite y el 26,4 % de los exatletas reportaron síntomas de ansiedad o depresión.

Un estudio de 2020 encontró una mayor prevalencia de ansiedad y/o depresión en atletas femeninas (26,0 %) que en atletas masculinos (10,2 %).

PROBLEMAS RELACIONADOS CON EL SUEÑO.
·El 49 % de los atletas olímpicos padecen privación del sueño (un término que incluye múltiples problemas de sueño).

TRASTORNOS POR ABUSO DE SUSTANCIAS.
·Las sustancias más comunes entre los atletas de élite de todos los países, deportes y géneros son el alcohol, la cafeína, la nicotina, el cannabis o cannabinoides, los estimulantes y los esteroides anabólicos androgénicos.

TRASTORNOS BIPOLARES Y PSICÓTICOS.
·Una revisión de 2019 señala que, si bien la evidencia muestra que la edad típica de aparición de los trastornos bipolares y psicóticos coincide con el rendimiento máximo promedio en los atletas de élite, la información sobre su prevalencia e impacto en el rendimiento deportivo es limitada.

TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN.
·La prevalencia estimada de trastornos de la alimentación entre los deportistas en general oscila entre el 0 % y el 19 % en hombres y entre el 6 % y el 45 % en mujeres. Estas cifras son superiores a las de quienes no practican deporte.

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD.
·Aunque existen datos limitados sobre la prevalencia del TDAH en deportistas, un estudio realizado en 2020 con 333 atletas suecos de élite reveló que el 5,4 % presentaba síntomas del trastorno.

# 1.4.España

SUICIDIO
·En el mayor estudio sobre suicidio entre atletas universitarios de élite en EE. UU., se descubrió que el suicidio fue la causa del 7.3% de todas las muertes de atletas. Sin embargo, el estudio reveló que la tasa de suicidio entre los atletas universitarios fue menor que la de las personas de su mismo grupo de edad en la población general estadounidense. Un estudio de 2020 reveló que 1 de cada 6 atletas internacionales de atletismo reportó haber experimentado ideación suicida.

TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y OTROS TRASTORNOS RELACIONADOS CON TRAUMAS
·Los atletas pueden experimentar experiencias traumáticas tanto dentro como fuera del deporte. Estas experiencias pueden abarcar desde lesiones deportivas hasta situaciones vitales no relacionadas. La investigación sobre la prevalencia de trastornos relacionados con traumas en atletas de élite es limitada.

LUDOPATÍA Y OTRAS ADICCIONES CONDUCTUALES.
·Un estudio de 2016 sobre el juego entre deportistas profesionales europeos reveló que el 56,6% había participado en alguna forma de juego durante el año anterior y que el 8,2% tenía o tenía un problema con el juego.

ABUSO DE ALCOHOL.
·Un estudio de 2020 reveló un consumo peligroso de alcohol en el 25,8 % de los atletas. En un metaanálisis de 2018, el 19 % de los atletas y el 21,1 % de los exatletas reportaron síntomas relacionados con el abuso de alcohol.

**Soluciones y avances.**
- Mayor concienciación y desestigmatización: En los últimos años, la salud mental en el deporte ha recibido mayor atención, y muchos atletas ahora se sienten más cómodos hablando de sus problemas. Las organizaciones deportivas están comenzando a ofrecer más recursos y apoyo psicológico.
- Programas de apoyo emocional: Muchos equipos y organizaciones deportivas han implementado programas de bienestar mental, que incluyen la contratación de psicólogos deportivos y entrenadores especializados en el manejo del estrés y la ansiedad.
- Redefiniendo la masculinidad en el deporte: Está surgiendo un cambio cultural que permite a los atletas masculinos expresar sus emociones y buscar ayuda sin ser juzgados. Esto ha sido apoyado por figuras públicas que han hablado abiertamente sobre sus propios problemas psicológicos. - Prevención en lugar de intervención: algunos programas de entrenamiento ahora incluyen componentes psicológicos preventivos, que ayudan a los atletas a desarrollar herramientas para manejar el estrés y las expectativas antes de que surjan problemas graves.

# 1.4.España

El bienestar mental de los atletas profesionales masculinos está comenzando a recibir más atención, aunque aún queda mucho por hacer. La presión constante, las expectativas y la cultura de "no mostrar debilidad" siguen siendo barreras importantes para que muchos atletas busquen ayuda. Sin embargo, la creciente visibilidad de estos problemas está ayudando a cambiar la perspectiva, y se están tomando medidas para brindar más apoyo. Los deportes de competición pueden ser una fuente importante de estrés y un factor de riesgo para la salud mental, especialmente entre niños y jóvenes. Si bien la actividad física tiene numerosos beneficios, la presión competitiva y las altas expectativas pueden provocar problemas psicológicos.

**Factores estresantes en los deportes de competición.**

Presión por el rendimiento: Los atletas jóvenes pueden sentir la necesidad de sobresalir, lo que genera ansiedad y miedo al fracaso.

Expectativas externas: Los padres, entrenadores y compañeros pueden imponer expectativas excesivas, lo que aumenta el estrés.

Carga de entrenamiento: El entrenamiento intensivo desde una edad temprana puede provocar agotamiento físico y mental.

Lesiones y recuperación: Las lesiones pueden afectar la autoestima y generar ansiedad ante la posibilidad de no poder volver al mismo nivel competitivo. - Desequilibrio vida-deporte: La dedicación extrema al deporte puede afectar el desarrollo social y académico.

**Riesgos para la salud mental:**

- Ansiedad y estrés crónico: La presión constante por un buen rendimiento puede provocar trastornos de ansiedad.
- Depresión: Compararse con los demás, el miedo al fracaso y la falta de equilibrio en la vida pueden afectar el estado de ánimo.
- Síndrome de burnout: Se manifiesta como fatiga extrema, pérdida de motivación y disminución del rendimiento.
- Trastornos alimentarios: En algunos deportes, la obsesión por el peso y la imagen corporal puede provocar trastornos como la anorexia o la bulimia.

# 1.4.España

La respuesta nacional de España a los retos de la salud mental se enmarca en la **Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud (2022-2026)**, adoptada por el Comité Institucional y el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud. Este documento estratégico es fruto de un diálogo multisectorial en el que participan profesionales sanitarios, sociedades científicas, actores de la sociedad civil y personas con experiencia propia. La estrategia define nuevas líneas estratégicas, integra recomendaciones internacionales actualizadas y establece un marco de evaluación en colaboración con las comunidades autónomas. Se presta especial atención al impacto de la COVID-19, con especial atención a los grupos vulnerables, como la infancia, la adolescencia y las personas en riesgo social. En este marco, en octubre de 2021, el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, anunció la puesta en marcha de una línea telefónica gratuita y confidencial de apoyo a la salud mental, disponible las 24 horas, para personas con pensamientos suicidas o crisis emocionales. Esta línea telefónica forma parte del Plan de Acción de Salud Mental 2021-2024, con un presupuesto específico de 100 millones de euros. El plan también incluye una campaña de concienciación pública a gran escala destinada a reducir el estigma asociado con las enfermedades mentales y promover un diálogo abierto sobre el bienestar emocional. Un elemento central de esta campaña es el compromiso de desnormalizar los mecanismos de afrontamiento perjudiciales (p. ej., el uso excesivo de medicamentos para controlar el estrés y la ansiedad cotidianos) y crear condiciones para el apoyo social colectivo. Estratégicamente, el gobierno prioriza la promoción del bienestar emocional en las primeras etapas de la vida, con especial atención a la infancia, la adolescencia y las poblaciones con desventajas socioeconómicas. Este enfoque reconoce la naturaleza estructural de los problemas de salud mental y enfatiza la colaboración entre los sectores científico y civil, tanto para diagnosticar problemas como para brindar el apoyo adecuado.

En España, han surgido varias iniciativas relevantes para apoyar la salud mental de los deportistas, especialmente de los hombres:

**1. “Más allá del podio” (2024):** Programa nacional liderado por la Cátedra Fundación Blanca, con el apoyo del Gobierno de Aragón y el programa Universo Mujer. Ofreció formación en resiliencia emocional, prevención e intervención temprana a deportistas, entrenadores y profesionales del deporte en seis ciudades. El programa hizo hincapié en la desestigmatización y la integración demental health into sports culture.

# 1.4.España

**2. Programa "Confía" (2023) –** Iniciativa regional de la Comunidad de Madrid que ofrece conferencias, podcasts y apoyo psicológico durante un año para deportistas de alto nivel. Se centró en la motivación, el estrés y los desafíos emocionales mediante educación preventiva y apoyo profesional directo.

**3. Colaboración entre la Fundación Blanca y la Fundación Salud y Persona –** Ofrece apoyo psicológico confidencial 24/7 a 4.000 deportistas de élite y sus familias. Los servicios incluyen apoyo emocional, planificación de vida, asesoramiento financiero y campañas de concienciación como el documental "El Viaje. La Medalla de la Salud Mental".

**4. Observatorio de la Universidad Pablo de Olavide –** Iniciativa basada en la investigación para monitorizar el síndrome de burnout, el estrés y la resiliencia en deportistas españoles. El Observatorio proporciona datos para diseñar intervenciones y se centra especialmente en deportistas jóvenes y no de élite.

**5. Iniciativas complementarias -** Eventos de base como CADEBA Junior'25, modelos de rehabilitación que integran la salud mental (p. ej., la recuperación de Nayara Arroyo) y programas de psicología deportiva de la AEPS que promueven el bienestar mental en los deportes de equipo.

Estas iniciativas reflejan el creciente compromiso de España con la integración de la salud mental en el sector deportivo y el apoyo a los deportistas de todos los niveles mediante la educación, los servicios profesionales y la cooperación institucional.

# 2. RETOS Y RECOMENDACIONES

# 2.0.PRINCIPALES RETOS Y RECOMENDACIONES

Las recomendaciones presentadas en este manual son el resultado de grupos de discusión estructurados con actores clave de la comunidad deportiva en cuatro países europeos. Cada sesión reunió a un grupo diverso y cuidadosamente seleccionado de participantes, incluyendo atletas en activo y retirados (tanto jóvenes como profesionales), entrenadores de diferentes disciplinas, psicólogos deportivos, árbitros, profesores universitarios de educación física y voluntarios del deporte de base. El enfoque se centró en entornos deportivos predominantemente masculinos para captar una amplia gama de experiencias y actitudes relacionadas con la salud mental en niños y jóvenes.

La metodología que guió estas sesiones se basó en principios de educación participativa y no formal, diseñados para facilitar un diálogo abierto y basado en la confianza entre personas con perspectivas diversas pero complementarias. Los participantes trabajaron en pequeños grupos mixtos utilizando preguntas orientadoras estructuradas y situaciones reales para explorar factores de estrés comunes, deficiencias sistémicas y oportunidades de mejora. Los debates abordaron los riesgos para la salud mental a corto y largo plazo, desde la presión sobre el rendimiento y las lesiones hasta el estigma, el aislamiento emocional y las transiciones profesionales. La variedad de antecedentes, desde atletas jóvenes hasta entrenadores experimentados, y desde expertos académicos hasta trabajadores comunitarios, garantizó que los conocimientos recopilados reflejaran la complejidad y diversidad del ecosistema deportivo.

En total, 120 personas contribuyeron a estas conversaciones, ofreciendo soluciones prácticas y basadas en la experiencia que fundamentan directamente las recomendaciones que se presentan a continuación. Estas voces representan no solo los desafíos, sino también la disposición y el compromiso del sector deportivo para mejorar la salud mental de los atletas masculinos.

# 2.1.HALLAZGOS DE LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN

Problemas identificados: riesgos para la salud mental en el deporte de competición para hombres.

Los hallazgos de los grupos focales en España, Italia, Portugal y Serbia revelan un conjunto común de preocupaciones relacionadas con la salud mental de los atletas masculinos en el deporte de competición. A pesar de las diferencias culturales y estructurales entre los contextos, los participantes identificaron una serie de problemas recurrentes y profundamente interconectados:

**1. Presión por el rendimiento y perfeccionismo**

En los cuatro países, los atletas reportaron altos niveles de estrés causados por la presión constante para ganar, cumplir con las expectativas y evitar el fracaso. Esta presión es interna (autoexigencia) y externa (entrenadores, padres, aficionados, medios de comunicación). Comienza a una edad temprana y continúa a lo largo de la carrera profesional. Los atletas expresaron que el miedo al fracaso, la ansiedad antes de la competición y la obsesión por los resultados con frecuencia provocan inestabilidad emocional, baja autoestima y depresión.

**2. Estigma y supresión emocional**

Los participantes destacaron el estigma generalizado que rodea hablar de salud mental en el deporte. La narrativa dominante del "atleta fuerte" impide la expresión abierta de vulnerabilidad, especialmente entre los hombres. Muchos atletas temen ser juzgados como débiles o incapaces si hablan abiertamente sobre sus dificultades emocionales. Esto genera aislamiento, retrasa la búsqueda de ayuda y refuerza una cultura de silencio en torno al bienestar psicológico.

**3. Falta de apoyo psicológico profesional**

En todos los países, especialmente en las categorías base y juveniles, existe una notable falta de profesionales de la salud mental integrados en clubes e instituciones deportivas. Los entrenadores a menudo no están preparados ni cuentan con el apoyo necesario para abordar las necesidades emocionales de los atletas. Las limitaciones económicas impiden que los clubes contraten psicólogos capacitados, y la salud mental sigue siendo una preocupación secundaria en las prioridades organizacionales.

**4. Influencia del entorno familiar y social**

La presión parental, especialmente en las primeras etapas del desarrollo atlético, se identificó como un factor estresante significativo. Las expectativas poco realistas, la proyección emocional y la excesiva participación de los familiares a menudo provocan culpa, ansiedad y agotamiento entre los atletas jóvenes. Además, la admiración social por el éxito deportivo a veces enmascara las luchas personales de quienes están en el centro de atención.

# 2.1.HALLAZGOS DE LOS GRUPOS DE DISCUSIÓN

**5. Exposición mediática y comparación social**

Las narrativas mediáticas y la sobreexposición en redes sociales aumentan la carga para la salud mental. Los atletas están sujetos a comparaciones constantes, escrutinio público y presión para mantener una imagen idealizada. Los jóvenes participantes reportaron sentirse inadecuados al compararse con profesionales, mientras que los atletas profesionales expresaron estrés por la cobertura invasiva y las representaciones poco realistas.

**6. Transición e incertidumbre post-carrera**

La incertidumbre sobre la vida después del deporte emergió como uno de los desafíos más ignorados, pero cruciales. Muchos atletas carecen de educación formal o planificación profesional fuera del deporte. Las lesiones, la jubilación y la inestabilidad contractual generan ansiedad existencial, crisis de identidad y, en algunos casos, dificultades financieras.

**7. Lesiones y vulnerabilidad física**

El miedo a las lesiones y las consecuencias que podría tener en el rendimiento futuro, la selección o los contratos genera estrés crónico. Las lesiones recurrentes o a largo plazo están relacionadas con la depresión, la ansiedad y la desconexión. Los atletas a menudo sienten presión para continuar compitiendo a pesar de no estar física o mentalmente preparados.

**8. Brechas estructurales y educativas en el sistema deportivo**

Participantes de todos los países describieron sistemas deportivos orientados a resultados, pero carentes de apoyo emocional. Los programas de entrenamiento rara vez incluyen desarrollo emocional o educación en salud mental. Los entrenadores y el personal a menudo no están capacitados para reconocer o responder al estrés psicológico.

# 2.1.RECOMENDACIONES CONSOLIDADAS DE ACCIÓN

Estas recomendaciones se derivan de las experiencias vividas y las perspectivas profesionales de atletas, entrenadores, educadores, psicólogos y gestores deportivos de cuatro países. Se agrupan según áreas estratégicas de intervención y son adecuadas para la promoción de políticas, la planificación organizacional y la implementación práctica.

**A. Recomendaciones institucionales y a nivel de políticas**

- Desarrollar directrices nacionales y locales sobre salud mental en el deporte, incluyendo protocolos obligatorios de apoyo psicológico.
- Integrar los servicios de salud mental en la infraestructura de los clubes deportivos, especialmente en los niveles juvenil y amateur.
- Asignar fondos públicos para la atención psicológica en entornos deportivos, incluyendo becas y subvenciones.
- Establecer observatorios o sistemas de datos para monitorear las tendencias de salud mental entre los atletas.
- Introducir evaluaciones regulares de salud mental como parte de las evaluaciones médicas de los atletas.

**B. Apoyo a los atletas**

- Promover la alfabetización emocional y la educación en salud mental desde las primeras etapas de la participación deportiva.
- Animar a los atletas a adoptar estrategias de autocuidado, incluyendo técnicas de gestión del estrés y regulación emocional.
- Crear grupos de apoyo y escucha entre pares dentro de los equipos.
- Ofrecer servicios de apoyo psicológico accesibles y confidenciales en los clubes.
- Promover modelos a seguir entre los atletas que hablen abiertamente sobre salud mental.

