

**Facultad de Ciencias Políticas, Sociales y de la  
Comunicación**

**Trabajo de Fin de Grado**

**Grado en Periodismo**

**LA IMPORTANCIA DEL FACTOR  
PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE DE  
COMPETICIÓN**

**Alumno: Víctor Hernández Molina**

**Tutor: Dr. Julio Antonio Yanes Mesa**

**CURSO ACADÉMICO 2018-2019**

**Septiembre de 2019**

# Índice

<b>Resumen</b> .....	3
<b>Introducción</b> .....	4
1. Planteamiento.....	4
2. Justificación.....	5
3. Antecedentes y estado actual.....	5
4. Objetivos.....	6
5. Fuentes y metodología.....	6
<b>Capítulo I: Marco teórico</b> .....	9
1. Componentes de la fortaleza mental.....	10
2. Beneficios de la psicología deportiva.....	12
3. El Burnout.....	14
<b>Capítulo II: Resultados de la investigación</b> .....	16
1. Ejemplos en casos de deportistas.....	16
2. La psicología futbolística.....	26
3. La psicología baloncestística.....	28
<b>Capítulo III: Discusión de los resultados de la investigación</b> .....	30
<b>Conclusiones</b> .....	37
<b>Referencias Bibliográficas</b> .....	39
<b>Anexos</b> .....	41

## **Resumen**

La psicología deportiva es una práctica que con el paso de los años ha ido adquiriendo relevancia dentro del mundo del deporte.

Muchos de los protagonistas de esta disciplina, como son el caso de entrenadores o deportistas, han reconocido la importancia de tener un especialista en la materia psicológica para controlar el buen estado mental de los competidores.

Aspectos como son el caso de las lesiones, o problemas de mayor importancia y complejidad como por ejemplo depresiones, ansiedad o estrés son algunos de los inconvenientes con los que se encuentra un psicólogo deportivo a diario, que mediante sus técnicas intenta hacer que el atleta en cuestión pueda superarlos y seguir su carrera deportiva con normalidad.

**Palabras clave:** psicología, psicología deportiva, deportes, competición, depresión, ansiedad.

## **Abstract**

Sports psychology is a practice that over the years has gained relevance in the world of sports.

Many of the protagonists of this discipline, such as coaches or athletes, have recognized the importance of having a specialist in the psychological field to control the good mental state of the competitors.

Aspects such as the case of injuries, or problems of greater importance and complexity such as depressions, anxiety or stress are some of the disadvantages that a sports psychologist encounters on a daily basis, which through his techniques tries to make the athlete in issue can overcome them and follow their sports career normally.

**Keywords:** psychology, sports psychology, sports, competition, depression, anxiety.

# Introducción

## 1. Planteamiento

La psicología deportiva se podría establecer como “la disciplina que se encarga del estudio del deporte y de la actividad física desde la perspectiva psicológica, generando un conocimiento que puede ser aplicado para mejorar el rendimiento deportivo y la calidad de vida de las personas a través de la práctica del deporte y actividad física”, tal y como nos indica David Llopis, especialista en esta materia.

Dentro del ámbito competitivo, tanto la mente como el físico realizan un trabajo complementario para que el deportista consiga los mejores resultados posibles dentro de su profesión.

Un psicólogo deportivo trabaja de distintas maneras con estos profesionales con la finalidad de ayudarles en determinados conceptos, como son el caso de superar los problemas que se le presenten y que les interfiera en su vida cotidiana, y también con la intención de que mejoren su rendimiento, lo que le produzca un beneficio deportivo y personal tras haber recurrido a sus servicios.

“El trabajo que realizamos los psicólogos deportivos trata de influir en los aspectos que son más importante en cada deportista. Por ejemplo, para el rendimiento de un deportista puede ser muy importante mejorar su capacidad de superar los errores pero para otro igual la clave es mejorar su activación previa a la competición. Es decir, que un psicólogo intenta saber cuáles son los aspectos psicológicos que potenciándolos van a llevar al deportista a mejorar su rendimiento deportivo. Por este motivo, la influencia de trabajos psicológicos es muy grande ya que, como se puede ver de las declaraciones de los propios deportistas y entrenadores, los factores mentales influyen mucho en el rendimiento”, nos comentaba Llopis sobre la influencia que un profesional del sector psicológico realizaba en un deportista.

## 2. Justificación del objeto de estudio

Cuando se habla de deporte siempre se comenta en la mayoría de los casos solamente el apartado físico, cuando desde mi punto de vista, y principalmente es la razón por la que se realiza este trabajo, el factor mental incide enormemente en los posibles resultados de una competición.

Está por descontado que las habilidades técnicas y una buena presencia física es clave para un deportista, pero como dice el internacional español de baloncesto Pau Gasol en su libro 'Bajo el aro', "el talento que no tenga una buena cabeza no conduce a buen puerto".

Deportistas como son el caso de Rafa Nadal o de Cristiano Ronaldo destacan por su potencia física pero también mental, lo que les hace superar adversidades y estar siempre en la cima de sus respectivos deportes, pero en otros casos, como analizaremos más adelante en este trabajo, a pesar de tener las capacidades físicas necesarias, el no tener la fortaleza mental necesaria para superar distintos problemas que les han ocurrido, han hecho que no obtengan el rendimiento óptimo que se les suponía, lo que ha desencadenado un bajón en su carrera deportiva. Ejemplos como éstos dejan observar como en muchas ocasiones la mente puede más que el físico.

## 3. Antecedentes y estado actual

Para contextualizar lo que vamos a investigar hay que explicar lo que ha sido la psicología deportiva en años anteriores. Se podrían establecer seis periodos, tal y como establecen los autores estadounidenses Weinberg y Gould (2010).

**Los primeros años (1895-1920):** Estados Unidos es la cuna donde se origina la psicología deportiva. Se realizan los primeros estudios dentro de la materia deportiva, concretamente en el ámbito del ciclismo y siendo niños los casos estudiados, por parte del psicólogo natural de Indiana, Norman Triplett, alrededor de 1897.

W. Patrick en 1903 le da otro giro de tuerca, ya que se dispone a analizar la psicología del juego, lo que le da mayor profundidad y análisis a la creación de la psicología deportiva.

**La época de Griffith:** Coleman Griffith, psicólogo deportivo, fue el referente de los siguientes años dentro de esta materia, siendo sus obras las más destacadas. En el año

1925 realiza el laboratorio de investigaciones deportivas de la Universidad de Illinois, mientras en 1928 publica su libro sobre la Psicología del deporte. Está considerado como el padre de la psicología deportiva, como establecen Kroll y Lewis (1970).

**Camino al futuro (1939-1965):** El sociólogo y economista Franklin Henry realiza trabajos que favorecen al desarrollo científico, además de tomar el cargo en el Departamento de Educación Física de la Universidad de California. Además, Warren Johnson, en 1949, analizó la situación emocional de los deportistas antes de disputar competiciones, lo que también le daba otro punto de vista nuevo a la psicología.

**Creación de la Academia de Psicología del deporte (1966-1977):** Los profesionales específicos empiezan a realizar estudios más amplios acerca de la materia.

**Mayor especialización y prácticas psicológicas (1978-2000):** Se empiezan a elaborar incluso revistas acerca de la psicología deportiva, siendo las investigaciones ya constantes, además de estrecharse las relaciones entre los profesionales y los equipos profesionales.

**La psicología deportiva contemporánea (2000-actualidad):** Incluso los jugadores ya hablan abiertamente de sus problemas mentales, dando otro punto de vista a la esfera pública acerca de la psicología deportiva. Se contratan profesionales para que trabajen en clubs y estar así de un modo más cercano con los deportistas.

#### **4. Objetivos**

Con este trabajo queremos dar respuesta a las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Una buena capacidad mental ayuda a obtener mejores resultados?
- ¿No solicitar ayuda ante un problema mental es el principal fallo de los deportistas?

#### **5. Fuentes y Metodología**

Para realizar un trabajo completo quisimos contactar con las dos partes implicadas dentro de la temática que hemos seleccionado, en este caso, psicólogos deportivos y deportistas.

En primer lugar hablamos con los profesionales de la materia para adquirir unos mayores conocimientos acerca de la importancia del factor mental y sus elementos. Por ello contactamos con Jorge Pastor, psicólogo canario que ha trabajado con entre otros,

con dos de los clubes de mayor importancia dentro de las Islas Canarias si hablamos de fútbol y baloncesto, es el caso del CD Tenerife y el CB Canarias.

Para ahondar de mayor manera, y para que ofrecieran otros puntos de vista, también contactamos con dos psicólogos deportivos peninsulares, es el caso de David Llopis, director del Máster psicológico en la Universidad de Florida, además de estar vinculado con el Levante UD. También Alejo García, psicólogo deportivo con una dilatada experiencia, estando en el Atlético de Madrid, Federación Española de Atletismo, CD Tacón o en el sector de los E-Sports, competición de videojuegos, por lo que podía ofrecer más referencia de varios deportes.