# 2.1.RECOMENDACIONES CONSOLIDADAS DE ACCIÓN

**C. Capacitación y recursos para coaches y personal**

- Incorporar la concienciación sobre la salud mental y los primeros auxilios psicológicos como parte obligatoria de la formación de coaches.
- Ofrecer talleres y mentoría continua para coaches sobre el manejo del estrés, el trauma y la dinámica de equipo.
- Dotar a los coaches de herramientas básicas para identificar el malestar emocional y responder con empatía.
- Cambiar la cultura del coaching del control y la crítica al apoyo y la comunicación.

**D. Colaboración con profesionales e instituciones de salud mental**

- Establecer alianzas formales entre clubes deportivos y organizaciones de salud mental.
- Incluir psicólogos en el funcionamiento regular de los equipos, no solo en situaciones de crisis.
- Involucrar a expertos en el diseño de programas de entrenamiento y calendarios de competición que consideren el bienestar psicológico.

**E. Medios de comunicación y comunicación pública**

- Desarrollar directrices para los medios de comunicación que permitan informar de forma responsable sobre el deporte juvenil y profesional.
- Evitar glorificar la competencia desleal y endiosar a los jóvenes atletas.
- Utilizar las plataformas mediáticas para promover la concienciación sobre la salud mental y la desestigmatización.
- Apoyar campañas que muestren historias reales de recuperación, vulnerabilidad y equilibrio.

# 2.1.RECOMENDACIONES CONSOLIDADAS DE ACCIÓN

**F. Reforma estructural y cambio cultural**

- Rediseñar los modelos competitivos para reducir el agotamiento y el sobreentrenamiento.
- Replantear el éxito en el deporte para que incluya el bienestar y el crecimiento personal, no solo medallas y clasificaciones.
- Involucrar a los atletas en la toma de decisiones relacionadas con su salud mental y emocional.
- Garantizar que los programas de transición y la planificación profesional estén disponibles para todos los atletas, especialmente al final de sus carreras.

Estas recomendaciones representan una visión colectiva para una cultura deportiva más saludable y humana, que valore el rendimiento y el bienestar mental por igual, y que cree entornos donde los atletas masculinos puedan prosperar como competidores y como individuos.

# 3. SESIONES PRÁCTICAS

# 3.1.Juego de máscara de estereotipo

**Tema:** Estereotipos y apariencias en el deporte
**Grupo objetivo:** Jóvenes deportistas masculinos (de 12 a 19 años)
**Duración:** 60 minutos

**RESUMEN**
Esta sesión interactiva explora cómo los estereotipos sociales pueden afectar el comportamiento y la participación, especialmente en los deportes de equipo. A través de un juego simbólico y atractivo, los participantes experimentarán los efectos del etiquetado y reflexionarán sobre los mecanismos mediante los cuales se crean y se mantienen los estereotipos, así como sobre estrategias para desmantelarlos en el deporte y la vida cotidiana.

**OBJETIVOS**
- Concienciar a los jóvenes sobre el impacto de los estereotipos sociales en el ámbito deportivo.
- Fomentar la empatía y fomentar la inclusión.
- Reflexionar sobre cómo los estereotipos influyen en la dinámica de equipo, la cooperación y la participación.
- Promover el pensamiento crítico y la autoconciencia sobre los sesgos inconscientes.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 12-20 participantes (dos equipos de 6-10 personas)

**MATERIAL**
·Máscaras de papel o etiquetas de cartulina con roles estereotipados (p. ej., "Empollón", "Débil", "Tipo duro", "Alborotador", "Llorón", "Líder", "Raro", "Princesa")
·Bandas elásticas o clips para fijar las etiquetas en la frente de los participantes (sin que lean su propia etiqueta)
·Brazaletes o petos de colores para distinguir los dos equipos
·Un balón u otro material deportivo sencillo (fútbol, balonmano, etc.)

**PREPARACIÓN**

Prepare las etiquetas estereotipadas con antelación y asegúrese de que estén colocadas de forma que otros puedan leerlas, pero quien las lleve no. Prepare un campo de juego pequeño con zonas despejadas para cada equipo. Los facilitadores deben elegir un juego sencillo que no requiera mucha instrucción (fútbol americano, balonmano o relevos).

# 3.1.Juego de máscara de estereotipo

**INSTRUCCIONES**

Al inicio de la sesión, el facilitador prepara a los participantes asignando aleatoriamente a cada uno una etiqueta con un rol estereotipado, como "Nerd", "Líder" o "Llorón". Estas etiquetas se adhieren a la frente de cada participante de forma que los demás puedan leerlas, pero no quien las lleva. El grupo se divide en dos equipos y se introduce un juego sencillo de emparejamiento. En esta etapa, los participantes desconocen la relevancia de las etiquetas. (10 minutos) Al comenzar el juego, se les indica a los participantes que traten a los demás según la etiqueta estereotipada visible. Se les anima a interactuar en consecuencia: ignorando, apoyando o desafiando a sus compañeros según los roles percibidos. Por ejemplo, un participante etiquetado como "Nerd" podría ser ignorado durante el juego, mientras que el "Líder" podría ser delegado o seguido. A lo largo del juego, el facilitador observa atentamente el comportamiento y la dinámica del equipo, observando cómo las instrucciones y las etiquetas influyen en la inclusión, la cooperación y la participación. (30 minutos)

Cuadro de observación del comportamiento

Utilice este cuadro durante el partido para tomar notas rápidas sobre cómo los estereotipos afectan el comportamiento.

| Jugador (Nombre/Número) | Estereotipo asignado | ¿Ignorado? (Sí/No) | ¿Dependencia excesiva de él? (Sí/No) | Trato verbal (bueno/malo) | Lenguaje corporal / Notas |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |

Al finalizar la actividad, se invita a los participantes a eliminar sus etiquetas y descubrir cómo los percibieron los demás. Esta revelación da lugar a una discusión grupal guiada. El facilitador plantea preguntas reflexivas que permiten a los participantes explorar cómo se sintieron al ser excluidos o al depender excesivamente de ellos, si sus propios comportamientos cambiaron durante el partido y qué les enseña esto sobre el poder de los estereotipos en la vida real. La sesión concluye con una conversación colectiva sobre cómo desmantelar estos patrones y fomentar entornos más inclusivos en el deporte y más allá. (20 minutos)

# 3.1.Juego de máscara de estereotipo

A continuación, se realiza una discusión grupal, dirigida por el facilitador con preguntas orientadoras:

·¿Cómo se sintieron al ser ignorados o favorecidos?
·¿Notaron algún cambio en su comportamiento con los demás?
·¿Alguna vez han juzgado rápidamente a alguien basándose en su apariencia o en rumores?
·¿Han experimentado esto en la vida real?
·¿Qué estereotipo consideran más común en el deporte?
·¿Cómo afectan los estereotipos al rendimiento deportivo y a la inclusión?
·¿Qué podemos hacer para crear equipos más inclusivos y romper estos patrones?

**REUNIÓN INFORMATIVA Y EVALUACIÓN**

La reunión informativa se realizará inmediatamente después de la actividad con un diálogo semiestructurado. Las preguntas clave incluyen:
·"¿Qué sentiste durante el juego?"
·"¿Qué te sorprendió más al descubrir tu etiqueta?"
·"¿Qué harías diferente la próxima vez que estés en un equipo?"
·"¿Se te ocurre un ejemplo real de un comportamiento similar?"

La evaluación se realiza verbalmente, invitando a los participantes a compartir sus ideas y lecciones aprendidas. Se puede realizar una ronda final de grupo para recopilar una palabra por persona que resuma su experiencia.

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Asegure un entorno seguro y respetuoso; los estereotipos utilizados deben ser familiares, pero no ofensivos. Evite cualquier actividad que pueda reforzar el trauma o la discriminación. Esté preparado para intervenir si el juego se vuelve demasiado emotivo o si alguien se siente excluido del ejercicio. Use un lenguaje neutral y centre la reflexión en el comportamiento y la dinámica de grupo, no en la identidad personal. Enfatice que el propósito es aprender de la experiencia, no juzgar a los demás. Tenga una actividad ligera o estimulante de respaldo por si el ánimo necesita mejorar después de la sesión informativa.

# 3.1.Juego de máscara de estereotipo

**MATERIAL 1**
**Tarjetas de etiquetas de estereotipo**

| Etiqueta | Tipo | Breve descripción |
|---|---|---|
| Nerd | Estereotipo | Percibido como inteligente pero socialmente incómodo o débil |
| Llorón | Estereotipo | Visto como demasiado emocional o frágil |
| Alborotador | Estereotipo | Se supone que es disruptivo o rompe las reglas |
| Princesa | Estereotipo | Considerado delicado o con derecho |
| Líder | Sesgo positivo | Se espera que tome el control |
| Vago | Estereotipo | Se supone que evita el esfuerzo o la responsabilidad |
| Débil | Estereotipo | Percibido como carente de fuerza o confianza |
| Chico duro | Estereotipo | Visto como agresivo o dominante |
| Bicho raro | Estereotipo | Considerado extraño o socialmente diferente |
| Payaso | Estereotipo | No se toma en serio, se espera que sea divertido |

# 3.1.Juego de máscara de estereotipo

**MATERIAL 2**

**Cuadrícula de observación del comportamiento**

| Jugador (Nombre/Número) | Estereotipo asignado | ¿Ignorado? (Sí/No) | ¿Dependencia excesiva de él? (Sí/No) | Trato verbal (bueno/malo) | Lenguaje corporal / Notas |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# 3.1.Juego de máscara de estereotipo

**MATERIAL 3**

**ESTEREOTIPOS:** opiniones simplificadas y generalizadas sobre cierto grupo de personas, suposiciones de que todos los miembros de un grupo tienen las mismas características (pueden ser negativas y positivas). Por ejemplo, «Los gitanos son ladrones» o «Todos los afroamericanos son excelentes jugadores de baloncesto».

**PREJUICIOS:** sentimientos y actitudes negativos hacia un individuo o grupo social determinado, que no se basan en un conocimiento y experiencia razonables y equilibrados sobre dicho individuo o grupo; a diferencia de los estereotipos, los prejuicios implican emociones y evaluación en el razonamiento. Por ejemplo, «Los chinos son sucios, son repugnantes».

**La discriminación,** en todas sus formas y expresiones, es una de las más comunes de violación y abuso de los derechos humanos. Afecta a millones de personas a diario y es una de las más difíciles de reconocer. Se produce cuando las personas reciben un trato menos favorable que otras en una situación comparable solo por pertenecer o ser percibidas como pertenecientes a un determinado grupo o categoría de personas. Las personas pueden ser discriminadas por su edad, discapacidad, etnia, origen, ideología política, raza, religión, sexo o género, orientación sexual, idioma, cultura y por muchos otros motivos. La discriminación, que a menudo es resultado de prejuicios, incapacita a las personas, les impide convertirse en ciudadanos activos, les impide desarrollar sus habilidades y, en muchos casos, les impide acceder al trabajo, los servicios de salud, la educación y otros ámbitos de la vida. Prejuicios + acción = discriminación.

# 3.2.Barreras invisibles

**Tema:** Explorando cómo las formas invisibles de sesgo, estereotipos y acceso desigual impactan la equidad en el deporte y la actividad física.
**Público objetivo:** Jóvenes atletas masculinos (de 12 a 19 años)
**Duración:** Aproximadamente 60 minutos

**RESUMEN**

Esta sesión dinámica involucra a los participantes en una actividad física diseñada para simular las condiciones de desigualdad que enfrentan las personas debido a estereotipos y sesgos. A través de una carrera de relevos simbólica, cada equipo experimenta diferentes barreras invisibles que reflejan desigualdades reales en el ámbito deportivo. El objetivo es crear conciencia sobre cómo estos obstáculos pueden afectar la participación y los resultados de manera injusta, incluso cuando no son visibles ni se reconocen abiertamente.

**OBJETIVOS**

- Concientizar sobre cómo los estereotipos y los prejuicios afectan la equidad en el deporte.
- Alentar a los participantes a experimentar físicamente la desigualdad a través de barreras simbólicas.
- Estimular la reflexión sobre la inclusión, la equidad y el acceso en entornos de equipo.
- Promover la empatía permitiendo que los participantes sientan tanto desventajas como ventajas.
- Desarrollar el pensamiento crítico en torno a la equidad, los privilegios y los obstáculos ocultos.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 12-20 participantes (divididos en 3 a 4 equipos equilibrados de 3 a 5 jugadores cada uno)

**MATERIAL**

·Conos o marcadores para crear 3-4 carriles de carrera paralelos (15-20 metros).
·Vendas o pañuelos para obstáculos específicos.
·Globos o pelotas pequeñas para mini-retos.
·Cuerdas o cintas ligeras para bloquear o restringir carriles.
·Tarjetas de Barreras impresas con limitaciones simbólicas.
·Cronómetro para controlar el tiempo de los relevos.

# 3.2.Barreras invisibles

**PREPARACIÓN**

Antes de la sesión, los facilitadores deben preparar un circuito de 15 a 20 metros con 3 o 4 carriles paralelos, utilizando conos o marcadores. Cada carril debe estar preparado para incluir obstáculos específicos según las Tarjetas de Barrera. Estos pueden incluir marcadores que indiquen dónde debe detenerse un equipo, zonas que requieran saltos o limitaciones en el número de participantes. Preparen una tarjeta por equipo para entregarla antes de la carrera. Asegúrese de que al menos un equipo reciba una tarjeta sin restricciones para crear un contraste visible.

**INSTRUCCIONES**

Comience dividiendo al grupo en equipos del mismo tamaño y presente la idea de una carrera de relevos. Cada equipo correrá hasta el final de su carril, completará una pequeña tarea como driblar un balón, saltar o llevar un globo, y luego regresará corriendo para alcanzar al siguiente compañero. (5 minutos)
Después de formar los equipos, entregue una Tarjeta de Barrera a cada grupo. Cada tarjeta describe una limitación simbólica que deben seguir durante la carrera, como empezar detrás de los demás, saltar en lugar de correr o competir con menos jugadores. Al menos un equipo debe recibir una tarjeta sin barreras para enfatizar el contraste y fomentar la reflexión. (10 minutos)
Una vez asignadas las tarjetas, comienza la carrera. Los equipos corren el relevo en diferentes condiciones, y el facilitador observa atentamente cómo reaccionan los participantes a las reglas desiguales, prestando atención a los comportamientos, las interacciones y las emociones. (20 minutos)
Después de la carrera, reúna a todos los participantes en un círculo para una sesión informativa. El facilitador dirige una discusión grupal guiada utilizando preguntas de reflexión para explorar cómo los hizo sentir la actividad, cómo se percibió la justicia y qué revela esta experiencia sobre los estereotipos y las desventajas ocultas en la vida real. (25 minutos)

.

# 3.2.Barreras invisibles

**REUNIÓN INFORMATIVA Y EVALUACIÓN**

La reunión informativa se realizará inmediatamente después de la actividad con un diálogo semiestructurado. Las preguntas clave incluyen:
·¿Fue una carrera justa? ¿Por qué sí o por qué no?
·¿Cómo se sintieron al competir con limitaciones o barreras adicionales?
·¿Qué observaron sobre la experiencia de su propio equipo?
·¿Esta actividad les recordó alguna situación real en el deporte o en otros ámbitos?
·¿Cómo crean los estereotipos desventajas invisibles en las actividades grupales?
·¿Qué podemos hacer para formar equipos verdaderamente inclusivos y justos?

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Priorice la seguridad psicológica y física: evite usar identidades o rasgos reales al asignar barreras. Asegúrese de que el espacio sea adecuado para correr y adaptable a diferentes niveles de habilidad. Enmarque la actividad como simbólica, no como una competencia, sino como una experiencia de aprendizaje. Esté preparado para guiar las reacciones emocionales con cuidado y apertura. Prepare una actividad ligera y estimulante para cerrar con un tono positivo si es necesario. Evite la culpa y la culpabilidad; céntrese en la equidad estructural y el aprendizaje colectivo.

# 3.2.Barreras invisibles

**MATERIAL 1**

**Ejemplo de 'Tarjetas de barrera' para la actividad**

| Título de barrera | Descripción de la barrera |
|---|---|
| Estás subestimado | Comienza 5 metros detrás de los demás. |
| No te dan el equipo adecuado | Debes saltar en lugar de correr. |
| Eres juzgado injustamente | Haz una pausa de 3 segundos antes de mover cada pierna. |
| Estás pasado por alto | Tu equipo solo tiene 3 corredores en lugar de 4 |
| Estás completamente incluido | Sin barreras |

# 3.3.Juego limpio

**Tema:** Juego limpio, antibullying e inteligencia emocional a través de los deportes de equipo.
**Público objetivo:** Jóvenes deportistas masculinos (de 12 a 19 años)
**Duración:** 90 minutos

**RESUMEN**
Esta sesión utiliza los deportes de equipo como herramienta de educación no formal para promover la concienciación sobre el acoso escolar y el poder de las palabras y las actitudes en contextos competitivos. Los participantes jugarán dos juegos: el primero sin saber que están siendo evaluados por su comportamiento, y el segundo con plena consciencia. La experiencia busca mostrar el impacto de las conductas y los discursos, tanto de apoyo como de daño, en las personas y los equipos.