A cada uno de ellos se le realizó el mismo cuestionario de preguntas, que fue el siguiente:

- 1. ¿Qué es la psicología del deporte?**
- 2. ¿Cómo influye un psicólogo deportivo en la mentalidad y en el rendimiento de un deportista?**
- 3. ¿Qué componentes conforman la fortaleza mental?**
- 4. ¿Cómo se trata a un deportista cuando se empieza a trabajar con él?**
- 5. ¿Qué es y cómo se previene el burnout?**
- 6. ¿Cuáles son los métodos más comunes en la práctica profesional?**
- 7. ¿Se trabaja con el deportista en las horas previas a la competición?**
- 8. ¿Existe alguna práctica especial ante casos extraordinarios como la muerte de un familiar?**
- 9. Por último, ¿de 0 a 100 qué porcentaje de influencia le darías al factor mental en el éxito de un deportista?**

Una vez adquirido la materia más técnica nos pusimos en contacto con los deportistas, Seleccionamos dos, uno dedicado al fútbol y otro al baloncesto. Javier Beirán, jugador del Herbalife Gran Canaria, tras haber pasado por el CB Canarias, y además jugador de la Selección Española de baloncesto fue el primero con el que hablamos, con un mayor interés debido a una desafortunada lesión que tuvo hace un tiempo, por lo que tendría que trabajar también su mente. Cindy García, jugadora de la UD Granadilla Egatesa de

Primera División, fue la otra protagonista con la que dialogamos acerca de este tema que nos incumbe.

Las preguntas para ambos fueron idénticas, con la excepción de que a Beirán se le preguntó por su lesión. Estas fueron las cuestiones:

- 1. ¿Qué importancia le darías al factor mental en el deporte?**
- 2. ¿Notas la diferencia en un partido o temporada cuándo estás en mejor estado mental, tienes una mayor confianza en ti?**
- 3. ¿Para superar una lesión tan grave como la tuya, hay que ser fuerte mentalmente?**
- 4. ¿Has recurrido alguna vez a una ayuda de un psicólogo deportivo, o adquiridos consejos sobre esto?**
- 5. ¿De 0-100, qué porcentaje de importancia le daría al factor psicológico en el deporte, o en tu caso concretamente?**
- 6. ¿Alguna vez te has notado más agotado mentalmente que físicamente?**

Para conocer otras opiniones, en este caso de la población, realizamos una encuesta a través de Google, que nos proporcionaba gráficas y numeración acerca de los resultados. Las preguntas y sus diferentes opciones eran las siguientes:

- 1. ¿Sueles hacer deporte?**
  - Sí
  - No
  - A veces
- 2. ¿Crees que ser fuerte mentalmente es importante a nivel deportivo?**
  - Sí
  - No
- 3. ¿Has obtenido mejores resultados en competiciones cuando has confiado más en ti mismo?**
  - Sí
  - No
  - A veces
- 4. ¿Entiendes que un deportista de élite pueda tener problemas mentales como por ejemplo depresión, a raíz de malos resultados o por la presión puesta sobre él/ella?**



- Sí
- No

**5. ¿Crees que es necesario que los clubes tengan un psicólogo deportivo para ayudar a los deportistas?**

- Sí
- No

**6. ¿Sabías que deportistas como Michael Phelps o Andrés Iniesta han sufrido problemas mentales?**

- Sí
- No

# Capítulo I

## El marco teórico

### 1. Componentes de la fortaleza mental

Dentro de las capacidades de cada deportista hay que hablar de sus atributos, los que le pueden hacer marcar la diferencia dentro de la competición que realice.

El ser fuerte mentalmente hablando, da una gran ventaja en el ámbito competitivo, porque por ejemplo si tienes un resultado en contra en un encuentro, no te vienes abajo y confías en tus opciones de poder remontar dicho choque, lo que hace posible que tengas más opciones de sacar el partido adelante.

La Asociación de Tenistas Profesionales, (ATP), realizó un estudio a finales del 2017 de la capacidad de remontar partidos, es decir, tratando también la fortaleza mental de cada jugador al no rendirse.

#### ATP 2017: Clasificación de jugadores con juegos remontados tras ir 15-40 en contra

Ranking ATP	Jugador	Juegos salvados con 15/40	Juegos jugados con 15/40 en contra	Porcentaje juegos remontados
1	Rafael Nadal	37	73	50.7%
8	Grigor Dimitrov	35	73	47.9%
51	Ivo Karlovic	14	30	46.7%
6	Dominic Thiem	47	110	42.7%

9	Wawrinka	25	59	42.4%
---	----------	----	----	-------

Fuente: ATP <https://www.atptour.com/es/news/nadal-infosys-15-40-october-2017>

Esto deja ver que Rafael Nadal sería el jugador con una fortaleza mental más amplia dentro del panorama tenístico, siendo el único de los 100 jugadores de la muestra que supera el 50% en juegos remontados.

El propio Rafa Nadal, respondía en rueda de prensa tras vencer un torneo en Roma a una pregunta sobre cómo entrenaba su fortaleza mental. “Trabajas mentalmente cuando sales a la pista todos los días y no te quejas. Cuando juegas mal, tienes problemas o tienes dolores, pones la actitud correcta, la cara correcta y no te sientes negativo con todos los problemas que te están ocurriendo. Si estoy jugando mal, si tengo problemas físicos, salto todos los días a la pista con la pasión por querer seguir entrenando. Ese es el trabajo mental. Es algo que he hecho durante toda mi carrera. No frustrándome cuando las cosas no van bien, no siendo demasiado negativo, y por eso siempre he sido capaz de volver”.

Los componentes de dicha fortaleza mental, de Rafa Nadal y de otros muchos, pueden ser los siguientes que nos indicó el psicólogo deportivo Alejandro García Naveira:

“**Compromiso:** es más que motivación, es estar determinado a conseguir un objetivo.

**Control:** poder manejar las emociones y el estrés, sobre todo bajo presión, pudiendo mantener una visión clara para tomar decisiones de calidad.

**Confianza:** poseer una intensa y casi inquebrantable creencia en uno mismo y en las habilidades propias.

**Concentración:** consiste en mantener el foco de la atención en las prioridades, bloqueando o desatendiendo a los distractores.

**Conocimiento de sí mismo:** está en la base de las demás aptitudes. Tiene que ver con entender qué queremos y con reconocer nuestras fortalezas y limitaciones”.

El compromiso, trabajar duramente a diario con la finalidad de alcanzar una meta, deja la posibilidad de:



Tomar el control de la situación, ser lo suficientemente fuerte para administrar bien las emociones y dirigirse en el camino correcto de tu carrera profesional, lo que da lugar a:



La confianza, el saber y tener seguridad de que tú individualmente puedes superar las distintas barreras que vayan apareciendo entre ti mismo y el objetivo. Dicha confianza posibilita una:



Mayor concentración, que hará que tu juego sea mejor al no distraerse con otros factores que intervienen en competiciones, como puede ser el caso del público o el propio adversario. Todo esto, desencadena en que:



Se obtenga un mayor conocimiento de uno mismo, saber en dónde está es tu máximo y mínimo rendimiento siempre es positivo de cara a la realización de una competición. Por ejemplo, en el ciclismo se suele dar este caso, conocer tu cuerpo y tener la capacidad de decidir si está listo en un momento determinado para realizar un esfuerzo.

## **2. Beneficios de la psicología deportiva**

Dentro de una práctica lo que se busca es que el receptor de dichas técnicas obtenga unos determinados beneficios, éstos son algunos de los aspectos positivos que genera la psicología deportiva según el coach Juan José Sánchez Ortiz:

- “Ayuda a asimilar las derrotas y a superar el estrés.
- Procura que el deportista cuide las relaciones sociales y el ocio.
- Afronta las condiciones adversas del proceso de envejecimiento.
- Motiva a cuidar el peso y que siga una alimentación sana.
- Ayuda a afrontar los problemas de la práctica deportiva y la competición.
- Motiva al deportista para que se implique en su recuperación tras una lesión.
- Ayuda a que mantenga una visión realista de sus posibilidades y capacidades”.

En primer lugar favorece en el sentido de aceptar una derrota, lo que siempre se antoja complicado porque es prácticamente lo peor para un deportista, que siempre quiere ganar

ya que es su objetivo principal. Por ejemplo si pensamos en el fútbol, imaginemos que un equipo como el FC Barcelona pierde la final de Champions League, la competición más importante respecto a clubes se refiere a nivel europeo, para los jugadores es un varapalo muy importante, y la psicología deportiva intenta ayudar a que superen ese mal recuerdo lo antes posible.

Aparte del ámbito profesional, un deportista también tiene que tener en buenas condiciones su vida fuera de los terrenos de juego, ya que de no ser así les puede afectar en su rendimiento, en esto también inciden los profesionales del sector psicológico para que el sujeto se dé cuenta de la importancia de cuidar estos aspectos.

Otro de los beneficios a tener es que se busca que la mente siempre esté activa y en funcionamiento para que no se resienta con el paso de los años. Esto se emplea sobre todo con individuos que tengan ya una edad avanzada para determinados deportes, por ejemplo es el caso del fútbol, baloncesto, tenis o ciclismo cuando se tienen ya superados los 30 años, que es cuando el cuerpo empieza a perder su máximo rendimiento al perder el calcio en huesos o la elasticidad en los músculos, como indica uno de los artículos de freeletics, '¿Cómo afecta la edad al rendimiento?'.

Por su puesto, el rendimiento también está a la par con el factor físico, es por ello que la mente también está en consonancia con el cuerpo, debido a que la psicología deportiva busca que el profesional al igual que sucede con su vida cotidiana, adopte una estabilidad con su alimentación para que esté en plenas condiciones de cara a la práctica deportiva.

Por supuesto, como ya hemos comentado y cómo aspecto principal, el trabajo de un especialista es tratar los problemas dentro de la práctica y la competición.

Las lesiones, un tema en el que profundizaremos más tarde, también son otras de las prácticas en las que más hay emplearse por parte de un psicólogo deportivo, debido a que suponen un impedimento muy importante para un deportista profesional, por el hecho de que no pueden realizar ejercicios físicos, perdiendo así el ritmo de competición. En muchas ocasiones, un futbolista cuando sufre una rotura muscular por ejemplo, si está fuera alrededor de un mes, luego tiene que volver a adquirir el nivel y carga física de los compañeros y rivales para entrar de nuevo poco a poco en la dinámica del equipo, lo que se le sumarán más días hasta que vuelva a jugar oficialmente.

Por último, dentro del trabajo con el deportista, el profesional psicológico le hace ver al protagonista de su empleo de las capacidades que tiene dentro de su deporte, lo que le ayuda a conocerse mejor.

### 3. El Burnout

Al síndrome Burnout se le conoce como ‘estar quemado’, un agotamiento mental a raíz de un trabajo excesivo, en este caso por ejemplo podría ser por el hecho de demasiados entrenamientos en un deportista.

Alejo García Naveira, psicólogo deportivo, nos explicaba su significado y como era buena manera de prevenir la aparición de dicho factor negativo: “El Síndrome Burnout (quemado, fundido) es un tipo de estrés, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones”.

Para conocer de mejor manera como se puede detectar dicha enfermedad, como saber cuándo tu propio deporte te está afectando de manera errónea, Alejo explicaba los síntomas más comunes del Burnout.

#### Síntomas principales

- **“Agotamiento emocional:** un desgaste profesional que lleva a la persona a un agotamiento psíquico y fisiológico. Aparece una pérdida de energía, fatiga a nivel físico y psíquico. El agotamiento emocional se produce al tener que realizar unas funciones laborales diariamente y permanentemente con personas que hay que atender como objetos de trabajo.
- **Despersonalización:** se manifiesta en actitudes negativas en relación con los usuarios/clientes, se da un incremento de la irritabilidad, y pérdida de motivación. Por el endurecimiento de las relaciones puede llegar a la deshumanización en el trato.
- **Falta de realización personal:** disminución de la autoestima personal, frustración de expectativas y manifestaciones de estrés a nivel fisiológico, cognitivo y comportamiento”.

¿De qué manera se puede impedir que este problema surja? Esta es otra de las cuestiones más relevantes para un deportista. Alejo expuso: “El burnout debe prevenirse

principalmente desde la entidad deportiva. Por ello, el primer nivel de prevención tiene que venir de mano de la organización actuando sobre el ambiente laboral, teniendo en cuenta posibles factores estresantes (competición, sobre entrenamiento, etc.). Mediante la observación y análisis de recursos, la organización debe identificar y reducir el estrés y sobrecarga deportiva.

Por otro lado, podemos señalar un segundo nivel de intervención preventiva sobre el propio grupo de deportistas, cuyo objetivo es detectar a las personas estresadas reduciendo las fuentes de estrés sobre ellos (por ejemplo mejorando las interacciones entre los grupos del equipo). Una vez se han logrado los objetivos anteriores es importante actuar sobre los efectos del estrés en el individuo ofreciéndole la formación adecuada para ayudarlo a prevenir el estrés (formación en emociones), conseguir un equilibrio en sus áreas vitales (familia, trabajo...), etcétera.

Como deportista, a nivel individual, también podemos prevenir el burnout. Para ello, es importante adoptar un estilo asertivo con nuestros compañeros y entrenadores con el fin de que las relaciones deportivas en sí no se vea deteriorado por los malos entendidos. También es importante no comprometernos a hacer cosas sobre las que realmente no nos sentimos capacitados o bien no consideramos que sea nuestra labor hacerlo. En lo que respecta a las expectativas e ideales estas no deben suprimirse, pero debemos saber ajustarlas. Es bueno que tengamos una meta a la que queramos llegar, un ideal, pero también es importante plantearse si lo que tenemos no está mal. La expectativa deportiva nos debe ayudar a crecer no a decrecer profesionalmente. Una vez que se padezca el burnout, se requerirá de profesionales de la salud para su tratamiento (médico, psicólogo, etc.), así como la colaboración del entrenador y preparador físico”.

## Capítulo II

### Resultados de la investigación

#### 1. Ejemplos de casos en deportistas

En el deporte profesional de alta competición cada vez es más común que los propios protagonistas, es decir los deportistas, abran sus sentimientos y problemas a la esfera pública, mostrando las dificultades que han atravesado para llegar hasta la cima, aspecto que no se ven en las cámaras cuando hay partidos o competiciones, ni conocen los miles de aficionados que siguen a estas figuras.

A continuación mostramos varios de estos ejemplos:

El primer caso que vamos a tratar es el de Kevin Love, jugador de baloncesto de los Cleveland Cavaliers de la NBA.

#### Kevin Love sobre su depresión

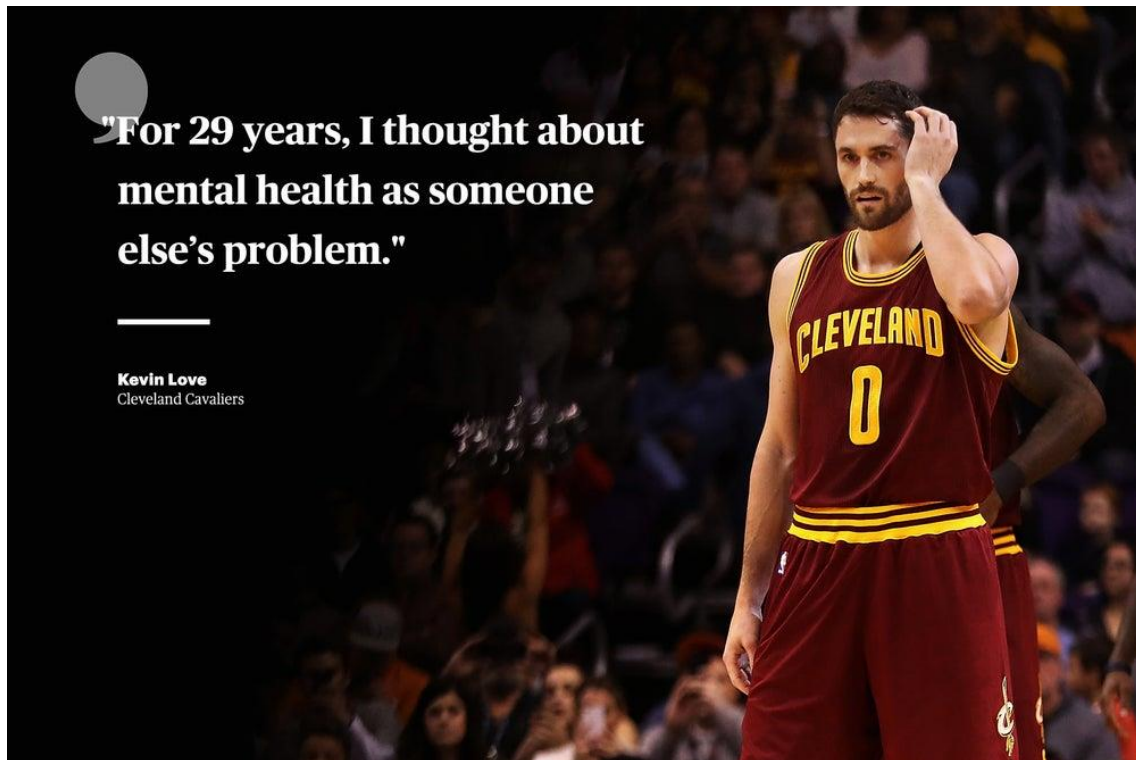




Foto: Christian Petersen / Getty Images. <https://www.theplayertribune.com/en-us/articles/kevin-love-everyone-is-going-through-something>

En la página web 'Players Tribune', donde los propios deportistas escriben los artículos, Love expresó su caso, un ataque de pánico en pleno partido. "Luego vino el ataque de pánico. Sucedió durante un juego".

"Era el 5 de noviembre, dos meses y tres días después de que cumpliera 29 años. Estábamos en casa contra los Hawks, décimo partido de la temporada. Una tormenta perfecta de cosas estaba a punto de chocar. Estaba estresado por los problemas que había tenido con mi familia. No estaba durmiendo bien. En la cancha, creo que las expectativas para la temporada, combinadas con nuestro inicio de 4-5, me pesaban. Sabía que algo andaba mal casi inmediatamente después del aviso".