**OBJETIVOS**
- Concientizar sobre cómo el acoso y el lenguaje agresivo pueden ocurrir en el deporte.
- Ayudar a los participantes a reflexionar sobre cómo sus palabras y acciones influyen en los demás.
- Promover un comportamiento consciente, solidario y respetuoso durante la competición.
- Fomentar la empatía y la cohesión del equipo.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 10-20 participantes (2 equipos equilibrados)

**MATERIALES**
·Balón (fútbol americano, baloncesto o voleibol, según el deporte elegido)
·Silbato (opcional)
·Conos o marcadores para marcar los límites
·Cuadro de evaluación del comportamiento impreso (Folleto 1)
·Portapapeles o superficies duras para que los observadores escriban
·Rotafolio o pizarra para mostrar las puntuaciones finales
·Bolígrafos

**PREPARACIÓN**
Elija un deporte de equipo apropiado para el espacio y el grupo (p. ej., fútbol americano, baloncesto, voleibol). Prepare el campo/cancha con límites visibles. Imprima suficientes copias de la Tabla de Evaluación del Comportamiento para todos los facilitadores/observadores (al menos una por cada 5 participantes). Asigne facilitadores para que observen y evalúen el comportamiento de los jugadores sin informar al grupo.

# 3.3.Juego limpio

**INSTRUCCIONES**

Al comienzo de la sesión, el facilitador divide a los participantes en dos equipos equilibrados y presenta la actividad como un partido amistoso del deporte elegido, como fútbol, baloncesto o voleibol. Se explican las reglas básicas del juego a los participantes, pero no se les informa que se evaluará su comportamiento. Este primer juego sirve como fase de evaluación oculta, durante la cual los facilitadores observan discretamente las interacciones, utilizando una Tabla de Evaluación de Comportamiento (Folleto 1) para anotar comportamientos tanto positivos como negativos, como expresiones de compañerismo, empatía, gritos, cumplidos o menosprecios. Los participantes participan libremente, convencidos de que el partido se juega solo por diversión y competencia. Al finalizar el partido, el grupo se reúne para un debate. En este punto, el facilitador revela que su comportamiento ha estado bajo observación durante todo el partido y anuncia que las puntuaciones no solo se basaron en goles o puntos, sino también en cómo se trataron los jugadores. Utilizando ejemplos anónimos, el facilitador explica qué tipos de comportamiento fueron recompensados o penalizados y presenta las puntuaciones de los equipos con base en esta evaluación. Tras esta breve reflexión, el facilitador presenta el segundo juego. Esta vez, se explica claramente el sistema de puntuación del comportamiento y se muestra o entrega a los participantes una copia de la Tabla de Evaluación del Comportamiento. Ahora comprenden que su comunicación, cooperación y respuestas emocionales influirán en la puntuación final. Se juega el mismo juego de nuevo, pero con mayor conciencia e intención. Ahora los participantes deben tener cuidado de usar comportamientos positivos para ganar. Finalmente, después de esta segunda ronda, los participantes se reúnen para comparar las dos experiencias y reflexionar sobre cómo su conciencia afectó su comportamiento. Esto crea un espacio significativo para discutir los temas del respeto, la empatía y las formas sutiles de acoso que pueden surgir en entornos competitivos.

**REUNIÓN INFORMATIVA Y EVALUACIÓN**

Facilita un círculo de grupo abierto. Utiliza estas preguntas guía:

·¿En qué se diferenciaron los dos partidos?
·¿Cómo te sentiste al saber que tu comportamiento importaba tanto como el resultado?
·¿Te ayudó una palabra o un gesto amable de alguien durante el partido?

# 3.3.Juego limpio

¿Alguien se sintió excluido o desanimado? ¿Por qué?
¿Qué aprendimos sobre el acoso deportivo con esta actividad?
¿Qué tipo de compañero quieres ser de ahora en adelante?
Fomenta el intercambio honesto. Enfatiza que la inclusión y el respeto pueden cambiar la percepción de las personas en cualquier grupo o juego.

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Contar con un facilitador por cada 5 participantes como mínimo para observar eficazmente y garantizar la objetividad. Mantener un tono relajado durante el primer partido, pero estar alerta ante comportamientos agresivos. Durante la revelación, ser constructivo y educativo, no acusatorio. Ajustar el sistema de puntuación según la edad, el deporte o la dinámica del grupo si es necesario. Asegurarse de que todos los participantes sean vistos y escuchados durante la reflexión.

**MATERIAL PARA FACILITADORES**

·Comunicación eficaz en el deporte juvenil
https://communityrecmag.com/effective-communication-in-youth-sports/

·Guía del entrenador para desarrollar un equipo deportivo juvenil positivo
https://sportpsych.unt.edu/files/coachbrochfinal_11-14.pdf

·La comunicación del entrenador es clave
https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-whole-athlete/202404/coach-communication-is-key

# 3.3.Juego limpio

**Hoja de trabajo 1: Tabla de evaluación del comportamiento (para facilitadores)**

**Comportamiento positivo (Extra)**

- Anima verbalmente a sus compañeros – +3
- Felicita al otro equipo – +3
- Ayuda a un oponente o compañero que se cae – +2
- Comparte el balón y evita el juego egoísta – +2
- Celebra los éxitos de los demás (choca esos cinco, anima) – +2
- Asume la responsabilidad de un error – +2
- Apoya a un compañero tras un fracaso – +3

**Comportamiento Negativo (Malus)**

- Grita agresivamente o con enojo – -2
- Insulta a compañeros o oponentes – -5
- Culpa a otros por errores personales – -3
- Se ríe de los errores o fallos de otros – -4
- Se niega a interactuar o jugar en colaboración – -3
- Hace comentarios pasivo-agresivos o sarcásticos – -2

# 3.4.La presión de grupo en el deporte

**Tema:** Presión social
**Grupo objetivo:** Jóvenes deportistas varones (de 12 a 19 años)
**Duración:** 60 minutos

**RESUMEN**
Este taller explora la presión social en el contexto deportivo. Mediante una discusión guiada y un escenario ficticio, los participantes reflexionarán sobre la influencia de sus compañeros y del entorno deportivo en sus decisiones. Ayuda a los atletas a comprender tanto el poder de la dinámica de equipo como su responsabilidad individual al tomar decisiones difíciles, en particular las que implican lealtad, asunción de riesgos y el deseo de integrarse.

**OBJETIVOS**

- Ayudar a los participantes a identificar las diferentes fuentes de influencia en el entorno deportivo (compañeros, entrenadores, aficionados, etc.).
- Concientizar sobre la dinámica de la presión social en los equipos deportivos masculinos.
- Desarrollar el pensamiento crítico para la toma de decisiones en contextos sociales de alta presión.
- Fortalecer la autoconfianza y la asertividad para decir "no" a las conductas perjudiciales de los compañeros.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15–25 participantes

**MATERIALES**
·Rotafolio y marcadores
·Impresión de la Hoja 1 (preguntas para debatir): 1 por grupo
·Impresión de la Hoja 2 (La historia de Marco): 1 por grupo
·Bolígrafos

# 3.4.La presión de grupo en el deporte

**PREPARACIÓN**

Lea la historia completa y las preguntas para el debate con antelación. Imprima o prepare folletos. Prepare la sala con sillas en semicírculo, pero fáciles de mover, para el debate en grupos pequeños. Prepare un rotafolio con la pregunta inicial: "¿Quién o qué influye en su comportamiento en el deporte?". Revise posibles ejemplos de la vida real de los medios de comunicación (por ejemplo, incidentes de presión social en el deporte) para presentarlos si es necesario. Prepárese para compartir un ejemplo neutral o de terceros para modelar la franqueza sin revelar información personal. Revise brevemente las normas de confidencialidad con el grupo antes de empezar a generar confianza.

**INSTRUCCIONES**

Comience con un debate abierto utilizando estas preguntas:
·¿Quién o qué influye en su comportamiento en el deporte?
·¿Cuáles son las expectativas de su entrenador, compañeros de equipo, familia y aficionados?
·En su opinión, ¿quién tiene la mayor influencia en su vida deportiva? ¿Por qué?

Anime a los participantes a nombrar diferentes fuentes: entrenador, capitán del equipo, familia, redes sociales, patrocinadores, aficionados y compañeros. Escriba las respuestas en una hoja de rotafolio y analice brevemente: ¿Todas las influencias tienen la misma fuerza? ¿Pueden decidir qué influencia seguir o rechazar? ¿Alguna vez se han sentido presionados por sus compañeros para hacer algo que no querían?
Concluya esta introducción de 10 minutos indicando que ahora el enfoque se centrará en la presión social entre los compañeros.
Divida a los participantes en grupos pequeños (de 4 a 6 atletas). Lean en voz alta la historia "No quería ser el eslabón débil" (Hoja 2).
Después de leer la historia, distribuya la Hoja 1 (preguntas para debatir) a cada grupo. Es importante escuchar atentamente la situación de esta historia para debatir y responder preguntas. Conceda de 10 a 15 minutos para la discusión grupal. Luego, cada grupo presentará sus reflexiones al grupo general. Fomente la conexión con dinámicas de equipo reales.

# 3.4.La presión de grupo en el deporte

**MATERIAL 1 — “NO QUERÍA SER EL ESLABÓN DÉBIL”**

Marco es un jugador de baloncesto de 17 años que recientemente se convirtió en titular en su equipo regional. El equipo está muy unido y compuesto principalmente por chicos mayores que llevan años jugando juntos. Tras ganar un partido fuera de casa, el capitán anunció que lo celebrarían en el hotel con unas copas y que se esperaba que todos participaran. Marco dudó: nunca bebía y tenía previsto asistir a una prueba de aptitud física a la mañana siguiente. Pero no quería parecer débil ni arrogante. Cuando algunos de sus compañeros empezaron a burlarse de él ("Ya no eres un niño", "No arruines el ambiente"), Marco aceptó ir. Al día siguiente, su rendimiento en la prueba estuvo muy por debajo de la media. El entrenador se enfureció y lo dejó en el banquillo durante los dos partidos siguientes. Más tarde, Marco descubrió que uno de sus compañeros publicó un vídeo suyo en la fiesta, etiquetándolo en redes sociales. Ahora le preocupa que sus padres, su entrenador o incluso sus futuros ojeadores lo vean.

# 3.4.La presión de grupo en el deporte

**MATERIAL 2 - PREGUNTAS**

- ¿Por qué Marco aceptó ir aunque no estaba seguro?
- ¿Qué temía Marco que pasara si decía que no?
- ¿Cómo crees que se sintió Marco después de la prueba y de ver el video en línea?
- ¿Cómo podría afectar esto su posición en el equipo a largo plazo?
- ¿Qué harías tú en su lugar? ¿Qué podría haber hecho diferente?

# 3.5.Rincones de valores: Explorando la violencia entre pares en equipos

**Tema:** Violencia entre pares en el deporte
**Duración:** 60 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes atletas masculinos (de 12 a 19 años)

**RESUMEN**
Esta sesión aborda las dinámicas de poder tácitas en los equipos deportivos masculinos que pueden derivar en violencia entre pares. A través del debate basado en el movimiento ("Rincones de Valores"), la reflexión grupal y el diálogo abierto, se anima a los participantes a evaluar críticamente comportamientos comúnmente aceptados, como las burlas bruscas, la jerarquía impuesta y el silencio ante el daño. El objetivo es cambiar la perspectiva de "es así" a "¿qué tipo de equipo queremos construir?".

**OBJETIVOS**

- Reflexionar sobre cómo se normaliza la violencia entre pares en el deporte masculino.
- Explorar la conexión entre la cultura de equipo, el silencio y los problemas de salud mental.
- Involucrar a los atletas en el debate y la autorreflexión sobre las conductas de "zona gris".
- Fomentar valores compartidos en torno al respeto, la inclusión y el bienestar mental en el deporte.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-25 participantes. Se puede realizar en grupo completo con espacio físico o adaptarlo a la configuración del aula.

**MATERIAL**
·4 carteles: De acuerdo, Algo de acuerdo, Algo en desacuerdo, En desacuerdo (colocados en cada esquina del aula).
·Lista de afirmaciones provocativas.
·Rotafolio y marcadores para notas visuales durante la sesión informativa.
·Rotafolio con el título "Muro del Compromiso del Equipo".
·Notas adhesivas para la reflexión final.

# 3.5.Rincones de valores: Explorando la violencia entre pares en equipos

**PREPARACIÓN**

Coloque las cuatro señales claramente en el espacio. Prepare de 8 a 10 declaraciones cuidadosamente redactadas con antelación (ejemplos a continuación). Organice un espacio donde los participantes puedan moverse libremente a las esquinas. Establezca reglas básicas para un debate respetuoso y la confidencialidad. Revise cómo reducir la tensión si surgen temas emotivos.

**INSTRUCCIONES**

**Paso 1: Debate sobre el movimiento – "Rincones de valores"**
Explique que leerá una serie de declaraciones y que, después de cada una, los participantes deben moverse físicamente a la esquina que mejor refleje su opinión.
Una vez que todos hayan elegido una esquina, pregunte: "¿Alguien de cada lado podría explicar por qué eligió esa posición?". Fomente un debate abierto durante 3 a 4 minutos por ronda, centrándose en escuchar y respetar las diversas opiniones.

Ejemplos de afirmaciones (también puedes añadir las tuyas):
1. "Las burlas son parte de estar en un equipo: forjan el carácter".
2. "Si alguien se queda callado cuando sufre acoso, significa que no es para tanto".
3. "Los entrenadores siempre deben intervenir si escuchan a los jugadores burlarse unos de otros".
4. "Los atletas fuertes no se dejan afectar por las palabras".
5. "Es mejor estar incluido en el grupo, incluso si eso significa menospreciar a alguien".
6. "Los problemas de salud mental deben hablarse abiertamente en el vestuario".
7. "Decir 'no' al grupo te convierte en blanco de críticas".
8. "El respeto es más importante que la lealtad en un equipo".

Deja que la conversación fluya; los moderadores no deben dominar. Puedes hacer preguntas de seguimiento como:

·"¿Alguien se ha sentido diferente alguna vez en una situación real?"
·"¿Tus compañeros estarían de acuerdo o en desacuerdo contigo?" "¿Qué crees que dice esto sobre la cultura de tu equipo?"

# 3.5.Rincones de valores: Explorando la violencia entre pares en equipos

**Paso 2: Reflexión colectiva**

Reúna al grupo en círculo. Pregunte:
·¿Qué afirmaciones fueron las más difíciles de decidir?
·¿Qué les sorprendió de las respuestas del grupo?
·¿Dónde ven la conexión entre el comportamiento de los compañeros y la salud mental de los atletas?
·¿Qué tipo de cultura de equipo quieren construir y qué acción podría ayudar a lograrlo?

El facilitador anota los valores o compromisos clave mencionados por el grupo en una hoja de rotafolio (p. ej., "Cuidado con los compañeros callados", "Respeto por encima del ridículo", "Salud mental = fortaleza").

**Paso 3: Reflexión final en silencio**

Pida a los participantes que escriban en una nota adhesiva:
"Algo que intentaré hacer diferente en mi equipo después de esta sesión es...".
Deben publicar las notas de forma anónima en un "Muro de Compromisos del Equipo".
Léanlas en voz alta con un breve comentario.

**REUNIÓN INFORMATIVA Y EVALUACIÓN**

·¿Qué aprendieron sobre cómo se manifiesta la violencia entre pares en su equipo?
·¿Se sintieron cómodos expresando sus opiniones hoy? ¿Por qué sí o por qué no?
·¿Cómo pueden los compañeros de equipo apoyarse mejor, especialmente cuando la situación se pone tensa?
·¿Cómo afectan los valores del equipo no solo a la salud mental, sino también al rendimiento?

**CONSEJOS PARA EL FACILITADOR**

Evite juzgar las opiniones de los participantes; su función es moderar. Tenga presente que las opiniones pueden verse influenciadas por la cultura, la familia, los entrenadores y las experiencias pasadas. Si surgen reacciones emocionales (por ejemplo, si alguien comparte experiencias de acoso en el pasado), valide la situación y ofrezca seguimiento después de la sesión si es necesario.

# 3.6.¿Qué hay bajo la camiseta? — El impacto invisible de la violencia entre iguales

**Tema:** Violencia entre pares en el deporte
**Tiempo:** 60 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes atletas masculinos (de 12 a 19 años)

**RESUMEN**

Esta sesión invita a los atletas a reflexionar sobre las realidades emocionales que subyacen a la violencia entre pares en el deporte mediante dibujos simbólicos y un debate guiado. Los participantes diseñarán una camiseta que muestre lo que otros ven por fuera y lo que ellos sienten o experimentan por dentro. La actividad promueve la empatía, la autoconciencia y la expresión emocional de forma segura y creativa, ayudando a los atletas a explorar cómo el comportamiento negativo entre pares afecta la salud mental.

**OBJETIVOS**

- Brindar espacio para la autoexpresión y la reflexión a través del arte simbólico.
- Explorar la brecha entre la imagen externa y las experiencias emocionales internas.
- Concientizar sobre cómo la violencia entre pares (bromas, aislamiento, acoso escolar) puede permanecer oculta, pero impactar profundamente a los atletas.
- Promover la empatía y la solidaridad de equipo mediante la narración compartida y el trabajo creativo.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-25 participantes.