"Me quedé sin aliento dentro de las primeras posesiones. Eso fue extraño. Y mi juego acababa de salir. Jugué 15 minutos de la primera mitad e hice una canasta y dos tiros libres. Después del medio tiempo, todo golpeó el ventilador. El entrenador Lue pidió un tiempo muerto en el tercer cuarto. Cuando llegué al banco, sentí que mi corazón latía más rápido de lo habitual. Entonces tuve problemas para recuperar el aliento. Es difícil de describir, pero todo giraba, como si mi cerebro estuviera tratando de salir de mi cabeza. El aire se sentía espeso y pesado. Mi boca era como la tiza. Recuerdo que nuestro entrenador asistente gritó algo sobre un set defensivo. Asentí, pero no escuché mucho de lo que dijo. En ese momento, me estaba volviendo loco. Cuando me levanté para salir del grupo, supe que no podía volver a entrar al juego, literalmente, no podía hacerlo físicamente".

"El entrenador Lue se me acercó. Creo que podía sentir que algo andaba mal. Dejé escapar algo como: "Ya vuelvo" y corrí de vuelta al vestuario. Estaba corriendo de una habitación a otra, como si estuviera buscando algo que no pude encontrar. Realmente esperaba que mi corazón dejara de latir. Era como si mi cuerpo intentara decirme: *Estás a punto de morir*. Terminé en el piso de la sala de entrenamiento, acostada de espaldas, tratando de obtener suficiente aire para respirar".

“Los Cavs me ayudaron a encontrar un terapeuta y concerté una cita. Tengo que parar aquí y decir: soy la última persona que hubiera pensado que iría a ver a un terapeuta. Recuerdo que cuando tenía dos o tres años en la liga, un amigo me preguntó por qué los jugadores de la NBA no veían a los terapeutas. Me burlé de la idea. *De ninguna manera ninguno de nosotros va a hablar con alguien.* Tenía 20 o 21 años y había crecido alrededor del baloncesto. ¿Y en equipos de baloncesto? Nadie habló sobre con qué estaban luchando por dentro. Recuerdo haber pensado: *¿Cuáles son mis problemas? Estoy Sano. Juego al baloncesto para vivir. ¿De qué me tengo que preocupar?* Nunca había oído hablar de ningún atleta profesional que hablara de salud mental, y no quería ser el único. No quería parecer débil. Honestamente, simplemente no pensé que lo necesitaba”.

Aquí se puede apreciar la complejidad de la situación para Kevin Love, no solo anímicamente que es el factor más grave tal y como relata él mismo, sino además el temor que sentía a contar su experiencia públicamente por miedo a que lo vieran como una persona débil. Este es uno de los principales problemas psicológicos en los deportistas, el no pedir la ayuda cuando es necesaria.

Seguimos con un caso de depresión en otro de los jugadores estrella de la mejor liga del mundo de baloncesto, DeMar DeRozan. El estadounidense que milita actualmente en los San Antonio Spurs también confesó a la web ‘Toronto Star’, sus problemas de salud mental.

## DeMar DeRozan en una acción en un partido



Foto: Sam Forenchich/ Getty Images.  
[https://espndeportes.espn.com/basquetbol/nota/\\_/id/4024051/demar-derozan-habla-abiertamente-sobre-sus-luchas-contr-la-depresion](https://espndeportes.espn.com/basquetbol/nota/_/id/4024051/demar-derozan-habla-abiertamente-sobre-sus-luchas-contr-la-depresion)

"Es una de esas cosas que no importa cuán indestructibles parezcamos que somos, todos somos humanos al final del día. Todos tenemos sentimientos, todo eso. A veces saca lo mejor de ti, donde todo lo que hay en el mundo encima de ti. Siempre tengo varias noches. Siempre he sido así desde que era joven, pero creo que de ahí viene mi comportamiento. Soy tan callado, si no me conoces. Me mantendré distante en cierto sentido, en mi propio espacio personal, para poder hacer frente a lo que sea que tengas que enfrentar".

“Mi madre siempre me dijo: Nunca te burles de nadie porque nunca sabes por lo que está pasando esa persona. Desde que era un niño, nunca lo hice. Nunca lo hice. No me importa qué forma, forma, etnia, nada. Trato a todos por igual. Nunca se sabe. No es nada contra lo que estoy en contra o avergonzado. No es nada contra lo que estoy en contra o avergonzado”.

Una de las mejores jugadoras del mundo, también en lo referente a baloncesto, Liz Cambage, ha confesado su lucha ante este tipo de problemas en la web de Players Tribune.

## Liz Cambage sobre la salud mental



Foto: Jeff Bottari / Getty Images. <https://www.theplayerstribune.com/en-us/articles/liz-cambage-mental-health>

“He luchado contra problemas de salud mental (primero, ansiedad y luego la depresión que la ansiedad puede desencadenar) durante casi la mitad de mi vida. Lo que no creo que sean noticias de última hora para nadie: es algo sobre lo que he sido honesto, tanto en privado como en público, tanto como puedo. Tanto es así que creo que casi he desarrollado este tipo de... *persona* a su alrededor, ¿sabes a qué me refiero? Casi parece que, a su manera, mi vida ha *sido* una "conversación sobre salud mental".

“Y a veces parece que no estamos tan avanzados en esa conversación cómo podríamos pensar. Nos sentimos cómodos con la idea general de que la atención de la salud mental es importante, y decirles a las personas que está lidiando con problemas de salud mental se ha vuelto bastante aceptable. Pero debajo de todo eso? Todavía hay muchas cosas que creo que no vemos y de las que no hablamos. Y esas cosas pueden ser feas”.

“¿Están las personas listas para hablar sobre cómo, después de que fui reclutado para la WNBA, pasé casi todas las noches de mi temporada de novato solo, llorando? ¿O todas las veces que me he encerrado dentro de mi casa y me he convertido en fantasma del mundo, solo llorando por horas? (Lo llamo mi "Modo de crisis existencial": cuando la

ansiedad se convierte en depresión y me convierto en este montón en el suelo, convencido de que no valgo nada y soy inútil).

¿Están las personas listas para hablar sobre cómo me pusieron en vigilancia de suicidio en 2016? ¿Cómo llamé a mi madre y, en la conversación más dura de mi vida, le dije que ya no quería vivir? ¿Y cómo incluso ahora, incluso "sintiéndome mejor", todavía tengo la vergüenza y la culpa de haber hecho pasar a mis seres queridos por algo tan aterrador?

No creo que sea hasta que estemos listos para abrirnos verdaderamente sobre ese tipo de experiencias, hasta que estemos listos para darnos cuenta de cómo la salud mental puede ser tan oscura e incluso perder la batalla, que estaremos listos para asumir el siguiente paso en esta conversación”.

Liz Cambage cuenta en este artículo como incluso se le pasó por la cabeza la idea del suicidio, la decisión más extrema que se le puede ocurrir a un ser humano. Dentro de estos problemas, en un engranaje tan complejo como es el cerebro, desde que algo falle puede derivar en el mayor del caos, como en los ejemplos que hemos tratado. No se salvó tampoco el deportista con más medallas en la historia de los Juegos Olímpicos, Michael Phelps.

### **Michael Phelps posando con todas sus medallas olímpicas**



Foto:Simon Brutty / Sports Illustrated.  
<https://www.marca.com/buzz/2019/05/27/5ceb68db22601df1738b45d7.html>

“Luché contra la ansiedad y la depresión y me llegué a cuestionar si quería o no seguir vivo. Cuando llegué a este punto tan bajo decidí informarme y buscar ayuda con un terapeuta con licencia. Esta decisión me ayudó a salvar mi vida. No tienes que esperar a que las cosas pasen”.

“Pedir ayuda es un signo de fortaleza y no de debilidad”.

La última frase es muy importante, cuando en este caso un deportista sufre de este modo, se aísla como comentó Kevin Love, o no recurre a nadie como afirmaba Liz Cambage para no parecer más débil, por no ser lo normal dentro de la élite. Phelps que ahora intenta ayudar a todas las personas que sufren lo que él ya ha pasado destaca la importancia de contar el problema, porque como él mismo indicó, esto le ayudó a salvar su vida.

Si hablamos de Andrés Iniesta todos recordamos el gol que hizo a España campeona del Mundo. Es sin duda uno de los mejores futbolistas de la historia de este país, y también atravesó por un bache mental que explicó en el programa ‘El Hormiguero’.

## Andrés Iniesta con la Copa del Mundo



Foto: José Antonio García / Mundo Deportivo.  
[https://as.com/videos/2018/05/30/colombia/1527686767\\_851683.html](https://as.com/videos/2018/05/30/colombia/1527686767_851683.html)

“Tuve depresión. Lo sientes, poco a poco vas sintiendo que no eres tú, que no disfrutas de las cosas, que las personas que te rodean como si fueran de más, no tienes sentimientos, no tienes pasión. Te vas vaciando por dentro debido a muchas situaciones, y hay un momento que dices que no puedo más. Tuve la suerte de tener la capacidad de decir necesito de alguien para salir de una situación muy incómoda, porque fue realmente difícil. Estoy agradecido a la gente que me echó un cable porque fue realmente difícil. Estoy feliz de haber pasado por esa situación y pasarla porque creo que me ha hecho mejor persona, valoras más las cosas”.

La juventud dentro de los deportistas es otro factor a tener muy en cuenta en lo que respecta al rendimiento en base a la estabilidad mental. Cuando un jugador tiene una edad corta y comienza a destacar dentro de su deporte, se crean unas expectativas en torno a su persona que le pueden acarrear diversos traumas, como es el caso de los dos ejemplos que mostramos a continuación.

Paula Badosa, tenista catalana de 21 años, ganó con tan sólo 17 años Roland Garros junior, unos de los torneos más prestigiosos en el mundo del tenis. Además, a los 16 años ya fue convocada por la selección española para torneos internacionales. Todo esto, unido

a que a los 19 años se proclamara campeona de España, venciendo a la canaria Carla Suárez, hizo que las expectativas sobre ella fueran tremendas, algo que le pasó factura en el año 2018, donde reconoció que sufrió depresión.

### **Paula Badosa en un partido**



Foto: Andy Rain / EFE. <https://www.20minutos.es/deportes/noticia/paula-badosa-ansiedad-depresion-como-salir-3708835/0/>

En un vídeo para LaLigaSports, Paula explicó lo que le ocurrió. "Pasé por momentos de ansiedad y depresión. Estuve con especialistas para que me ayudaran a salir de allí. No tenía ganas de nada, ni profesional ni personalmente. Pierdes la ilusión de hacer muchas cosas y sobre todo perdí la ilusión de jugar al tenis. No disfrutaba nada. Sentía una



presión, una obligación y unos medios que me hacían... No quería entrar en pista. No quería competir".

"La forma en que yo vivía para el tenis no era la adecuada. El estilo de vida tuve que cambiarlo en pequeños detalles como la alimentación, entrenar cada día bien... Parece fácil, pero cuando tienes cosas en la cabeza que no son las que te tocaría, no entrenas tan bien, no comes tan bien... Pasas por momentos de ansiedad, miedos, cosas emocionales que te hacen distraerte más".

Por último, vamos a repasar el caso de Bojan Krkic. El delantero español de origen serbio fue el jugador más joven en marcar en Primera División con el FC Barcelona, con 17 años. Además, también fue el segundo futbolista más precoz en anotar en una de las competiciones más famosas del fútbol, la Champions League.

### **Bojan en un partido con el FC Barcelona**



Foto:

Pundit

Arena.

<https://www.mundodeportivo.com/futbol/alaves/20180518/443679859639/bojan-krkic-alaves-barcelona-stoke.html>

En una entrevista al periódico 'The Guardian', Bojan relataba lo siguiente, "cuando eres jugador te das cuenta de que hay fuerzas poderosas que tú no puedes controlar y opiniones que tú no puedes parar. No tienes que dejar que las críticas te afecten, pero eso no es fácil.

Los que, como yo, tienen sentimientos, son sensibles y les puede afectar, necesitan una capa de protección. Los futbolistas son muy jóvenes y están expuestos. Incluso en categorías de 15 años, los jugadores tienen Twitter y reciben insultos”.

“Todo va muy rápido. Yo he tenido que vivir con la gente diciendo que era ‘el nuevo Messi’, y las expectativas no se han cumplido. Si me comparas con Messi... ¿qué carrera esperas? Hay muchas cosas que la gente no sabe. No fui a la Eurocopa de 2008 por problemas de ansiedad. Se dijo que tenía gastroenteritis, pero no. Tenía ataques de ansiedad, mareos y pánico. Nadie quería hablar sobre ello. El fútbol no está interesado en ello. Hay un momento en que tu cuerpo dice ‘stop’. Al día siguiente, salió un titular en la Federación Española de Fútbol que afirmaba ‘Bojan dice no a la llamada de España’. Ese titular me mató, recuerdo estar en Murcia y que la gente me insultara porque pensaban que yo no quería jugar. ¿Cómo puedes llamarme para jugar el día anterior y, sabiendo cómo soy, luego hacer eso? Me sentí muy solo”.

## **2. La psicología futbolística**

Dentro del ámbito del fútbol la confianza se antoja vital, el no tenerla puede ser la diferencia entre el éxito y el fracaso, pero no sólo eso, sino también el no atravesar por un buen momento psicológicamente puede desencadenar en problemas de salud, en este caso evidenciado en lesiones para los futbolistas.

“Algunos factores psicológicos implicados en el rendimiento deportivo pueden estar afectando al riesgo de lesionarse de los futbolistas. Aquellos deportistas que tengan más recursos psicológicos para afrontar las demandas de la actividad deportiva y que sepan manejar mejor estos recursos en diferentes situaciones, tienden a lesionarse con menor frecuencia que los que tienen menos recursos o hacen un uso no adecuado de ellos, tal y como apuntan algunos programas de entrenamiento en manejo del estrés (Johnson, Ekengren y Andersen, 2005; Maddison y Prapavessis, 2005). Desde esta perspectiva, el modelo de Andersen y Williams (1988) permite explicar cómo los procesos de estrés pueden estar afectando, tanto a los recursos de afrontamiento del deportista, como a su uso ante las diferentes demandas deportivas” Olmedilla, A, & Montalvo, C, & Martínez, F. (2006) Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio a futbolistas, Revista de Psicología de Deporte, Murcia.

Dentro de los diversos factores que origina la fortaleza mental, el éxito en un deportista también puede incidir en la persona, pero no sólo hablando positivamente, sino también desde el lado contrario. A continuación comentamos ambas vertientes:

“En primer lugar, el éxito favorece **el reconocimiento por parte de otras personas**, las cuales pueden pertenecer tanto al ámbito deportivo (entrenador, compañeros de equipo, dirigentes, etc.) como al ámbito extradeportivo (familiares, amigos, medios de comunicación etc.). Dicho reconocimiento se puede dar a través premios, como las felicitaciones. Como consecuencia del reconocimiento uno puede ganar respeto y notoriedad entre otras personas. Ello puede ser positivo para el desempeño deportivo porque favorecería una mayor participación en los partidos siguientes.

“Cabe resaltar que otro tipo de comentarios positivos a consecuencia del éxito son las **críticas constructivas**. Estas se perciben de manera positiva porque se cree que las personas las utilizan con la finalidad de que uno mejore su desempeño deportivo. Por ello, podrían ser una fuente importante de motivación. Otra consecuencia del éxito personal, así como del reconocimiento de otras personas, es el **bienestar**. En ese sentido, tras alcanzar el éxito uno puede experimentar diversas sensaciones y emociones positivas como: “sentirse bien”, “sentirse feliz”, alegría, orgullo, “sentirse considerado”, tranquilidad o relaxo, “sentirse grande”, etc. Otra sensación importante a consecuencia del éxito y el reconocimiento es la **mayor confianza**, sobre todo para afrontar retos futuros, lo cual puede resultar motivador.

Ahora, tanto el éxito, el reconocimiento de otras personas, las expectativas y aquellas sensaciones y emociones positivas pueden constituir una fuente importante de **mayor motivación**. De esta manera, uno podría motivarse para desplegar un mayor esfuerzo, sobre todo para mantener cierta constancia en el rendimiento o para “seguir progresando”. Asimismo, uno puede “estar más motivado” para ayudar a otras personas”. Cáceres, D. (2012) ¿Los futbolistas juveniles le temen al éxito?: Consecuencias psicológicas del éxito en las competencias deportivas, páginas 21, 22 ,23. Lima.

Estos serían los elementos positivos dentro de alcanzar el éxito en competiciones, pero también repasamos los negativos.

“**Mayor presión**. Anteriormente se mencionó que las expectativas que se generan como producto del éxito personal pueden representar una mayor presión que podría ser, en el caso positivo, motivadora. Sin embargo, dicha presión también se puede percibir de

manera negativa. Ello debido a que el éxito puede significar una “mayor responsabilidad” a futuro. Al parecer, lo que no se desea es fallar –es decir, fracasar–, pues se teme recibir la desaprobación de otras personas o no alcanzar un objetivo deseado. Otra consecuencia percibida como negativa es **la culpa** que se pudiera sentir luego de alcanzado el éxito”. Cáceres, D. (2012) ¿Los futbolistas juveniles le temen al éxito?: Consecuencias psicológicas del éxito en las competencias deportivas, páginas 23 y 24. Lima.

Cuando se habla de culpa también intervienen dos puntos de vista, el personal y colectivo. Por ejemplo en un partido puede darse la situación de que en los últimos instantes, con el resultado de un choque en contra, un jugador tenga la posibilidad de marcar un gol él mismo, o de pasarla a un compañero, teniendo esas dos opciones, supongamos que dicho jugador decide disparar por su cuenta a portería y no conseguir el gol, en ese entonces tendría dos problemas en la mayoría de los casos.