**MATERIALES**

·Folleto 1: Modelo de camiseta (1 por participante).
·Lápices de colores, marcadores, crayones o bolígrafos.
·Opcional: tijeras, pegamento, pegatinas para crear un efecto collage.
·Música suave de fondo (opcional, para fomentar la concentración).
·Rotafolio y marcadores para la reflexión final sobre valores.

**PREPARACIÓN**

Prepare un espacio tranquilo y relajado donde los participantes puedan dibujar cómodamente. Entregue a cada participante la Hoja 1: Modelo de camiseta (o deje que dibujen el contorno de su propia camiseta). Piense en algunos ejemplos de cómo podrían ser los símbolos "exterior vs. interior" para ayudar a los participantes indecisos. Prepare preguntas finales para la reflexión.

# 3.6.¿Qué hay bajo la camiseta? — El impacto invisible de la violencia entre iguales

**INSTRUCCIONES**

Explique: “En los deportes, usamos nuestras camisetas con orgullo. Representan fuerza, resiliencia y lealtad. Pero a veces, lo que sentimos por dentro no coincide con lo que ven los demás. Hoy diseñarán una camiseta que cuente su historia, no solo como atleta, sino como persona”.

Cada participante recibe la Hoja 1: Modelo de camiseta. Pídales que completen una camiseta dividida en dos mitades:
·Lado izquierdo: Lo que la gente ve: representa cómo creen que los demás los perciben como atleta (p. ej., fuerte, rápido, líder, divertido, tranquilo).
·Lado derecho: Lo que no ven: representa cómo se sienten a veces por dentro (p. ej., ansiosos antes de los partidos, heridos por los comentarios, solos en el equipo, presión por ser perfectos).

Pueden usar colores, símbolos, palabras, formas; lo que les parezca adecuado. Deles 20 minutos para esta actividad.
Después de que terminen, inviten a los atletas a compartir lo que dibujaron, solo aquello con lo que se sientan cómodos.
Fomenten la escucha respetuosa. Sin interrupciones ni comentarios: solo presencia. Una vez que todos hayan presentado, dibuje una camiseta grande vacía en el rotafolio (o prepárela con anticipación).

Pregunta:

·Basándonos en lo que compartimos, ¿cuáles son las cualidades de un equipo con salud mental?
·¿Qué comportamientos deberían estar en el interior de nuestra camiseta como equipo?
Escribe las respuestas dentro del dibujo de la camiseta (por ejemplo, apoyo, honestidad, respeto, espacio para expresarse, cero acoso).
Cierra con: “Nuestras camisetas muestran nuestros colores. Pero nuestros valores construyen nuestro equipo”.

# 3.6.¿Qué hay bajo la camiseta? — El impacto invisible de la violencia entre iguales

**REUNIÓN INFORMATIVA Y EVALUACIÓN**

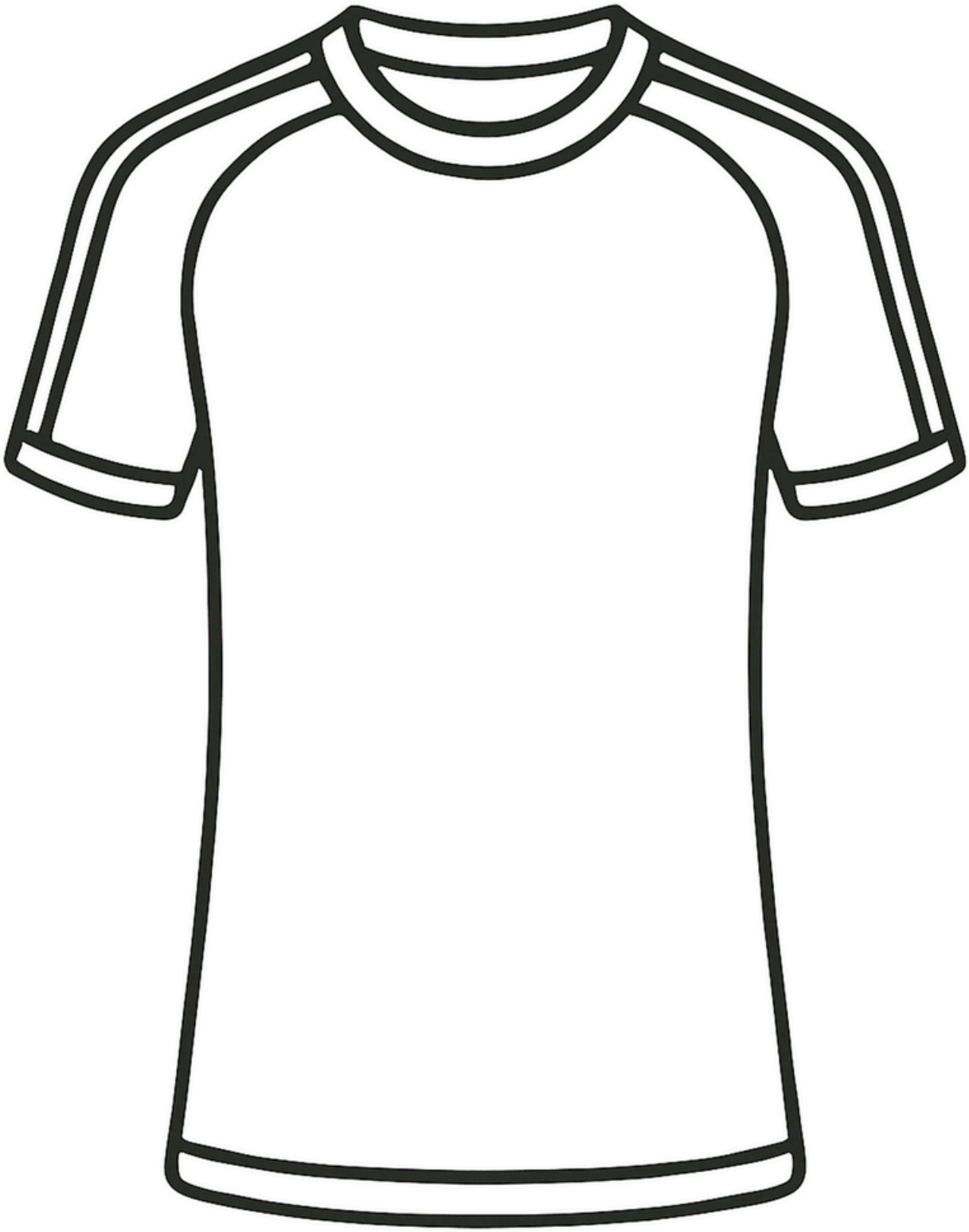
·¿Qué les sorprendió de esta sesión?
·¿Cómo afecta la violencia entre pares a la ropa que usan debajo de la camiseta?
·¿Por qué es difícil hablar de sentimientos en el deporte?
·¿Qué podemos cambiar para que los compañeros se sientan más seguros y apoyados?

**CONSEJOS PARA EL FACILITADOR**

Reconozca a los participantes que la habilidad artística no importa, sino la expresión. Normalice el silencio o la indecisión; no presione a nadie a compartir si no está listo. Si un participante comparte algo personal o doloroso, valide su valentía. Esté preparado para hacer un seguimiento individual con cualquier participante que parezca angustiado.

# 3.6.¿Qué hay bajo la camiseta? — El impacto invisible de la violencia entre iguales

**Material 1 – Modelo de camiseta (variante 1)**



# 3.6.¿Qué hay bajo la camiseta? — El impacto invisible de la violencia entre iguales

**Material 1 – Modelo de camiseta (variante 2)**

# 3.7.El ciberacoso en el deporte

**Tema:** Ciberacoso
**Duración:** 60 minutos
**Destinatario:** Jóvenes deportistas masculinos (de 12 a 19 años)

**RESUMEN**

Este taller explora el ciberacoso en el contexto del deporte juvenil. Los deportistas reflexionarán sobre cómo el comportamiento en línea, especialmente entre compañeros y compañeros, puede afectar la salud mental, la cohesión del equipo y el bienestar personal. La sesión utiliza un debate guiado y un escenario específico del deporte para examinar las causas, el impacto y las estrategias para responder al ciberacoso.

**OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

- Definir el ciberacoso e identificar sus formas específicas en el mundo del deporte.
- Concientizar sobre cómo el comportamiento en línea puede afectar la salud mental y la reputación.
- Reflexionar sobre cómo la presión social digital y los chats grupales pueden reforzar dinámicas tóxicas.
- Dotar a los atletas de estrategias para gestionar, denunciar y resistir el ciberacoso.
- Promover una cultura de equipo respetuosa y solidaria, tanto en línea como fuera de línea.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-25 participantes.

**MATERIALES**

·Rotafolio y marcadores
·Impresión de la Hoja 1 (preguntas para debatir): 1 por grupo.
·Impresión de la Hoja 2 (La historia de Mateo): 1 por grupo.
·Bolígrafos.

**PREPARACIÓN**

Familiarízate con la historia y las preguntas para el debate. Imprime las hojas sueltas. Prepara una hoja de rotafolio con la pregunta inicial: "¿Cómo usan los atletas las redes sociales y cómo puede salir mal?". Opcional: prepara un caso real de ciberacoso deportivo (por ejemplo, de Instagram/TikTok con atletas jóvenes) para romper el hielo. Revisa tus protocolos de protección y apoyo en caso de que surjan problemas delicados.

# 3.7.El ciberacoso en el deporte

**INSTRUCCIONES**

Comience la sesión preguntando:

·¿Cómo usan los atletas hoy en día las redes sociales?
¿Tienen chats grupales con su equipo? ¿Qué tipo de cosas comparten?

¿Alguna vez han visto a alguien siendo objeto de burlas o excluido en línea?
Escriban las respuestas en una hoja de rotafolio. Aclaren que el ciberacoso incluye burlarse de alguien en chats grupales, compartir contenido humillante, suplantación de identidad, exclusión o publicar comentarios dañinos.
Indiquen que la sesión de hoy explorará este tema en una situación real de equipo.
Dividan a los participantes en 5-7 grupos pequeños. Lean en voz alta la historia "Solo era una broma" (Hoja 2). Entreguen a cada grupo la Hoja 1 (preguntas para debatir). Dénles a los grupos de 10 a 15 minutos para debatir y luego presenten sus ideas al grupo completo.

Guíen una conversación grupal usando estas preguntas:
·¿Qué tan común es el ciberacoso en su entorno deportivo?
¿Cómo se toman los atletas las burlas en línea como "solo bromas" o como algo más serio?
¿Cuáles son las consecuencias invisibles de este comportamiento? ¿Cómo pueden los compañeros de equipo apoyarse mutuamente en línea?
¿Qué pueden hacer los clubes o entrenadores para prevenir los daños en línea?

**REUNIÓN INFORMATIVA Y EVALUACIÓN**

¿Te pareció realista la historia de Mateo?
¿Has visto o vivido situaciones similares?
¿Cómo definirías la diferencia entre bromas y acoso?

Después de este taller, ¿te sientes más seguro para hablar o apoyar a alguien que sufre ciberacoso?

**CONSEJOS PARA EL FACILITADOR**
Utiliza ejemplos neutrales si los participantes dudan en compartir experiencias personales. Enfatiza que las bromas en línea tienen consecuencias en la vida real, especialmente en un entorno de equipo unido. Recuerda a los participantes que el silencio de los demás miembros del grupo puede ser parte del daño. Prepárate para derivar a un adulto de confianza o a un profesional de salud mental si es necesario.

# 3.7.El ciberacoso en el deporte

**MATERIAL 1 — “SOLO ERA UNA BROMA”**

Mateo tiene 16 años y juega como portero en un equipo regional de fútbol. Tuvo un mal partido el fin de semana y falló dos atajadas. Tras el partido, sus compañeros crearon un meme de su atajada fallida y lo publicaron en el grupo de WhatsApp del equipo con el título "Siesta profesional". Algunos compañeros se rieron, otros añadieron gifs y memes. Mateo guardó silencio. Al día siguiente, uno de los jugadores publicó una captura de pantalla del meme en Instagram Stories, etiquetando al club. La noticia se extendió rápidamente entre otros equipos. Mateo dejó de responder a los mensajes, se saltó los entrenamientos y le dijo a su entrenador que estaba "enfermo". Su entrenador notó que Mateo se volvía más retraído y descentrado. Dos semanas después, Mateo dejó el equipo sin avisar a nadie.

# 3.7.El ciberacoso en el deporte

**MATERIAL 2 - PREGUNTAS**

- ¿Por qué crees que los compañeros de Mateo crearon el meme?
- ¿Entendieron el daño potencial?
- ¿Cómo agravó la situación el hecho de compartirlo públicamente?
- ¿Qué podrían haber hecho diferente los compañeros?
- ¿Qué harías si fueras Mateo?
- o ¿El compañero que hizo la publicación?
- o ¿El entrenador?

# 3.8.Redes sociales vs. Realidad deportiva

**Tema:** Ciberacoso
**Duración:** 45 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes deportistas masculinos (de 12 a 19 años)

**RESUMEN**
Esta sesión anima a los jóvenes deportistas masculinos a reflexionar críticamente sobre cómo las redes sociales, en particular plataformas como Instagram, afectan su autoimagen, su bienestar mental y la dinámica con sus compañeros en el deporte. A través de comparaciones y debates interactivos, analizarán cómo las personalidades digitales seleccionadas generan presión en torno al rendimiento deportivo, la apariencia y la popularidad, y cómo estos factores pueden conducir al ciberacoso, la inseguridad y la ansiedad por el rendimiento. La sesión también destaca los usos positivos de las redes sociales para el deporte, la motivación y la concienciación sobre la salud mental.

**OBJETIVOS**
Concientizar sobre cómo las redes sociales influyen en la autoimagen y el bienestar mental de los atletas.
Explorar la presión que sienten los jóvenes atletas masculinos para mantener una imagen idealizada en línea.
Identificar cómo la comparación social y la retroalimentación en línea (me gusta, comentarios) afectan la confianza y el estado de ánimo.
Comprender la relación entre las redes sociales, la ansiedad por el rendimiento y el ciberacoso en el ámbito deportivo.
Promover el uso positivo y auténtico de las plataformas sociales para la motivación y el desarrollo de la comunidad.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-25 participantes.

# 3.8.Redes sociales vs. Realidad deportiva

**MATERIAL:**

·Dos rotafolios u hojas grandes para recopilar notas adhesivas (etiquetadas como Publicación A y Publicación B)
·Notas adhesivas (al menos 4 o 5 por participante)
·Rotuladores o bolígrafos
·Impresiones o maquetas digitales de dos publicaciones de atletas con estilo de Instagram contrastante (Folleto 1):
o Publicación A: imagen muy estilizada, en forma y exitosa con 2000 "me gusta"
o Publicación B: momento realista o menos favorecedor (por ejemplo, después de una derrota, exhausto) con solo 10 "me gusta"
·Proyector o pantalla (opcional, para mostrar maquetas visuales)
·Cinta adhesiva si se utilizan imágenes impresas en las paredes

**PREPARACIÓN**

Preparen el material visual. Coloquen rotafolios en dos paredes opuestas o uno al lado del otro, etiquetados como Puesto A y Puesto B. Dispongan los asientos en círculo o semicírculo para fomentar el diálogo abierto. Inciten al grupo. Estén listos para compartir ejemplos neutrales del uso de las redes sociales en el deporte para iniciar la conversación. Establezcan reglas básicas: respeto, confidencialidad y no burlarse de las experiencias de los demás. Opcional: preparen una lista de atletas famosos que hayan hablado abiertamente sobre la presión de las redes sociales o la salud mental (por ejemplo, Simone Biles, Marcus Rashford, Naomi Osaka) como inspiración.

**INSTRUCCIONES**

Pregunten al grupo:

·¿Quién usa Instagram, TikTok o plataformas similares?
·¿Las usan principalmente para su vida personal, videos de entrenamiento, para seguir a influencers deportivos o para contenido del equipo?
·¿Cuánto tiempo creen que dedican a estas aplicaciones?
·¿Alguna vez han visto a sus compañeros publicar algo que les pareció poco realista o demasiado "perfecto"?

# 3.8.Redes sociales vs. Realidad deportiva

Deja que algunos voluntarios compartan. Pide a quienes no usan redes sociales que expliquen su decisión. Reconoce los diferentes patrones de uso, incluyendo las cuentas de deportes específicos.

Prepara y muestra dos maquetas de publicaciones de Instagram estilizadas (Folleto 1 – Publicación A y Publicación B):
1. Publicación A: Una que muestra a un atleta musculoso con una iluminación perfecta, con 2000 "me gusta" y hashtags motivacionales.
2. Publicación B: Una que muestra a un atleta cansado después de un mal partido o mostrando su esfuerzo en el entrenamiento, con solo 10 "me gusta" y sin filtros.

Distribuye notas adhesivas y pregunta a los participantes: "¿Qué creen que hizo que una publicación fuera más 'agradable' que la otra?" y "¿Qué podría representar realmente cada publicación en términos de la realidad, las dificultades o las emociones de esa persona?".
Pídeles que escriban sus ideas y las coloquen en dos rotafolios separados (Publicación A y Publicación B). Después de que todos hayan terminado, lee algunas en voz alta y debatan: ¿Juzgamos por el esfuerzo o la apariencia? ¿Con qué frecuencia se apoyan las publicaciones honestas y emotivas de los atletas en comparación con las que se burlan? ¿Los “me gusta” equivalen a respeto en la cultura deportiva?