En primer lugar la culpa personal, enfadarse consigo mismo por no haber conseguido el tanto del triunfo o de un empate para su conjunto teniéndolo en sus manos, lo que supondría una pérdida de confianza. Y también se podría dar una culpa colectiva digamos, donde los propios compañeros, entrenadores o afición le recriminasen el no haber pasado el balón al otro jugador del equipo, estas críticas y este sentimiento pueden acarrear un grave factor negativo al que las recibe.

“Otra consecuencia percibida como negativa es agrandarse. Esto significa “alzarse”, “perder humildad”, “ponerse soberbio”, etc. Esta actitud de “agrandarse” puede conducir a un exceso de confianza, lo cual a su vez podría generar que el deportista despliegue una menor cantidad de energía y esfuerzo para lograr una meta. Asimismo, ello podría generar ciertos problemas a nivel interpersonal, ya que a otras personas les puede resultar incómodo que uno “se agrande”. Cáceres, D. (2012) ¿Los futbolistas juveniles le temen al éxito?: Consecuencias psicológicas del éxito en las competencias deportivas, página 25. Lima.

### **3. La psicología baloncestística**

Tras haber comentado aspectos psicológicos referentes al mundo del fútbol, cambiamos a otro de los deportes más seguidos como es el caso del baloncesto. Para ello hablamos

con Javier Beirán, jugador profesional de la Selección Española y del Herbalife Gran Canaria, que contó su visión desde dentro acerca de la psicología deportiva.

“Creo que la psicología deportiva tiene un papel fundamental, lo podríamos poner al mismo nivel que el trabajo físico y el táctico entre otros. Cada vez se está intentando cuidar más ese aspecto, aunque creo que va muy retrasado al deporte actual. La mente es muy fuerte, muy dura para bien y para mal, y es difícil controlarla, los nervios son parte fundamental del juego y controlarlos es esencial. Hay deportes donde es aún más importante, sobre todo en los individuales como es el caso del tenis o el golf, incluso la natación o el atletismo. En los deportes colectivos se reparte entre todos los compañeros”.

En el caso de las lesiones, de las que hablamos anteriormente relacionadas con el fútbol, también dialogamos con Beirán, que ha atravesado por una lesión grave de rodilla que le apartó de las canchas por una larga temporada. Reconocía haber recurrido a apoyos psicológicos para superar estos momentos complejos.

“Creo que la lesión ya te hace más fuerte, a la persona que la sufre. Hay individuos que no son fuerte, y que un accidente como este le hace ser más duro. Lógicamente hay que tener una buena capacidad en lo que a factor mental se refiere, puesto que hay muchos momentos de debilidad, momentos en los que querrías tirar la toalla, y es ahí donde está la fortaleza del subconsciente, dónde sale el orgullo, tu lucha y tus límites que hacen que sigas trabajando para superar dicha lesión”.

“No todo el mundo tiene la misma fortaleza mental, hay gente que le cuesta más, gente que recupera peor su estado físico, pero sí es verdad que en una lesión el trabajo mental es fundamental, se trabaja el aspecto mental antes que cualquier otro aspecto. Desde que estás escayolado y no puedes hacer nada, más que estar sentado, pues si trabajas la mente, la imaginación es muy importante dentro de este concepto. Por ello creo que sí es muy importante ser fuerte mentalmente para afrontar estos tipos de problemas, y además si no tienes esa capacidad desde un primer momento, con el paso del tiempo la adquieres al ir superando esas barreras, en este caso la de las lesiones”.

“En este caso el psicólogo deportivo yo lo tengo en casa, ya que mi padre se dedica a esta profesión. Los consejos que me da mi padre están un poco mezclados, entre la psicología y que también él fue jugador. Alguna vez sí que le usado en cosas de psicología concretas, cuando peor me han ido las cosas, con el objetivo de prepararme mejor para los partidos, ponerme objetivos que dependan de mí, puesto que muchas veces no están al alcance de

tu propia mano, tú pues tener muchas ganas en algo en concreto, pero quizás no depende ti únicamente. Así que sí he podido recurrir a un experto en esta materia para que me ayudara a superar diversos momentos complejos dentro de mi carrera”.

En estas situaciones es cuando se ve claramente el avance de la psicología, en este caso de la deportiva, dentro del ámbito profesional, cuando tantos jugadores de la élite recurren a ayuda de profesionales para superar momentos complicados dentro de su carrera.

## Capítulo III

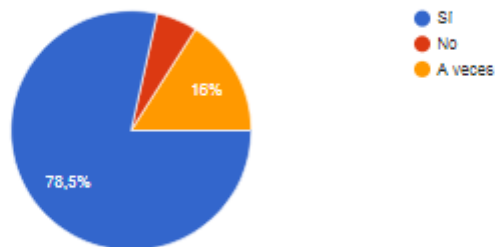
### Discusión de los resultados de la investigación

Para conocer de primera mano la visión, y también la experiencia de la gente de a pie, realizamos una encuesta analítica y aproximativa de respuesta cerrada a través de la plataforma de Google, con la finalidad de descubrir si los resultados respaldaban la idea principal del trabajo.

#### Frecuencia de ejercicio físico

¿Sueles hacer deporte?

200 respuestas



Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación

En primer lugar, la primera pregunta se basaba en torno a si dicho usuario era un usuario que frecuentaba normalmente la práctica deportiva, debido a que es importante para que conociera mejor y de primera mano el mundo competitivo. El 78,5% de los encuestados afirmó hacer deporte con frecuencia, que unido al 16% que lo acometía de vez en cuando, hace un total del 94% de entre los 200 participantes, que conocen la actividad física en primera persona.

## Importancia de la fortaleza mental



Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación

En la segunda gráfica ya vemos una mayoría abrumadora de uno de los resultados. El 98,5%, es decir, 198 de las 200 personas, opina que una mentalidad fuerte sí es importante a la hora de competir. Este resultado deja a las claras una vez más la importancia del factor mental del que tanto hemos hablado.



## Mejoría de resultados en base a la confianza



Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación

Una de las preguntas más a tener en cuenta dentro de la encuesta es la referida a si las personas que ha realizado la votación han conseguido mejores resultados en competiciones cuando han estado con mayor seguridad o confianza en sus opciones, por lo tanto con mejor estabilidad mental. De nuevo, el sí es el principal protagonista, con un rotundo 89%, que acompañado del 8% de la opción de que en algunas ocasiones, hace un total del 97%. Obviamente, el resultado no se determina solo en el apartado mental, sino está la parte física, solo con estar bien en lo que a cabeza se refiere no vas a obtener un buen resultado porque también se necesitan de otras aptitudes, pero sucede igual a la inversa, sin un control aunque se esté bien físicamente pocas veces se logrará el resultado deseado.

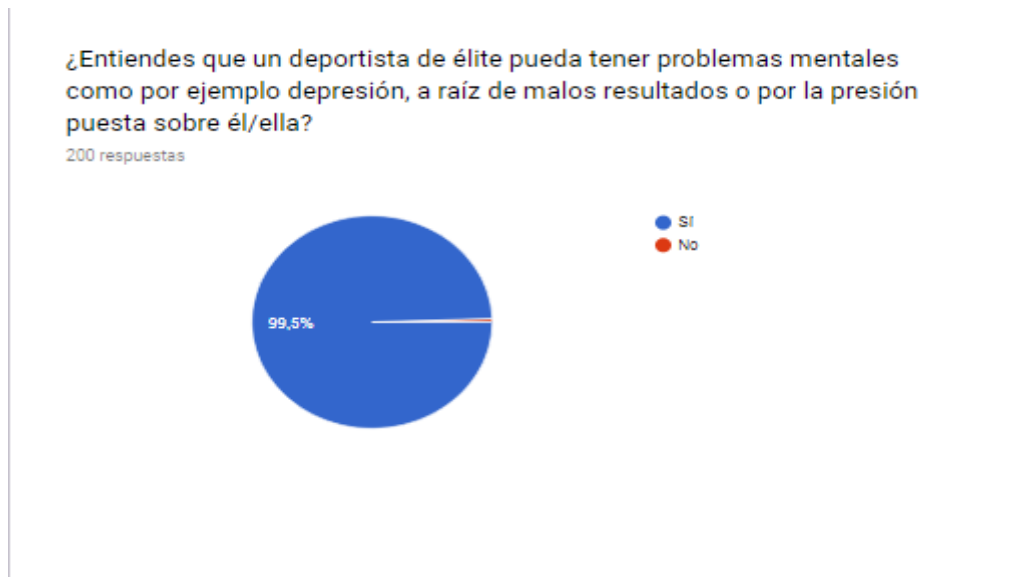
Sobre esta importancia, una de las principales cuestiones del trabajo, hablamos con diferentes psicólogos y deportistas de élite. Por ejemplo, Alejandro García, que fuera psicólogo del Atlético de Madrid y de la Real Federación Española de Atletismo, además del CD Tacón de Primera División femenina, o de MAD Lions, equipo de E-Sports, afirmaba lo siguiente sobre este ámbito: “El entrenamiento mental representa el 33% del éxito del deportista u equipo (los otros porcentajes son: 33% el entrenamiento físico y 33% el entrenamiento técnico-táctico), aunque hay aspectos psicológicos y de gestión que también influyen sobre la preparación y componentes físicos y técnicos-tácticos. Esta cuestión puede inclinar aún más el peso de lo psicológico”.

También hablamos con Jorge Pastor, psicólogo canario que ha estado relacionado con el CB Canarias, CD Tenerife y Real Madrid entre otros equipo, afirmando lo siguiente respecto al porcentaje que tiene el factor mental dentro del éxito del deportista: “Yo me arriesgaría a darle un 75% de importancia al factor mental en el éxito de un deportista, yo me he encontrado con deportistas muy técnicos, potentes mentalmente con talentos naturales, y la verdad que cuando te falla la cabeza, tus procesos mentales, tus procesos actitudinales, tus procesos cognitivos, todo ese talento se viene abajo. Desgraciadamente las personas que tienen buenas facultades mentales y no tanto esa capacidad física también pueden quedarse por el camino pero lo disfrutan más, lo viven más, no se lo toma tan mal el quedarse por el camino, lo han visto como una oportunidad y aprovechan la vida de otra manera. Lo dice Marc Gasol en su libro ‘Bajo el aro’, el talento que no se entrena o el talento que no tenga una cabeza amueblada no conduce a buen puerto”.

Para conocer la opinión de los deportistas, contactamos con Javier Beirán, jugador de la Selección Española, del Herbalife Gran Canaria y ex jugador del CB Canarias, y con Cindy García, jugadora del Granadilla Egatesa de la Primera División femenina. Beirán afirmaba lo siguiente: “Yo creo que en mi caso le doy más importancia que en el deporte, yo no soy u jugador muy físico, por lo que utilizo más el factor mental, el ser fuerte de cabeza, yo le daría un 45-50% de importancia en mi caso, estando repartidos en varios conceptos como puedan ser la calidad, alimentación, entrenamiento, físico. Yo creo que cada vez está ganando más peso dentro de las disciplinas deportivas, puesto que trata un tema tan clave como es lo relacionado con el cerebro, aunque también comentar que hay que cuidar las otras partes, sólo con estar bien mentalmente no es suficiente para la práctica deportiva, pero sí cómo comenté anteriormente es un factor muy a tener en cuenta para resultados posteriores”. Dos apuntes sobre sus declaraciones, destaca que él es un jugador más fuerte mentalmente que físicamente, y que el factor mental hay que tenerlo muy en cuenta para resultados posteriores.

Por su parte Cindy respondió: “Pues un 80%. Si estás bien mentalmente todo saldrá mejor”. Todos los entrevistados, público, psicólogos y deportistas coinciden en darle una importancia muy elevada al factor mental, lo que nos confirma la idea del trabajo.

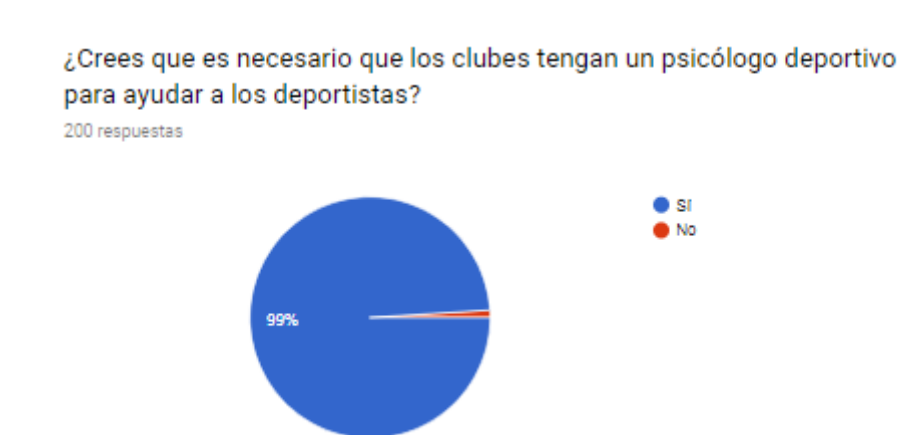
## Aceptación de problemas a causa de determinados factores negativos



Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación

Prácticamente la totalidad de los encuestados, tan sólo hubo un voto negativo, opina que es entendible que un deportista de buen nivel tengan los problemas y los casos que hemos comentado anteriormente, con estrés o ansiedad principalmente.

## Importancia de un psicólogo deportivo en un club



Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación

De igual manera ocurre con otras de las preguntas importantes, el 99% afirma que ve necesario que los clubes tengan un psicólogo deportivo entre sus filas, que cuiden la salud mental de los deportistas.

Precisamente, la mejor liga del mundo en lo que a baloncesto se refiere, la NBA, ya ha tomado cartas en el asunto para la nueva temporada, las franquicias tendrán que tener un psicólogo deportivo.

Como se comenta en un reportaje de La Sexta: “También proponen una serie de medidas a implementar por los equipos durante la próxima temporada, como proponer un plan de acción para tratar emergencias relacionadas con la salud mental.

Además, deberán establecer procedimientos para comunicar tanto a jugadores como al personal del equipo las prácticas a llevar a cabo con respecto a la privacidad y la confidencialidad.

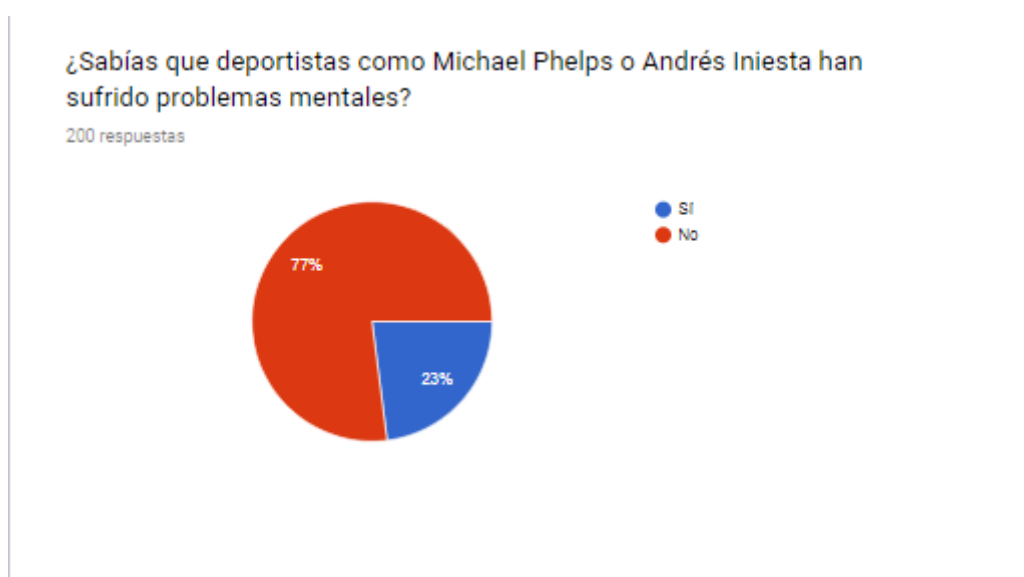
El próximo 12 de septiembre, los equipos deberán asistir a una reunión en Chicago sobre salud y bienestar, donde se debatirán estos y más temas que la NBA quiere implementar ya en la infraestructura de los equipos.

Un exjugador de la NBA hace que nos demos cuenta de lo serio que es este problema. John Lucas, asistente de los Houston Rockets, arroja datos claros: **un 40% de los jugadores sufre alguna enfermedad mental pero sólo el 5% pide ayuda**”. Esta última afirmación hay que tenerla muy en cuenta, porque ayuda a resolver otra de la hipótesis planteada, la de si no pedir ayuda es el principal problema, y es que como dice Lucas, sólo el 5% la reclama, siendo el 40% los que lo padecen. Por ejemplo, en el caso de Kevin Love que nombramos anteriormente él mismo lo reconocía, “Nunca había oído hablar de ningún atleta profesional que hablara de salud mental, y no quería ser el único. No quería parecer débil. Honestamente, simplemente no pensé que lo necesitaba”.

Por su parte Michael Phelps, dijo: “Luché contra la ansiedad y la depresión y me llegué a cuestionar si quería o no seguir vivo. Cuando llegué a este punto tan bajo decidí informarme y buscar ayuda con un terapeuta con licencia. Esta decisión me ayudó a salvar mi vida. No tienes que esperar a que las cosas pasen. Pedir ayuda es un signo de fortaleza y no de debilidad”.

Además de Andrés Iniesta, que también comentaba que pedir ayuda le salvó: “Tuve la suerte de tener la capacidad de decir necesito de alguien para salir de una situación muy incómoda, porque fue realmente difícil”. Todos estos son testimonios de deportistas históricos, que confesaban que pedir ayuda les salvó, u otros afirmando que no se atrevían a pedirla, lo que deja patente, resolviendo la hipótesis, que no pedir ayuda es el principal problema cuando estás con estos problemas mentales.