Dirige la discusión grupal con estas preguntas de reflexión:
·¿Tus respuestas se basaron en ejemplos de la vida real, estereotipos o prejuicios?
·¿Quién crees que es más propenso a sufrir ciberacoso: el chico con 2000 "me gusta" o el que tiene 10? ¿Por qué?
·¿Cuáles son los estándares de apariencia y rendimiento en el deporte? ¿Afectan también a los chicos?
·¿Qué es la autoimagen atlética y cómo se forma: por tus propias creencias, los comentarios del entrenador, las redes sociales o tus compañeros?
·¿Puedes conocer la verdadera mentalidad o las dificultades de un atleta a partir de lo que publica en línea?
·¿Por qué los atletas a veces exageran u ocultan partes de su historia en redes sociales?
·¿El ciberacoso es más común entre los atletas aficionados o entre influencers y profesionales?
·¿Crees que los atletas populares gestionan mejor el odio en línea o simplemente lo ocultan mejor?
Fomenta un diálogo honesto y respetuoso. Reconozca que los chats de equipo, los mensajes directos grupales y los clips compartidos pueden ser parte de la presión de grupo y la configuración de la imagen.

# 3.8.Redes sociales vs. Realidad deportiva

Ahora invita a cada participante a dar un ejemplo positivo concreto de cómo Instagram u otras redes sociales les ayudaron en el deporte o en la vida. Podría ser:

·Encontrar motivación para entrenar
·Aprender una nueva habilidad con Reels
·Sentirse inspirado por un atleta que habla abiertamente sobre su salud mental
·Conectar con compañeros de equipo después de una lesión
·Compartir un momento del que se sintieron orgullosos

Destaca la diversidad y fomenta la autenticidad.

**PREGUNTAS DE INFORME Y EVALUACIÓN**

Concluya con una breve reflexión:

·¿Qué fue lo más revelador o sorprendente de la sesión de hoy?

¿Escuchaste algo que cambiara tu percepción de los atletas en línea?

¿Usarás o verás las redes sociales de manera diferente como atleta después de esto? ¿Cómo?

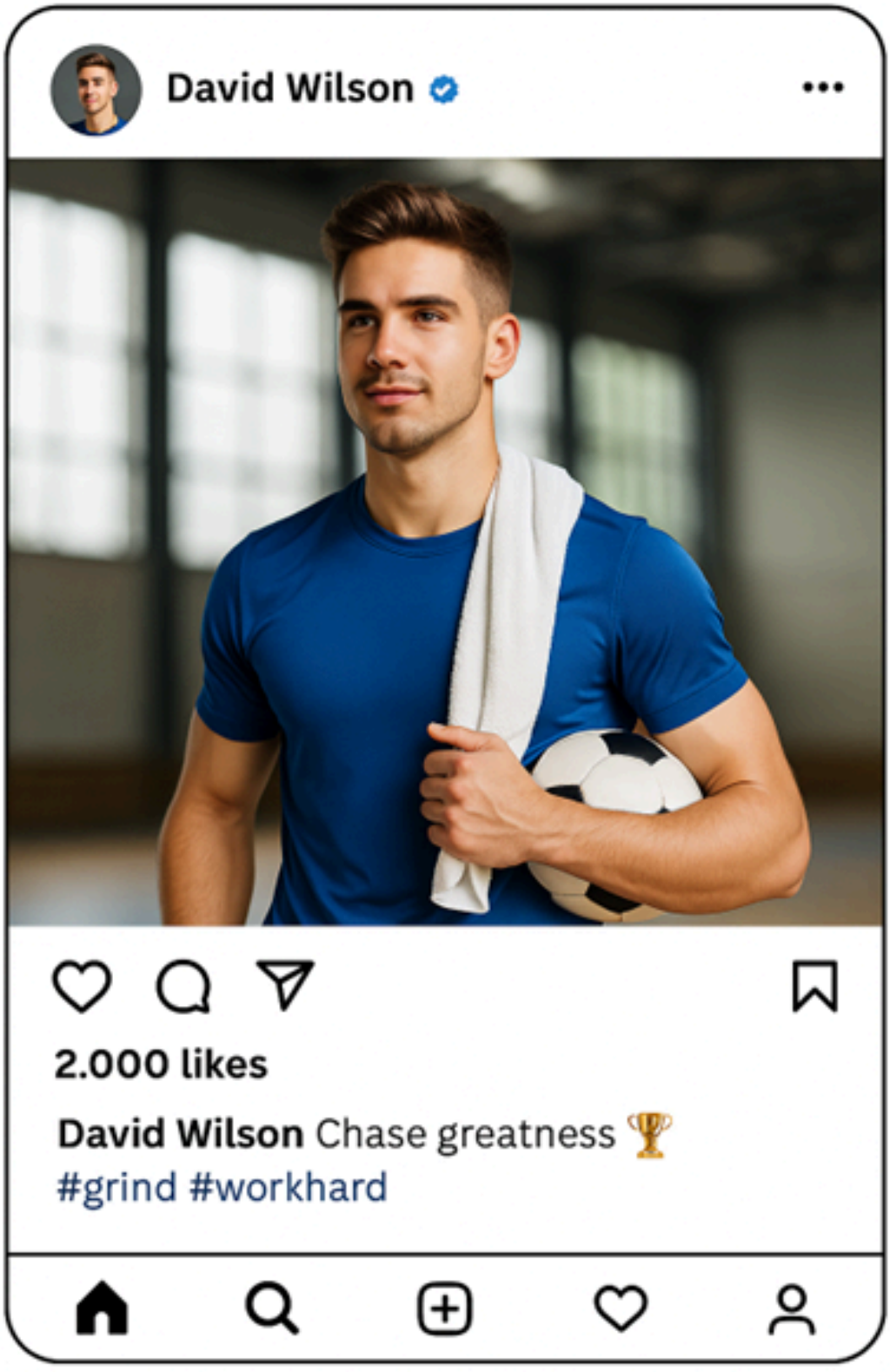
**CONSEJOS PARA EL FACILITADOR**

Normalizar la vulnerabilidad: recordar a los atletas que incluso los jugadores más fuertes se enfrentan a presión interna. Prestar atención a las risas o al sarcasmo que enmascaran la incomodidad; validar las preocupaciones sin avergonzar. Usar el humor cuando sea útil, pero evitar trivializar las dificultades en las redes sociales. Ofrecer apoyo si alguien comparte una experiencia personal de humillación, comparación o acoso en línea.

# 3.8.Redes sociales vs. Realidad deportiva

**Material 1**

**POST A**



# 3.8.Redes sociales vs. Realidad deportiva

**Material 2**

**POST B**

# 3.9.Búsqueda del tesoro

**Tema:** Ciberacoso
**Duración:** 60 a 75 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes deportistas masculinos (de 12 a 19 años)

**RESUMEN**

Esta sesión interactiva explora el impacto del ciberacoso y la comunicación dañina en línea, incluso en sus formas más sutiles. A través de una simbólica y atractiva búsqueda del tesoro, los participantes experimentan los efectos emocionales de los mensajes negativos y desarrollan empatía hacia las personas afectadas. La actividad fomenta la reflexión crítica sobre el poder de las palabras, el papel que desempeñamos en los espacios digitales y las estrategias para promover la amabilidad y el respeto en las interacciones en línea y en la vida cotidiana.

**OBJETIVOS**

Desarrollar el pensamiento crítico sobre la comunicación en línea.
Incrementar la empatía hacia las personas afectadas por el ciberacoso.
Reconocer formas sutiles de acoso o sarcasmo que pueden ser perjudiciales.
Fomentar la comunicación positiva y respetuosa en línea.
Promover el trabajo en equipo y la resolución colaborativa de problemas.

TAMAÑO DEL GRUPO: Grupos pequeños de 4 a 6 personas, con un total de 15 a 30 participantes.

**MATERIALES**

·Tarjetas impresas o papel con mensajes sobre ciberacoso.
·Tarjetas con pistas para la ubicación del siguiente mensaje.
·Bolígrafos y tarjetas en blanco para que los equipos escriban las versiones positivas.
·Cinta adhesiva, masilla adhesiva o chinchetas para ocultar los mensajes en el lugar.

# 3.9.Búsqueda del tesoro

**PREPARACIÓN**

Prepare de 4 a 6 mensajes de ciberacoso y sus pistas. Cada mensaje negativo debe imprimirse en una tarjeta y esconderse en un lugar predeterminado. Escriba las tarjetas con las pistas correspondientes y téngalas listas para distribuir. Prepare tarjetas en blanco para que los participantes reescriban los mensajes de forma positiva. Pruebe con antelación toda la ruta de pistas y asegúrese de que haya un espacio para la sesión informativa, preferiblemente con sillas en círculo.

**INSTRUCCIONES**

El facilitador comienza explicando el objetivo de la sesión: identificar el ciberacoso, reflexionar sobre cómo las palabras afectan emocionalmente a las personas y aprender a transformar el lenguaje negativo en amabilidad. Los participantes se dividen en grupos pequeños de 4 a 6 personas y se les presenta el concepto de una búsqueda del tesoro basada en mensajes. (10 minutos) Cada grupo recibe su primera pista, que los lleva a un mensaje de ciberacoso oculto. Al encontrarlo, el grupo lee el mensaje y lo reescribe en una versión amable y de apoyo en una tarjeta en blanco. Devuelven su versión positiva al facilitador. Si se aprueba, reciben la siguiente pista y continúan la búsqueda. Este proceso se repite hasta completar todos los mensajes. (40 minutos) Una vez encontrado y reescrito el mensaje final, el facilitador reúne a todos los participantes en un círculo. A continuación, se realiza una sesión informativa para fomentar el debate abierto y la reflexión sobre la actividad. (20-25 minutos)

**REUNIÓN INFORMATIVA Y EVALUACIÓN**

La sesión informativa se realizará inmediatamente después de la actividad con un diálogo semiestructurado. Las preguntas clave incluyen:
·¿Cómo se sintieron al leer esos mensajes negativos?
·¿Fue difícil convertirlos en algo positivo? ¿Por qué?
·¿Alguna vez han visto o recibido mensajes como estos en línea?
·¿Cuál es la diferencia entre una broma y un comentario hiriente?
·¿Por qué creen que la gente escribe este tipo de mensajes?

# 3.9.Búsqueda del tesoro

¿Cómo podemos fomentar una comunicación más amable en línea?
¿Qué harías si vieras a alguien sufriendo acoso en línea?
¿Crees que las formas sutiles de acoso son tan dañinas como los insultos directos?

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Ten en cuenta las reacciones emocionales de los participantes, especialmente si han tenido experiencias personales de acoso. Fomenta la creatividad al reformular los mensajes; no hay respuestas perfectas. Recuerda a los participantes que no se juzga a nadie; se trata de una actividad de aprendizaje. Crea un entorno seguro, respetuoso y de apoyo para todos. Adapta las pistas a tu espacio (interior o exterior). Apoya a los equipos que tengan dificultades para reformular los mensajes con un lenguaje positivo. Prepárate para compartir ejemplos anónimos de la vida real o casos de prensa si es necesario.

# 3.9.Búsqueda del tesoro

**MATERIAL 1**

| **Mensajes negativos sobre el ciberacoso** |
| --- |
| Wow ... te ves gordo en esa foto. |
| Es lindo cómo crees que eres bueno en esto. |
| Tu voz es tan molesta de escuchar, haznos un favor a todos y cállate. |
| Eres un completo perdedor. Nunca serás lo suficientemente bueno en nada. |
| Eres un bicho raro. Aléjate de la gente normal. |
| En realidad, a nadie le caes bien. Solo están siendo educados. |
| Siempre lo arruinas todo. ¿Para qué lo intentas? |
| Eres demasiado sensible. Solo era una broma. |
| Nunca serás tan bueno como tu hermano/hermana. |
| Déjalo ya, nadie te quiere aquí. |
| Eres tan pésimo anotando, deja el equipo y no vuelvas nunca más. |
| ¡Eres una vergüenza para este juego, quédate en el banquillo! |

# 3.9.Búsqueda del tesoro

## MATERIAL 2
## Tarjetas de pista

| Número de mensaje | Pista | Solución |
|---|---|---|
| Mensaje 1 | A veces nos vemos con claridad, a veces no. Observa dónde a menudo se cuestiona la confianza. | Espejo |
| Mensaje 2 | Donde la paciencia y la lógica se unen, te espera tu próximo mensaje. Encuéntralo cerca de las piezas que encajan. | Un juego de mesa (por ejemplo, rompecabezas, tablero de ajedrez, crucigramas, etc.) |
| Mensaje 3 | Siéntate y descansa... pero no te pongas demasiado cómodo. Lo que buscas podría estar justo debajo de ti. | debajo de la silla |
| Mensaje 4 | Encuentra el lugar donde se comparten, escriben o imaginan historias. La verdad se esconde entre líneas. | Un libro |
| Mensaje 5 | Mire dónde la gente se siente incómoda, un castigo en la escuela. | El juego de mesa otra vez |
| Mensaje 6 | La caza termina donde empezó. Regresa al lugar donde la verdad se forjó por primera vez. | Se supone que evita el esfuerzo o la responsabilidad |
| Mensaje 7 | Donde se cometen errores y se aprende de ellos, encuentra el siguiente paso para “facilitar” tu trabajo. | Facilitadores |
| Mensaje 8 | Esta pista se esconde en el lugar donde limpiamos el desorden, tanto literal como emocional. | Papelera |
| Mensaje 9 | Fíjate dónde se exhibe el arte: en algún lugar de la pared. | Detrás de un marco |
| Mensaje 10 | Busque dónde la gente encuentra tranquilidad y descanso, un espacio suave entre el ruido. | Una cama o un sofá |

# 3.10.Masculinidad y salud mental

**Tema:** Salud mental
**Duración:** 60-90 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes atletas masculinos (de 12 a 19 años)

**RESUMEN**

La sesión explora cómo las ideas tradicionales sobre la masculinidad influyen en la forma en que los jóvenes atletas masculinos comprenden, expresan y gestionan sus emociones. Desafía estereotipos dañinos como "los niños no lloran" o "los hombres de verdad siempre son fuertes", e invita a los participantes a reflexionar sobre cómo estas normas afectan la salud mental en el ámbito deportivo. La sesión busca generar un espacio para la vulnerabilidad, la autoconciencia y una comprensión más amplia de lo que significa ser un atleta mentalmente fuerte.

**OBJETIVOS**

Identificar estereotipos comunes y expectativas sociales relacionadas con la masculinidad en el deporte.
Examinar cómo estas expectativas impactan la expresión emocional y la salud mental.
Fomentar la autorreflexión sobre cómo las normas de masculinidad influyen en el comportamiento y la dinámica de equipo.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-25 participantes.

**MATERIALES**

·Rotafolio y marcadores.
·Notas adhesivas y bolígrafos.
·Enunciados de estereotipos impresos.

**PREPARACIÓN**

Prepare un rotafolio con la frase **"¿Qué significa ser hombre en el deporte?"** escrita y colóquela en un lugar visible. Imprima los enunciados de estereotipos. Revise la lista de enunciados de estereotipos y seleccione los más apropiados para el nivel de madurez de su grupo. Prepare hojas con un "SÍ" en una y un "NO" en la otra y péguelas en dos paredes opuestas de la sala. Lea las preguntas de debate con antelación. Cree un ambiente de apoyo; esta sesión puede abordar temas delicados relacionados con la autoestima, la vulnerabilidad o la supresión emocional.

# 3.10.Masculinidad y salud mental

**INSTRUCCIONES**

Comience la sesión preguntando a los participantes: "¿Qué significa ser hombre en tu deporte?". Mediante una lluvia de ideas, anote las respuestas en el rotafolio. Incentive el uso de términos como: fuerte, duro, ganador, líder, no llora, nunca se rinde, agresivo, protector. Luego, pregunte a los participantes: ¿Son estas expectativas útiles? ¿Perjudiciales? ¿O ambas? ¿Cómo facilitan o dificultan hablar sobre salud mental?

Explique que ahora leerá ciertas afirmaciones a los participantes y, según ellas, deberán responder "SÍ" si están de acuerdo o "NO" si no. Lista de afirmaciones sobre estereotipos:

·“Los atletas fuertes se guardan sus emociones”.
·“Los hombres de verdad no lloran”.
·“Si el entrenador me grita, no me afecta”.
·“Hablar de tus sentimientos te debilita”.
·“Si no puedes manejar la presión, no deberías estar en el equipo”. “Cuando perdemos un partido, da pena llorar”
“Los problemas de salud mental son cosa de chicas”.
“Ser vulnerable hace que los demás te pierdan el respeto”.
“No me importa si la afición me abuchea”.

También puede imprimir cada afirmación por separado para que los participantes puedan verla. Después de cada selección de lado, pida a cada lado que comente por qué eligió "SÍ" o "NO".

Después de terminar con las afirmaciones, pregunte lo siguiente:
·¿Qué opina en general sobre estos estereotipos?
·¿Cómo refuerzan los deportes ciertas ideas de masculinidad?
·¿Cómo se ve realmente la fortaleza mental?
·¿Qué podría cambiar en la cultura de su equipo para fomentar la apertura emocional?
·¿Cómo pueden los líderes y entrenadores modelar una masculinidad positiva?

# 3.10.Masculinidad y salud mental

Invita a voluntarios a escribir anónimamente las respuestas en notas adhesivas a la pregunta:

**“Algo que me gustaría que la gente entendiera sobre ser un atleta masculino y la salud mental es...”**.

Deben pegar las notas en el rotafolio. Lean y comenten las respuestas seleccionadas.

**REUNIÓN INFORME Y EVALUACIÓN**

Pregunte a los participantes lo siguiente:

·¿Cómo cuestionó esta sesión sus puntos de vista?

·¿Cómo afectan los roles tradicionales "masculinos" a su propio bienestar mental?

·Después de este taller, ¿se sienten mejor preparados para apoyar a un compañero con problemas de salud mental?

·¿Qué intentarán hacer de forma diferente en su equipo después de esto?

**CONSEJOS PARA EL FACILITADOR**

Use el humor con cuidado: valide los estereotipos, pero no los refuerce. Normalice la vulnerabilidad con ejemplos (p. ej., atletas famosos hablando sobre salud mental). Evite obligar a nadie a compartir historias personales; permita la participación voluntaria. Tenga a mano recursos o contactos de seguimiento por si la sesión plantea problemas personales.

# 3.11.Bajo presión

**Tema:** Presiones para el éxito y salud mental
**Duración:** 90 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes atletas masculinos (de 12 a 19 años)

**RESUMEN**

Este taller explora la presión que experimentan los atletas para alcanzar el éxito. Utilizaremos un video para introducir la discusión entre los atletas participantes sobre las causas de esta presión y los posibles problemas de salud mental que puede causar. Una vez identificadas las causas, el facilitador guiará a los participantes hacia posibles soluciones para evitar estos problemas de salud mental causados por la presión para el éxito. Finalmente, se realizará un juego para poner en práctica las conclusiones de la discusión.

**OBJETIVOS**

Identificar las causas de los posibles problemas de salud mental que los atletas pueden experimentar debido a la presión por el éxito.
Concienciar a los participantes de que la presión por el éxito puede conducir a problemas de salud mental.
Reflexionar sobre las causas identificadas y proponer soluciones para dotar a los atletas de habilidades para gestionar, expresar y tolerar la presión por el éxito.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-20 participantes

**MATERIALES**

·Bolígrafos
·Papeles
·Espacio para escribir.
·Computadora, proyector y pantalla.
·Zona deportiva (cancha de baloncesto, campo de fútbol o similar).

**PREPARACIÓN**

Para preparar la zona de reunión, se necesita un aula o sala de reuniones grande para un grupo de aproximadamente 20 personas. Cada persona debe tener una silla y una mesa para poder escribir o usar una computadora portátil. Para la parte práctica de la sesión, se necesita una zona deportiva para jugar juegos divertidos. Prepare también los videos con antelación.

# 3.11.Bajo presión

**INSTRUCCIONES**

Primero, el facilitador mostrará dos videos que servirán como introducción al taller:
Video 1: Lamine Yamal 2025 - Locas Jugadas, Goles y Asistencias.
https://youtu.be/P5lISUcT1MY?si=XOcjYJjg-Oh3ye-_

Es un video de Lamine Yamale, uno de los mejores futbolistas del mundo con tan solo 17 años. En él, se le ve jugando al fútbol a un nivel altísimo, mientras se divierte y se muestra despreocupado.

Video 2:Lamine Yamal || Shake Body - Skales
https://youtu.be/-szpHjr82oE?si=qUgl0c3RhUJ3FWnS

El facilitador continuará con las siguientes preguntas:

·¿Crees que Lamine Yamale siente presión por el éxito?

·¿Qué actitud tiene al jugar? (divertido, relajado)

·¿Te sientes igual que Lamine Yamale al practicar tu deporte?

·Si no, ¿cuáles son las razones por las que no te sientes así?

Los participantes tendrán de 10 a 15 minutos para escribir las razones (cuando un jugador no se siente como Yamale). Guía de posibles razones para que el facilitador guíe a los participantes:

- Perfeccionismo y miedo al fracaso.
- Ansiedad por el rendimiento y sobreentrenamiento.
- Expectativas de entrenadores, padres y patrocinadores.

Una vez que todos los participantes hayan escrito sus razones, se enumerarán y se mostrarán en el rotafolio. El siguiente paso será formar grupos de 3 o 4 personas y distribuir las razones entre los grupos. El objetivo es que cada grupo proponga una solución o medida para evitar que estas causas nos perjudiquen en nuestra práctica deportiva. Tiempo para esta parte: 20 minutos.

# 3.11.Bajo presión

Guía de posibles soluciones/medidas para que el facilitador guíe a los participantes:

- Aprender técnicas o herramientas para controlar las emociones.
- Establecer metas alcanzables.
- Exprésate libremente y no dudes en levantar la mano si es necesario. Si es necesario, busca ayuda profesional.
- Planes de autocuidado: adopta hábitos saludables que promuevan el equilibrio emocional.
- Evita el uso excesivo de las redes sociales (un caldo de cultivo para problemas a edades tempranas) e ignora las críticas de los medios.

Una vez que los grupos terminen con las soluciones/medidas propuestas, se presentarán en el rotafolio y se realizará una discusión final con todos los participantes para ver si se pueden aportar nuevas soluciones/medidas. Una vez que todos los participantes hayan acordado las causas y las soluciones/medidas, el facilitador propondrá un juego divertido (20-30 minutos):

Practica el deporte de los participantes de forma divertida y despreocupada, intentando imitar a Lamine Yamale. Por ejemplo, podría ser un partido de baloncesto, fútbol, balonmano, etc., donde cada atleta intente practicar como Lamine Yamale.

**REVISIÓN Y EVALUACIÓN**

El objetivo principal de la sesión es proponer posibles soluciones para prevenir problemas de salud mental. Por ello, una vez identificadas las causas y elaboradas las propuestas de solución por parte de los participantes, al ser elaboradas por ellos mismos, el aprendizaje será mayor que si hubieran asistido a una charla explicando las causas y soluciones sin su participación. La evaluación también debe realizarse verbalmente con los participantes para comentar todo lo aprendido y explicar por qué este tema les resulta útil e importante. Para evaluar la sesión, el facilitador formulará las siguientes preguntas a los asistentes:

1) ¿Te resultó útil esta sesión en tu práctica deportiva?

2) De ser así, ¿qué te ayudó más de esta sesión en tu práctica deportiva?

3) ¿Por qué es importante abordar el deporte de forma divertida y relajada?

# 3.11.Bajo presión

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Es importante que el facilitador cree un ambiente agradable para que todos los participantes puedan expresarse libremente. También debe dominar cierto vocabulario relacionado con este tema para guiar la discusión con mayor precisión y permitir que los participantes "aprendan" términos relacionados con la salud mental en el deporte.

**MATERIAL PARA FACILITADORES**

Es importante que los facilitadores traigan artículos sobre salud mental en el deporte, ya sean artículos de prensa o incluso publicaciones científicas. Este material puede utilizarse para reforzar o facilitar la comprensión de las causas y los efectos de la salud mental mediante estudios de caso con un impacto social específico.

# 3.12.Por favor, no más presión

**Tema:** Presiones para el éxito y salud mental
**Duración:** 60 minutos
**Destinatario:** Padres de deportistas del mismo equipo o club deportivo.

**RESUMEN**

Esta sesión busca identificar el impacto que los padres ejercen sobre sus hijos en relación con la presión para alcanzar el éxito deportivo. Para ello, se creará un debate dirigido por el/la facilitador/a en el que los padres identificarán las influencias negativas que ejercen sobre sus hijos al presionarlos para alcanzar el éxito deportivo. Una vez identificadas estas influencias negativas, se continuará el debate para que los participantes puedan desarrollar propuestas/medidas para evitarlas y posibles soluciones si ya se han producido.

**OBJETIVOS**

Identificar las influencias negativas que los padres pueden ejercer sobre sus hijos al presionarlos para que triunfen en el deporte.
Sensibilizar a los padres sobre la importancia de la presión para el éxito deportivo para sus hijos y sobre cómo esta puede causar problemas de salud mental.
Elaborar propuestas para prevenir la influencia negativa de los padres sobre sus hijos y establecer medidas si la presión para el éxito deportivo les ha causado problemas.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-20 participantes.

**MATERIALES**

·Bolígrafos.
·Papel.
·Espacio para escribir.
·Rotafolio y rotuladores.

# 3.12.Por favor, no más presión

**INSTRUCCIONES**

La sesión comenzará con una pregunta personal a los padres:

- ¿Cuál es el motivo de su hijo para practicar deportes?

Los participantes tendrán 5 minutos para escribir sus razones. Luego, se compartirán todas y el facilitador las anotará en el rotafolio (10 minutos adicionales).

El siguiente paso será preguntar a los participantes:

·¿Qué influencia negativa puede presionar el éxito deportivo de sus hijos?

·¿Creen que la presión por el éxito deportivo puede causar problemas de salud mental en sus hijos?

·De ser así, ¿qué problemas de salud mental?

Los participantes anotarán sus respuestas y, a continuación, el facilitador anotará todas las influencias negativas en el rotafolio (15-20 minutos). Guía de influencias negativas para que el facilitador guíe a los participantes:

- Perfeccionismo y miedo al fracaso.
- Ansiedad por el rendimiento y sobreentrenamiento.
- Expectativas de entrenadores, padres y patrocinadores.

Una vez identificadas las influencias negativas de la presión deportiva en el éxito deportivo, se formarán grupos de 3 a 4 personas para establecer propuestas/medidas de mejora, basadas en las influencias negativas identificadas (el facilitador distribuirá las influencias negativas detectadas entre los diferentes grupos). Una vez establecidas las propuestas, el facilitador las escribirá en el rotafolio y se realizará un debate final entre todos los participantes para ver si se pueden generar nuevas propuestas o medidas. (20 minutos). Guía de propuestas/medidas para que el facilitador guíe a los participantes:

- Un entorno familiar estable que no presione al deportista para alcanzar un rendimiento profesional o poco realista en función de sus capacidades. El entorno familiar también puede ser una influencia negativa si el jugador se ve presionado a alcanzar éxitos deportivos o un alto rendimiento que no se ajusta a sus habilidades, talento o capacidades. En ocasiones, esta presión excesiva proviene de padres que no han podido alcanzar sus metas deportivas e insisten en transmitirlas a sus hijos.

# 3.12.Por favor, no más presión

-Respetar a los atletas, entrenadores, árbitros y aficionados del equipo contrario. Los padres son la familia del atleta, no sus entrenadores.

-Ser empáticos con los atletas. Escuchar, observar e identificar los posibles problemas que enfrentan sus hijos relacionados con la presión excesiva.

-No abusar de las redes sociales (un caldo de cultivo para problemas a edades tempranas).

**REVISIÓN Y EVALUACIÓN**

El objetivo principal de la sesión es proponer posibles soluciones para prevenir problemas de salud mental. Por ello, una vez identificadas las causas y elaboradas las propuestas de solución por parte de los participantes, al ser elaboradas por ellos mismos, el aprendizaje será mayor que si hubieran asistido a una charla donde se explicaran las causas y las soluciones sin su participación. La evaluación también debe realizarse verbalmente con los participantes para comentar todo lo aprendido y explicar por qué este tema es útil e importante para ellos. Para evaluar la sesión, el facilitador formulará a los asistentes las siguientes preguntas:
1) ¿Ha sido esta sesión útil para mejorar la relación con sus hijos?

2) Si es así, ¿qué sugerencias o medidas cree que podrían ayudar a sus hijos a realizar actividades deportivas saludables?

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Es importante que el facilitador cree un ambiente agradable para que todos los participantes puedan expresarse libremente. También debe dominar cierto vocabulario relacionado con este tema para guiar la discusión con mayor precisión y permitir que los participantes "aprendan" términos relacionados con la salud mental en el deporte.

**MATERIAL PARA FACILITADORES**

Es importante que los facilitadores traigan artículos sobre salud mental en el deporte, ya sean artículos de prensa o incluso publicaciones científicas. Este material puede utilizarse para reforzar o facilitar la comprensión de las causas y los efectos de la salud mental mediante estudios de caso con un impacto social específico.

# 3.13.El deporte es un juego

**Tema:** Lidiar con la derrota y sentirse bien
**Duración:** 90 minutos
**Grupo objetivo:** Atletas jóvenes (12-19 años)

**RESUMEN**

Este taller explora la frustración de los atletas: cómo gestionar los errores y las derrotas, con el objetivo de sentirse bien después de un error o una derrota. Utilizaremos dos videos para introducir el debate entre los atletas participantes sobre "LOS ERRORES SON PARTE DEL JUEGO". El siguiente paso será obtener la opinión de todos los participantes sobre cómo se sienten después de cometer un error y después de una derrota, y los posibles problemas de salud mental que esto puede causar. Una vez identificados los sentimientos, el facilitador guiará a los participantes hacia posibles soluciones para evitar estos problemas de salud mental causados por la presión por el éxito. Finalmente, se realizará un juego para poner en práctica las conclusiones del debate.

**OBJETIVOS**

Identificar las causas de los posibles problemas de salud mental que los atletas pueden experimentar tras cometer un error o sufrir una derrota.
Concientizar a los participantes de que los errores son parte del juego.
Concienciar a los participantes de que dar demasiada importancia a los errores puede conducir a problemas de salud mental.
Proponer soluciones para dotar a los atletas de habilidades para gestionar, expresar y tolerar los errores y las derrotas.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-20 participantes

**MATERIALES**

·Bolígrafos
·Papeles
·Espacio para escribir.
·Ordenador, proyector y pantalla.
·Zona deportiva (cancha de baloncesto, campo de fútbol o similar).

# 3.13.El deporte es un juego

**PREPARACIÓN**

Para preparar el área de reunión, se necesita un aula o sala de reuniones grande para un grupo de aproximadamente 20 personas. Cada persona debe tener una silla y una mesa para escribir o usar una computadora portátil. Para la práctica de la sesión, se necesita una zona deportiva para jugar al divertido juego. Prepare también los videos.

**INSTRUCCIONES**

La sesión comenzará con dos videos que el facilitador mostrará en pantalla sobre los errores de Michael Jordan. El primer video trata sobre 10 de sus errores en la cancha:

Video 1: 10 Times Michael Jordan Got SCHOOLED!
https://youtu.be/AwDE_qg7t_c?si=hbl7yKy823lPtS4o

El segundo vídeo es una reflexión del propio Michael Jordan sobre sus errores:

Video 2: Lecciones de Éxito: Aprender del Fracaso con Jordan | TikTok
Inmediatamente después de los videos, el facilitador mostrará una frase escrita en la pantalla, en letra grande:

LOS ERRORES SON PARTE DEL JUEGO.

A partir de aquí, comenzará la primera parte del debate con las siguientes preguntas para los participantes:

·¿Qué opinan de los videos?
·¿Cuál es su opinión sobre: LOS ERRORES SON PARTE DEL JUEGO?

El facilitador debe dejar que los participantes se relajen, con el objetivo de que se sientan más cómodos (10-15 minutos). Una vez roto el hielo, el facilitador hará dos preguntas personales:

·¿Cómo se siente después de cometer un error?
·¿Cómo se siente después de una derrota?

# 3.13.El deporte es un juego

Los participantes tendrán 10 minutos para escribir sus respuestas. Guía del facilitador con posibles respuestas:
- Incumplimiento de los objetivos establecidos. Malos resultados.
- Comparación desfavorable con sus compañeros u oponentes.
- No sentirse reconocido por su entorno: familia, club, entrenador, compañeros, afición, medios de comunicación.
- Malas relaciones con un compañero o entrenador. Relaciones tóxicas en el vestuario.

El siguiente paso es compartir todas las respuestas con todos los participantes (10-15 minutos).

Para reforzar la idea de que los errores son parte del juego, el facilitador mostrará dos videos en pantalla:

Video 3: China estrena el primer campeonato de boxeo entre robots humanoides con control humano

Video 4: Robocup, el mundial de fútbol con robots

Al final de los videos, se mostrará una frase grande en la pantalla:

LOS SERES HUMANOS NO SOMOS MÁQUINAS.

Los seres humanos tenemos sentimientos y, en parte, gracias a ellos, podemos practicar deportes mucho mejor que las máquinas.

El siguiente paso es preguntar a los participantes:
·¿Qué medidas consideran adecuadas para superar la frustración?

Cada participante anotará las medidas que considere y, a continuación, se compartirán las respuestas con el resto de los participantes (15 minutos). Guía para el facilitador con posibles respuestas:

# 3.13.El deporte es un juego

- Aprender técnicas o herramientas para controlar las emociones.
- Replantear el fracaso como parte del crecimiento, desarrollar la autoestima más allá de los resultados y apoyar a los compañeros tras una derrota.
- Exprésate libremente y no tengas miedo de levantar la mano si es necesario. Si es necesario, busca ayuda profesional.
- Empatía por parte de los entrenadores para detectar, prevenir y abordar la frustración. Esto ayudará a los atletas a mejorar su rendimiento.
- No abusar de las redes sociales (un caldo de cultivo para problemas a edades tempranas) y no estar atento a las críticas de los medios.

El último paso es mostrar un vídeo de cómo los compañeros animan a un portero que acaba de encajar un gol tras un error.

Video 5: Lucas Cañizares, consolado por sus compañeros madridistas tras llorar por un error

Este video servirá como modelo para el juego:
Dividiremos a los participantes en equipos de cuatro personas y jugarán el deporte que suelen practicar (por ejemplo, un pequeño partido de fútbol, baloncesto, balonmano, etc.). Si un participante comete un error, el resto del grupo irá a animarlo y brindarle apoyo (20-25 minutos).

**REVISIÓN Y EVALUACIÓN**

El objetivo principal de la sesión es proponer posibles soluciones para prevenir problemas de salud mental. Por ello, una vez identificadas las causas y elaboradas las propuestas de solución por parte de los participantes, al ser elaboradas por ellos mismos, el aprendizaje será mayor que si hubieran asistido a una charla explicando las causas y las soluciones sin su participación. La evaluación también debe realizarse verbalmente con los participantes para comentar todo lo aprendido y explicar por qué este tema les resulta útil e importante.
Para evaluar la sesión, el facilitador formulará a los asistentes las siguientes preguntas:

1) ¿Fue esta sesión útil para apoyar su práctica deportiva? 2) Si es así, ¿qué te ayudó más de esta sesión en tu práctica deportiva?
3) ¿Cómo ves ahora los errores cometidos durante el juego?

# 3.13.El deporte es un juego

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Es importante que el facilitador cree un ambiente agradable para que todos los participantes puedan expresarse libremente. También debe dominar cierto vocabulario relacionado con este tema para guiar la discusión con mayor precisión y permitir que los participantes "aprendan" términos relacionados con la salud mental en el deporte.

**MATERIAL PARA FACILITADORES**

Es importante que los facilitadores traigan artículos sobre salud mental en el deporte, ya sean artículos de prensa o incluso publicaciones científicas. Este material puede utilizarse para reforzar o facilitar la comprensión de las causas y los efectos de la salud mental mediante estudios de caso con un impacto social específico.

# 3.14.Ayúdame a divertirme

**Tema:** Lidiar con la derrota y sentirse bien
**Duración:** 90 minutos
**Destinatario:** Padres de deportistas del mismo equipo o club deportivo.

**RESUMEN**

Esta sesión busca identificar el impacto que los padres tienen en sus hijos en la gestión de la frustración y cómo influyen en su tolerancia al fracaso y la derrota. El primer paso será identificar cómo se sienten sus hijos ante el fracaso y la derrota. A continuación, intentaremos identificar las razones por las que se sienten mal ante el fracaso y la derrota. Finalmente, los padres sugerirán medidas y herramientas para ayudar a sus hijos a superar el miedo a equivocarse y aprender a afrontar la derrota.

**OBJETIVOS**

- Identificar las influencias negativas que los padres pueden ejercer sobre sus hijos al gestionar los errores y las derrotas.
- Concienciar a los padres de que no saber gestionar los errores y las derrotas puede causar problemas de salud mental en sus hijos.
- Crear propuestas para prevenir la influencia negativa de los padres sobre sus hijos y establecer medidas para gestionar los errores y las derrotas.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** 15-20 participantes.

**MATERIALES**

·Bolígrafos.
·Papeles.
·Espacio para escribir.
·Rotafolio y rotuladores.

**PREPARACIÓN**

Los facilitadores deben tener experiencia deportiva, preferiblemente entrenadores, psicólogos deportivos y profesores de educación física. También deben tener experiencia en gestión de grupos para moderar el debate y guiar al grupo a través de las soluciones propuestas en la sección de Objetivos de la sesión.

# 3.14.Ayúdame a divertirme

**INSTRUCCIONES**

La sesión comenzará con el facilitador escribiendo una frase larga en el rotafolio:

**LOS ERRORES SON PARTE DEL JUEGO**

Luego, el facilitador iniciará una breve discusión con todos los participantes sobre esta frase (10 minutos):
·¿Qué opinan sobre esta afirmación (LOS ERRORES SON PARTE DEL JUEGO)?

Una vez roto el hielo, el facilitador preguntará a todos los participantes:

·¿Cómo se sienten sus hijos después de cometer un error?
·¿Cómo se sienten sus hijos después de una derrota?

Los participantes tendrán 10 minutos para escribir sus respuestas; luego, se compartirán todas y el facilitador las escribirá en el rotafolio (otros 10 minutos).

El siguiente paso será preguntar a los participantes:

·¿Por qué creen que sus hijos se sienten así después de un error o una derrota?
·¿Creen que la frustración puede causarles problemas de salud mental?
·De ser así, ¿qué problemas de salud mental?

Los participantes anotarán sus respuestas y, a continuación, el facilitador las anotará en el rotafolio (15-20 minutos). Guía de posibles respuestas para que el facilitador guíe a los participantes:

- Incumplimiento de los objetivos establecidos. Malos resultados.
- Comparación desfavorable con sus compañeros u oponentes.
- No sentirse reconocido por su entorno: familia, club, entrenador, compañeros, afición, medios de comunicación.
- Malas relaciones con un compañero o entrenador. Relaciones tóxicas en el vestuario.

# 3.14.Ayúdame a divertirme

Una vez identificada la respuesta, se formarán grupos de 3 a 4 personas para establecer propuestas/medidas de mejora, basándose en las influencias negativas identificadas. Una vez establecidas las propuestas, el facilitador las escribirá en el rotafolio y se realizará una discusión final entre todos los participantes para ver si se pueden generar nuevas propuestas o medidas. (20 minutos).
Guía de propuestas/medidas para que el facilitador guíe a los participantes:
–Aprender técnicas o herramientas para controlar las emociones.
–Replantear el fracaso como parte del crecimiento, desarrollar la autoestima más allá de los resultados y apoyar a sus hijos tras una pérdida.
–Promover que sus hijos se expresen libremente y que no teman comunicarse cuando se sientan mal. Si es necesario, buscar ayuda profesional.
–Empatizar con los entrenadores y colaborar con ellos para detectar, prevenir y abordar la frustración. Esto ayudará a los atletas a mejorar su rendimiento.
–El uso excesivo de teléfonos inteligentes causa problemas de concentración, lo que lleva a más errores en la práctica deportiva. Reducir el uso de teléfonos inteligentes reducirá la cantidad de errores que cometen sus hijos en la práctica deportiva. – Anime a sus hijos a no abusar de las redes sociales y a ignorar las críticas que aparecen en ellas y otros medios.

**REVISIÓN Y EVALUACIÓN**

El objetivo principal de la sesión es proponer posibles soluciones para prevenir problemas de salud mental. Por ello, una vez identificadas las causas y elaboradas las propuestas de solución por los participantes, al ser elaboradas por ellos mismos, el aprendizaje será mayor que si hubieran asistido a una charla explicando las causas y soluciones sin su participación. La evaluación también debe realizarse verbalmente con los participantes para comentar todo lo aprendido y explicar por qué este tema les resulta útil e importante. Para evaluar la sesión, el facilitador formulará a los asistentes las siguientes preguntas:

1) ¿Ha sido esta sesión útil para mejorar la relación con sus hijos?

2) De ser así, ¿qué sugerencias o medidas cree que podrían ayudar a sus hijos a participar en actividades deportivas saludables?

# 3.14.Ayúdame a divertirme

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Es importante que el facilitador cree un ambiente agradable para que todos los participantes puedan expresarse libremente. También debe dominar cierto vocabulario relacionado con este tema para guiar la discusión con mayor precisión y permitir que los participantes "aprendan" términos relacionados con la salud mental en el deporte.

**MATERIAL PARA FACILITADORES**

Es importante que los facilitadores traigan artículos sobre salud mental en el deporte, ya sean artículos de prensa o incluso publicaciones científicas. Este material puede utilizarse para reforzar o facilitar la comprensión de las causas y los efectos de la salud mental mediante estudios de caso con un impacto social específico.

# 3.15.Respirar, alinearse, competir

**Tema:** Regulación emocional y concentración antes de la competición
**Tiempo:** 20 minutos
**Grupo objetivo:** Atletas jóvenes (12-19 años)

**RESUMEN**
El rendimiento deportivo de los atletas jóvenes depende en gran medida de su preparación emocional. Aprender a regular emociones como la ansiedad, el miedo y la sobremotivación puede ser decisivo para el rendimiento. Técnicas como la respiración constante, la consciencia corporal y la repetición de frases inspiradoras ayudan a los atletas a desarrollar estados internos de concentración y tranquilidad. Este taller promueve, de forma práctica y adaptada a cada grupo de edad, estrategias para crear estabilidad emocional antes de las competiciones. El taller utiliza un enfoque experiencial y participativo, con momentos de práctica guiada, reflexión individual y anclaje positivo. Las técnicas se basan en evidencia de la neurociencia y la psicología deportiva. Los ejercicios son sencillos y accesibles, incluso para atletas sin experiencia previa en ejercicios mentales.

**OBJETIVOS**

- Enseñar y practicar la técnica de respiración constante (5s/5s) para la autorregulación emocional.
- Estimular la consciencia corporal como ancla para la concentración y la calma.
- Crear una frase de activación personal como herramienta de preparación mental.
- Implementar una rutina mental sencilla que pueda usarse de forma independiente antes de la competición.

**TAMAÑO DEL GRUPO:** Idealmente, de 6 a 15 atletas (adaptable a sesiones individuales).

**MATERIAL**
·Colchonetas o sillas para cada atleta
·Altavoz o teléfono móvil con música suave de fondo (opcional)
·Tarjetas u hojas A5 para escribir frases
·Guía impresa con resumen de la práctica

# 3.15.Respirar, alinearse, competir

**PREPARACIÓN**

Revise el guion completo de la sesión y realice los ejercicios con antelación. Asegúrese de que el espacio sea tranquilo y acogedor, sin distracciones visuales. Imprima las tarjetas/frases y las guías de apoyo para cada participante. Prepare un audio con voz tranquila (o utilice una grabación existente) con un conteo de respiración de 5 segundos.

**INSTRUCCIONES**

*Momento 1* – Bienvenida y presentación (2 min)
Explicación del objetivo: “Preparemos la mente para competir. Cuando controlamos nuestra respiración, controlamos nuestra mente”.

*Momento 2* – Respiración coherente (5 min)
Instrucción: “Inhala durante 5 segundos... exhala durante 5 segundos... durante 3 minutos”.

*Momento 3* – Escaneo corporal activo (5 min)
Colóquese en una posición cómoda.
Siéntese o póngase de pie. Cierre los ojos o suavice la mirada. Respire profundamente.
Hombros: Eleve suavemente los hombros hacia las orejas, mantenga la posición brevemente y luego suéltelos. Repita 2 o 3 veces.
Cuello: Incline lentamente la cabeza de un lado a otro. Luego, gire suavemente el cuello en círculo, si se siente cómodo.
Manos: Cierre los puños, mantenga la posición, luego suéltelos y estire los dedos. Gire las muñecas lentamente.
Examen corporal completo: Observe las sensaciones en el torso, las caderas, las piernas y los pies. Haz pequeños cambios o mueve los dedos de los pies si es necesario.

Finalización: Respira profundamente por última vez. Siente todo tu cuerpo, conectado a tierra y presente.

*Momento 4* – Frase Poderosa (3 min)
Escribe una frase corta que represente la fuerza interior. Repítela mentalmente 3 veces.

*Momento 5* – Cierre y reflexión (2 min)
Refuerzo: «Esta práctica es tuya. Puedes usarla antes de cada partido o entrenamiento».

# 3.15.Respirar, alinearse, competir

**REVISIÓN Y EVALUACIÓN**

Haga las siguientes preguntas:
·¿Cómo se siente ahora en comparación con cuando empezó la sesión?
·¿Qué parte le resultó más difícil o útil?
·¿Qué puede empezar a hacer de forma diferente antes de los partidos?
·¿Cuáles de estas prácticas se imagina repitiendo por su cuenta?
·¿Cómo se sentiría si formara parte de su rutina previa al partido?

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Use un lenguaje sencillo y accesible. Realice el ejercicio junto con los atletas (modelando). Valide los sentimientos de los participantes sin juzgarlos. Refuerce que la práctica regular aumenta los resultados. Dirija la sesión con un tono de voz tranquilo y alentador. Evite preguntas como "¿está todo bien?" y prefiera "¿qué sintió?" (más abiertas).

Este taller puede integrarse en una secuencia con los siguientes temas:
- “Confianza en Movimiento” (activación emocional y física)
- “Desconexión Consciente” (recuperación emocional)
- “Regeneración en Equipo” (corregulación y empatía colectiva)

# 3.15.Respirar, alinearse, competir

**Material 1**

Antes de empezar a competir o entrenar, es importante hacer una pausa. Esta breve rutina te ayudará a calmar el cuerpo, concentrar la mente y prepararte para rendir al máximo. Usaremos la respiración, el movimiento y una frase poderosa para sentirte conectado, seguro y listo. ¡Comencemos!

**Momento 1**: Bienvenida (2 min)
“Preparemos la mente para competir.
Controla tu respiración, controla tu mente.”

**Momento 2**: Respiración Coherente (5 min)
Inhala por la nariz y cuenta hasta 5
Exhala por la boca y cuenta hasta 5
Mantén este ritmo durante 3 minutos
Si te distraes, vuelve a la respiración suavemente

**Momento 3**: Exploración Corporal Activa (5 min)
Siéntate o ponte de pie, cierra los ojos y respira
Hombros: Levanta → mantén → suelta (2-3 veces)
Cuello: Inclina de lado a lado y gira suavemente
Manos: Aprieta los puños → estira los dedos → gira las muñecas
Cuerpo: Observa los pies, las piernas y las caderas. Mueve los dedos de los pies si es necesario.
Termina con una respiración profunda: siéntete conectado a tierra.

**Momento 4**: Frase Poderosa (3 min)
Elige una frase contundente (p. ej., "Estoy tranquilo y listo").
Repítela en silencio 3 veces.

**Momento 5**: Cierre (2 min)
"Esta es tu práctica.
Úsala antes de cada partido o entrenamiento.
Estás concentrado. Estás listo".

# 3.16.Confianza en movimiento

**Tema:** Liberación de tensión y activación de la presencia física antes de la competición.
**Tiempo:** 20 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes atletas masculinos (12-19 años)

**RESUMEN**
Antes de la competición, cuerpo y mente necesitan armonizarse para alcanzar el máximo rendimiento. La activación física consciente es una herramienta poderosa para liberar la tensión acumulada, reducir el estrés y generar confianza. Este taller propone un enfoque práctico y enérgico, utilizando el movimiento libre y la respiración como mecanismos para estimular la presencia, la autoconfianza y la preparación emocional positiva en jóvenes atletas. La sesión se basa en prácticas somáticas, música rítmica y técnicas de expresión corporal libre. Se combinan ejercicios de energía (sacudidas), libertad de movimiento y respiración guiada para promover la activación y la autoconfianza. La metodología es inclusiva, no requiere experiencia previa y respeta el ritmo individual de cada atleta.

**OBJETIVOS**
- Liberar la tensión emocional y física mediante el movimiento consciente.
- Desarrollar la concentración y la presencia prestando atención al cuerpo en movimiento.
- Crear un ancla interno de confianza mediante la respiración y la postura corporal.
- Estimular la autoexpresión como una forma de preparación emocional segura.

**TAMAÑO DEL GRUPO**: Ideal de 8 a 20 atletas

**MATERIAL**
·Espacio amplio y seguro para el movimiento
·Tarjetas con símbolos de fuerza o visualizaciones (opcional)
·Guía impresa con instrucciones y frases de anclaje

**PREPARACIÓN**
Seleccione música con un ritmo adecuado y sin letra con antelación. Revise los ejercicios y ensaye las instrucciones con un tono claro y motivador. Asegúrese de que no haya obstrucciones y de que haya ventilación en el espacio. Prepare tarjetas con símbolos o palabras de anclaje (opcional).

# 3.16.Confianza en movimiento

**INSTRUCCIONES**

**Momento 1 – Apertura e Introducción (2 min)**
Explicación: “Activemos el cuerpo y liberemos la ansiedad con movimiento libre”.

**Momento 2 – Sacudida (5 min)**
Instrucción: “Sacude los brazos, luego las piernas, los hombros, todo el cuerpo. Libera la tensión”.

**Momento 3 – Movimiento Libre con Música (5 min)**
“Deja que tu cuerpo se mueva como quiera. No hay nada correcto ni incorrecto. Escucha la música y responde con tu cuerpo”.

**Momento 4 – Respiración Guiada (5 min)**
“Inhala profundamente por la nariz... exhala por la boca. 5 ciclos completos”.

**Momento 5 – Anclaje y cierre (3 min)**
“Adopta una postura de fuerza (p. ej., héroe, león). Respira y siente cómo crece tu confianza”.

Liberemos la tensión de tu cuerpo. Empieza a mover los brazos suavemente. Deja que la energía fluya por tus hombros, tus manos y, ahora, tus piernas. Mueve todo tu cuerpo como si te liberaras del estrés. No hay nada correcto o incorrecto: deja que tu cuerpo haga lo que quiera.

**REVISIÓN Y EVALUACIÓN**

Haz las siguientes preguntas:

·¿Qué parte te sentiste más liberado?
·¿Qué cambió en tu cuerpo y mente a lo largo de la práctica?
·¿Cómo puedes usar este tipo de activación antes de entrenar o competir?
·¿Qué parte de la práctica te ayudó a sentirte más seguro?

# 3.16.Confianza en movimiento

**MATERIAL PARA FACILITADORES**

- Lista de reproducción sugerida con música instrumental (100-120 bpm)
- Cartas con símbolos (león, montaña, rayo, sol)

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Validen todos los tipos de movimiento como correctos. Creen un ambiente seguro y divertido. Fomenten la individualidad y la autoescucha. Adapten el ritmo a la energía del grupo. Participen con el grupo: si se mueven, ellos también pueden moverse. Nunca corrijan los movimientos; solo anímenlos con frases como "sigue tu propio ritmo", "eso es".

Este taller puede preceder o complementar los siguientes:

- “Respira, Alinea, Competi” (preparación emocional)
- “Desconexión Consciente” (recuperación post-partido)
- “Regeneración en Equipo” (recuperación emocional colectiva)

# 3.16.Confianza en movimiento

**Material 1**

A veces, sentimos la mente llena o el cuerpo tenso, especialmente antes de actuar o concentrarnos. Esta breve rutina nos ayuda a liberar esa tensión, despertar el cuerpo y sentirnos tranquilos y fuertes. Movámonos, respiremos y reiniciémonos juntos.

**Momento 1 – Apertura (2 min)**
Despertemos el cuerpo y liberémonos del estrés. Vamos a movernos para sentirnos mejor.

**Momento 2 – Sacudida (5 min)**
Empieza a sacudir los brazos. Luego, sacude las piernas, los hombros, la cabeza... todo el cuerpo.
Suéltalo todo. Deja que la tensión desaparezca.

**Momento 3 – Movimiento libre con música (5 min)**
Ahora simplemente muévete como tu cuerpo te lo pida.
No hay nada correcto o incorrecto, simplemente siente la música y deja que tu cuerpo responda.

**Momento 4 – Respiración guiada (5 min)**
Inhala lentamente por la nariz... Exhala por la boca...
Haz esto 5 veces.
Siente cómo tu cuerpo se calma y se relaja.

**Momento 5 – Anclaje y cierre (3 min)**
Ahora adopta una postura firme, como la de un héroe o un león.
Ponte de pie, respira hondo y siente tu fuerza interior.

# 3.17.Apagado consciente

**Tema:** Recuperación física y emocional tras el entrenamiento o la competición.
**Tiempo:** 30 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes atletas masculinos (de 12 a 19 años)

**RESUMEN**
Tras un esfuerzo físico intenso, el cuerpo y la mente necesitan descansos conscientes para asegurar una recuperación completa. Este taller ofrece a los jóvenes atletas herramientas prácticas para la recuperación física y emocional, promoviendo la autorregulación y el autocuidado como parte integral del entrenamiento. La práctica de la respiración prolongada, la atención plena y la escritura emocional ayuda a integrar experiencias y a recuperar la energía interna. Se utiliza un enfoque centrado en el cuerpo y la atención plena, combinado con la escritura emocional. Los ejercicios están diseñados para inducir la relajación, la autorreflexión y la regeneración. Son accesibles para todos los atletas y solo requieren un espacio tranquilo.

**OBJETIVOS**
Facilitar prácticas sencillas de regeneración física y emocional después de entrenamientos y partidos.
Promover el autocuidado como pilar de la recuperación deportiva.
Estimular la conciencia emocional mediante pausas, la escucha interna y la escritura.
Prevenir el agotamiento mental y físico mediante estrategias de desaceleración.

**TAMAÑO DEL GRUPO**: Ideal de 6 a 15 atletas.

**MATERIAL**
·Colchonetas o toallas cómodas
·Luz ambiental suave (o un espacio con calma natural)
·Hojas de autocuidado impresas (lista de verificación o diario).

**PREPARACIÓN**
Asegurar un espacio tranquilo y acogedor. Revisar y practicar la lectura del guion de mindfulness. Imprimir las hojas y guías de autocuidado. Probar el audio de respiración o lectura si está grabado.

# 3.17.Apagado consciente

**INSTRUCCIONES**

**Momento 1 – Bienvenida e introducción (2 min)**
“Ahora vamos a cuidar el cuerpo y la mente después del esfuerzo. Es el momento de recuperarnos.”

**Momento 2 – Respiración de recuperación (5 min)**
Inhala durante 4 segundos y exhala durante 6 segundos. Repite 10 ciclos.

**Momento 3 – Atención plena tumbado (10 min)**
“Siéntate en el suelo. Observa tu respiración y el contacto con la esterilla. Mantente presente.”

**Momento 4 – Escritura de autocuidado (8 min)**
“Escribe una palabra que describa cómo te sientes. Luego, una acción que harás por ti mismo hoy.”

**Momento 5 – Silencio compartido o colectivo (5 min)** Opcional: compartir sensaciones. Terminar con una respiración profunda en grupo.

Reduzcamos la velocidad juntos. Siéntense o recuéstense. Inhala por la nariz durante 4 segundos... 1, 2, 3, 4... Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos... 1, 2, 3, 4, 5, 6... Repetimos este ritmo durante 10 ciclos. Siente cómo tu cuerpo empieza a relajarse.

**REVISIÓN Y EVALUACIÓN**

Haz las siguientes preguntas:
·¿Qué parte te hizo sentir más relajado?
·¿Qué aprendiste sobre ti mismo en estos minutos de pausa?
·¿Qué hábitos puedes incorporar después de cada entrenamiento o partido?
·Si hicieras esta práctica después de cada partido, ¿qué cambiaría en tu recuperación?

# 3.17.Apagado consciente

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Cree un ambiente seguro y acogedor. Refuerce que el descanso es parte del rendimiento. Valide todas las respuestas emocionales como naturales. Anime a continuar estas prácticas fuera de la sesión.
No interrumpa los silencios; son parte de la experiencia. Dé ejemplo realizando la práctica junto con el grupo, sin forzar.

Este taller puede preceder o complementar los siguientes:

- “Respirar, Alinear, Competir” (preparación emocional)
- “Confianza en Movimiento” (activación emocional y física)
- “Regeneración en Equipo” (recuperación emocional colectiva)

# 3.17.Apagado consciente

**Material 1**

Hoja de autocuidado: registro y reinicio
Nombre: _____ Fecha: _____

1. ¿Cómo me siento ahora mismo?
Puedes rodear uno o escribir el tuyo

Feliz Bien Preocupado Triste Enojado Cansado Enfocado

2. ¿Qué necesita mi cuerpo?
(Elige uno o agrega el tuyo)
□ Un descanso
□ Estiramiento
□ Movimiento
□ Comida o agua
□ Dormir
□ Una respiración profunda
□ Momento de tranquilidad

3. Prueba este reinicio rápido:
Inhala lentamente por la nariz (cuenta hasta 5)...
Exhala suavemente por la boca (cuenta hasta 5)...
Hazlo 3 veces.
¿Cómo te sientes ahora? _____

4. Una frase amable que puedo decirme:
(Escribe la tuya o elige una de las siguientes)
"Hago lo que puedo".
"Soy fuerte y tranquilo".
"Está bien hacer una pausa".
"Lo tengo bajo control".
Mi frase: _____

Una cosa que puedo hacer hoy para cuidarme:
(Ejemplos: salir a caminar, hablar con un amigo, escribir, descansar, comer bien)
_____

# 3.18.Regeneración como equipo

**Tema:** Recuperación emocional y física en grupo tras la competición.
**Tiempo:** 25 minutos
**Grupo objetivo:** Jóvenes atletas masculinos (12-19 años)

**RESUMEN GENERAL**
Los deportes de equipo son una experiencia emocional compartida. Tras la competición, es fundamental que los atletas puedan procesar y regenerar emociones juntos. Este taller promueve el fortalecimiento de los vínculos entre compañeros mediante ejercicios de estiramiento en parejas, escucha activa y rituales de cierre. La regeneración emocional compartida promueve la empatía, la cohesión grupal y el bienestar continuo de los jóvenes atletas. Se basa en dinámicas de parejas, escucha activa y respiración colectiva. Los ejercicios se diseñaron para facilitar el contacto físico suave, el intercambio verbal estructurado y un anclaje emocional positivo. La metodología prioriza el grupo como un espacio seguro para regenerar estados internos juntos.

**OBJETIVOS**
- Facilitar la regeneración física y emocional de los atletas mediante prácticas colectivas accesibles.
- Estimular la escucha activa, la empatía y el intercambio auténtico entre compañeros.
- Fortalecer los lazos de confianza y pertenencia dentro del equipo.
- Crear momentos seguros de expresión emocional después de la competición.

**TAMAÑO DEL GRUPO**: Ideal de 10 a 20 atletas

**MATERIAL**
·Amplio espacio libre de obstáculos
·Música de fondo suave y neutra
·Tarjetas de reflexión con preguntas abiertas
·Guía de estiramientos en parejas

**PREPARACIÓN**
Revisar los ejercicios de estiramiento y demostrarlos con antelación con otro facilitador. Imprimir las tarjetas con preguntas y la guía visual de estiramientos. Asegurar un ambiente tranquilo y de confianza para compartir. Seleccionar música instrumental suave para el momento final.

# 3.18.Regeneración como equipo

**INSTRUCCIONES**

**Momento 1 – Bienvenida y presentación (2 min)**
“Hoy nos recuperaremos juntos, con consciencia y apoyo mutuo.”

**Momento 2 – Estiramiento en parejas (10 min)**
Ejercicios de empuje hacia atrás y estiramiento de brazos con respiración conjunta.

**Momento 3 – Escucha activa (5 min)**
En parejas, un atleta habla durante 1 minuto sobre lo que sintió durante el partido; el otro escucha sin interrumpir.

**Momento 4 – Respiración colectiva guiada (5 min)**
Inhalen y exhalen juntos, con un ritmo común, en círculo.

**Momento 5 – Ritual de cierre (3 min)**
Con los ojos cerrados, recuerden un momento positivo del partido y consérvenlo como ancla emocional.

Elijan un compañero y formen una pareja. Ahora harán estiramientos sencillos juntos. Por ejemplo: espalda con espalda, empújense ligeramente y respiren juntos. Luego, intercambien: uno sujeta los brazos del otro y tira suavemente para estirarse. Lo importante es sentir apoyo mutuo.

**REVISIÓN Y EVALUACIÓN**

Haga las siguientes preguntas:

·¿Cómo fue escuchar y ser escuchado sin interrupciones?
·¿Qué descubrió sobre sí mismo y sobre la otra persona?
·¿Qué sentimientos se lleva de este momento de equipo?
·¿Qué se lleva de este momento colectivo que le gustaría repetir con más frecuencia?

# 3.18.Regeneración como equipo

**CONSEJOS PARA FACILITADORES**

Modele la escucha activa con el ejemplo. Fomente el respeto y la confidencialidad. Valide todas las emociones que exprese el grupo. Promueva rituales posteriores al partido que se repitan semanalmente. Recuerde: el facilitador es el primero en modelar la escucha, el respeto y el tono emocional de la sesión. Permita que el grupo se tome su tiempo en silencio; la pausa compartida es muy valiosa.

Este taller puede preceder o complementar los siguientes:

- “Respirar, Alinear, Competir” (preparación emocional)
- “Confianza en Movimiento” (activación emocional y física)
- “Desconexión Consciente” (recuperación post partido)

**MATERIAL PARA FACILITADORES**

Guías visuales para estiramientos

Lista de reproducción con música suave de fondo

# 4. EJEMPLO DE INTRODUCCIÓN AL JUEGO

# 4.Ejemplo de juego de introducción

Imprima una copia del folleto "Sobre mí" para cada participante. Proporcione bolígrafos, marcadores y colores a los participantes y deles 15 minutos para completar y colorear el folleto. Después, cada participante deberá presentar su hoja "Sobre mí" y hablar sobre sí mismo.

# 4.Ejemplo de juego de introducción

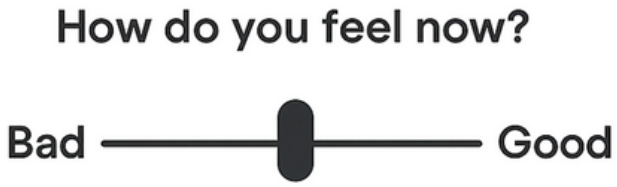
# 5. EJEMPLOS DE EVALUACIÓN

# 5.Ejemplos de Evaluación

Puedes usar los siguientes ejemplos para las evaluaciones diarias. Dibújalos en un rotafolio:

*1)*

*2)*




*3)* *"¿Cómo estuvo el taller de hoy?"*

| ⭐ **Genial** | 👍 **Bien** | 🤷 **Okay** | 😕 **no para mi** |
|---|---|---|---|
| | | | |

# 5.Ejemplos de Evaluación

*4) Antes de la sesión y después de la sesión*

| Antes de la(s) sesión(es), me sentí... (una palabra) | Después de cada sesión, me siento... (una palabra) |
|---|---|
| | |

*5) O imprima el siguiente folleto para que cada participante coloree los emojis apropiados según cómo se sientan.*

# 5.Ejemplos de Evaluación

# 6. ACERCA DEL PROYECTO

# 6. Acerca del proyecto

FuteBola (Portugal), junto con sus socios Club for Youth Empowerment 018 (Serbia), Beyond Borders (Italia) y Barcelona Sports Events (España), implementa el proyecto "Mental Health Matters" en el ámbito deportivo para promover la importancia de la higiene mental y concienciar sobre los problemas de salud mental de los hombres en el deporte competitivo y profesional. El consorcio del proyecto está formado por organizaciones juveniles y deportivas para combinar diferentes enfoques y experiencia y así dar mayor atención y visibilidad al tema de la salud mental masculina, en particular a los atletas masculinos.

Los objetivos del proyecto son:
1) Desarrollar una nueva metodología para profesionales del deporte que promueva la salud mental y el bienestar de jóvenes y niños;
2) Formar a 20 entrenadores y otros profesionales del deporte en el ámbito de la protección de la salud mental;
3) Crear más oportunidades para el diálogo público sobre la salud mental masculina en el deporte competitivo; y
4) Concienciar sobre la importancia de la protección de la salud mental entre los atletas masculinos. El proyecto se implementará en Portugal, Serbia, Italia y España en el período octubre 2024 – septiembre 2024 y está cofinanciado por la UE.

**SOCIOS**

| FuteBola | KOM 018 | Beyond Borders | Barcel'hona Sports Events |
|---|---|---|---|
| Portugal | Serbia | Italia | España |

# 7. ACERCA ERASMUS + SPORT

# 7. Acerca Erasmus + Sport

El objetivo de Erasmus+, como programa, es apoyar el desarrollo educativo, profesional y personal de las personas en los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte; contribuir al crecimiento sostenible, el empleo de calidad y la cohesión social; impulsar la innovación y fortalecer la identidad europea y la ciudadanía activa.
Las acciones de Erasmus+ en el ámbito del deporte promueven la participación en el deporte, la actividad física y el voluntariado.
Están diseñadas para abordar los retos sociales y deportivos. Existen oportunidades para organizaciones en tres convocatorias que abordan estos retos.
Desde 2022 también está disponible una convocatoria específica sobre desarrollo de capacidades en el ámbito del deporte. Está dirigida a los Estados miembros de la UE y a terceros países asociados al Programa (anteriormente denominados países del Programa) y a los Balcanes Occidentales.

**Asociaciones de Cooperación**
Diseñadas para que las organizaciones desarrollen e implementen actividades conjuntas para promover (entre otras cosas) el deporte y la actividad física, así como para abordar las amenazas a la integridad del deporte (como el dopaje o el amaño de partidos), promover la doble carrera profesional para los atletas, mejorar la buena gobernanza y fomentar la tolerancia y la inclusión social.

**Asociaciones a Pequeña Escala**
Para organizaciones de base, organizaciones con menos experiencia y recién incorporadas al Programa. Las Asociaciones a Pequeña Escala tienen una administración más sencilla, subvenciones más pequeñas y una duración más corta que las Asociaciones de Cooperación.

**Eventos Deportivos Europeos sin ánimo de lucro**
Diseñados para fomentar la actividad deportiva, implementar las estrategias de la UE para la inclusión social a través del deporte, fomentar el voluntariado deportivo, luchar contra la discriminación y fomentar la participación en el deporte y la actividad física.

**Fortalecimiento de Capacidades en el ámbito deportivo**
Los proyectos de desarrollo de capacidades son proyectos de cooperación internacional basados en asociaciones multilaterales entre organizaciones activas en el ámbito deportivo en los Estados miembros de la UE y terceros países asociados al Programa (anteriormente denominados países del Programa) y los Balcanes Occidentales. Su objetivo es apoyar las actividades y políticas deportivas como vehículo para promover valores, así como una herramienta educativa para promover el desarrollo personal y social de las personas y construir comunidades más cohesionadas.

# 7. Acerca Erasmus + Sport

Más información en:

https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/sport

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.

Co-funded by
the European Union