### Conocimiento acerca de determinados casos



Elaboración propia a partir de los resultados de la investigación

La última pregunta era para saber si el público estaba al tanto de que aunque sean deportistas de élite han acarreado problemas tan graves como son los mentales, puesto que muchas veces se les realizan comentarios, por redes sociales por ejemplo, criticándoles una mala actuación en un partido por ejemplo, lo que les puede afectar negativamente. El 77% de los votantes confesaron no saber que Phelps o Iniesta han pasado por este mal trago, lo que puede suponer una desinformación sobre el asunto.

## Conclusiones

Tras haber realizado esta investigación, ‘La importancia del factor psicológico en el deporte de competición’, quedan claros varios aspectos dentro de las prácticas deportivas.

En primer lugar, cuando los deportistas poseen una mayor confianza en sí mismos, obtienen normalmente un mejor resultado dentro de sus competiciones. Javier Beirán o Cindy García así lo comentaban respecto a sus respectivas carreras, las cuales les ha ido mejor cuando han tenido una visión más positiva dentro de sus capacidades.

Uno de los principales problemas que se encuentra un deportista al sufrir un problema mental es el no pedir ayuda a un especialista, el cual le haga superar esas malas fases de su carrera deportiva y de sus vidas personales. La mayoría de los profesionales que hemos analizado, ya sea en fútbol, baloncesto, natación o tenis por ejemplo, han señalado que lo más importante es recurrir a un psicólogo, o al menos a una persona de confianza cuando empiezan a atravesar por estos baches psicológicos, porque como expresó Michael Phelps, “pedir ayuda es un signo de fortaleza y no de debilidad”.

También destacamos como los deportistas jóvenes son los que, en la mayoría de los casos sufren ansiedad depresión o estrés al estar sometidos a altas exigencias, puesto que al tener un buen potencial les catalogan como futuras estrellas, aspecto que les repercute negativamente.

Los comentarios en redes sociales, como pueden ser en el Twitter o en otras plataformas como Instagram son otro de los elementos a destacar ya que también repercuten en el deportista, pudiendo ser negativamente o positivamente. Por ejemplo, en el caso del fútbol es donde más se suelen apreciar estos comportamientos, debido a su alto seguimiento por parte del público. Es habitual que tras una serie de malos partidos de un jugador, muchos usuarios le escriban para recriminarle este aspecto, lo que tal vez afecta mentalmente al individuo. Ya ha habido situaciones donde los propios deportistas se cierran su perfil en la red social por las continuas críticas de aficionados ante una mala situación de un conjunto.

Por otro lado, también hay ocasiones donde las redes se inundan de mensajes positivos lo que puede suponer una subida de confianza para el profesional. Por ejemplo en un tenista cuando gana un título recibe miles de felicitaciones que le ayuda a seguir entrenando y compitiendo con más ganas de cara a las próximas competiciones.

Por todo lo que hemos aportado, el ámbito mental está en una misma escala de importancia que el factor físico, respecto a su importancia en la consecución del éxito de un deportista, puesto que desde que uno de estos elementos no esté en condiciones óptimas, ya sea el físico o la mente, los resultados se verán afectados de manera negativa.

# Referencias bibliográficas

## 1. Bibliografía

CÁCERES, D. (2012) *¿Los futbolistas juveniles le temen al éxito? Consecuencias psicológicas del éxito en las competencias deportivas*, Trabajo de Fin de Grado, Lima, Universidad Católica de Perú, páginas 21-25.

OLMEDILLA, A, MONTALVO, C, & MARTÍNEZ, F. (2006) «Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio a futbolistas», *Revista de Psicología de Deporte*, Murcia, Universidad de Murcia, página 45.

WEINBERG, R. & GOULD, D. (2010) *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*, Medica Panamericana, página 8.

## 2. Vídeos

<https://www.facebook.com/RadioMarcaTfe/videos/313319546249142/>

<https://www.youtube.com/watch?v=khKWSb9OyhA>

<https://www.youtube.com/watch?v=iHyvknhuQhA>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qrxrp1xZkdc>

## 3. Portales digitales

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia/san005201wr.html>

<https://womaninsport.com/2019/05/17/la-gran-dificultad-de-la-psicologia-deportiva-es-el-tabu-que-existe-alrededor-de-esta-disciplina/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/factores-psicologicos-deporte-sirven-mejorar-rendimiento/>

<https://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>

<https://micarrerauniversitaria.com/c-deporte/psicologia-del-deporte/>

<https://www.theplayertribune.com/en-us/articles/kevin-love-everyone-is-going-through-something>

<https://www.theplayertribune.com/en-us/articles/liz-cabbage-mental-health>

[https://espndeportes.espn.com/basquetbol/nota/\\_id/4024051/demar-derozan-habla-abiertamente-sobre-sus-luchas-contr-la-depresion](https://espndeportes.espn.com/basquetbol/nota/_id/4024051/demar-derozan-habla-abiertamente-sobre-sus-luchas-contr-la-depresion)



<https://www.lavanguardia.com/vida/20161010/41898054133/trastorno-mental-vida.html>

<https://www.marca.com/buzz/2019/05/27/5ceb68db22601df1738b45d7.html>

[https://as.com/videos/2018/05/30/colombia/1527686767\\_851683.html](https://as.com/videos/2018/05/30/colombia/1527686767_851683.html)

<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/paula-badosa-ansiedad-depresion-como-salir-3708835/0/>

<https://www.mundodeportivo.com/futbol/alaves/20180518/443679859639/bojan-krkic-alaves-barcelona-stoke.html>

[https://www.lasexta.com/noticias/deportes/baloncesto/que-nba-obligara-equipos-tener-psicologo\\_201908085d4c73790cf26c378b17cd47.html](https://www.lasexta.com/noticias/deportes/baloncesto/que-nba-obligara-equipos-tener-psicologo_201908085d4c73790cf26c378b17cd47.html)

<https://www.atptour.com/es/news/nadal-infosys-15-40-october-2017>

<https://www.enbuenasmanos.com/beneficios-de-la-psicologia-en-el-deporte>

<https://www.freeletics.com/es/blog/posts/edad-y-rendimiento/>

## Anexos

### Entrevistas en profundidad

#### 1. Teóricos

a) **David Llopis**. Director del Máster en Psicología y Coaching del Deporte y de la Actividad Física – Florida Universitaria. Además de ser el responsable del apartado psicológico en el Levante UD, conjunto de la Primera División del fútbol español.



Foto: David Llopis.

#### ¿Qué es la psicología del deporte?

Existen muchos autores que han definido lo que es la psicología del deporte. Pero sin ir a una definición de manual y en base a mi visión desde el mundo principalmente aplicado, podríamos definir la psicología del deporte como “la disciplina que se encarga del estudio del deporte y de la actividad física desde la perspectiva psicológica, generando un conocimiento que puede ser aplicado para mejorar el rendimiento deportivo y la calidad de vida de las personas a través de la práctica del deporte y actividad física”. Por tanto es una disciplina con una fuerte tradición y que basa sus conocimientos en los métodos de investigación científicos.

En este sentido, es importante diferenciar los psicólogos que se dedican a la investigación (principalmente desde líneas de investigación universitarias) de los psicólogos que se dedican al ámbito aplicado (principalmente trabajan en entidades deportivas, clubs, etc.)

## **¿Cómo influye un psicólogo deportivo en la mentalidad y en el rendimiento de un deportista?**

El trabajo que realizamos los psicólogos deportivos trata de influir en los aspectos que son más importante en cada deportista. Por ejemplo, para el rendimiento de un deportista puede ser muy importante mejorar su capacidad de superar los errores pero para otro igual la clave es mejorar su activación previa a la competición. Es decir, que un psicólogo intenta saber cuáles son los aspectos psicológicos que potenciándolos van a llevar al deportista a mejorar su rendimiento deportivo. Por este motivo, la influencia de trabajos psicológicos es muy grande ya que, como se puede ver de las declaraciones de los propios deportistas y entrenadores, los factores mentales influyen mucho en el rendimiento.

### **3. ¿Qué componentes conforman la fortaleza mental?**

Es importante que un deportista tenga una buena confianza. El control de la ansiedad antes, durante y después de las competiciones también es un factor clave en todo deportista junto con la capacidad de motivarse para entrenar y competir todos los días. A todo esto le va ayudar la capacidad que tenga de establecerse objetivos realistas pero retadores y que tenga la capacidad de concentrarse en los importantes y no perder la atención. El estilo de pensamiento (positivo) va a ser clave y el convencimiento de que se es capaz también la va a ayudar a superar los momentos difíciles o críticos tanto en su vida deportiva como durante las competiciones. Todos estos aspectos, debidamente trabajados y desarrollados van a permitir desarrollar en el deportista su Fortaleza Mental.

### **¿Cómo se trata a un deportista cuando se empieza a trabajar con él?**

Siempre hago una primera entrevista donde vemos cuáles son sus necesidades y a partir de sus necesidades establecemos un plan de trabajo que le ayude a mejorar los aspectos que considero que son clave.

### **¿Qué es y cómo se previene el burnout?**

El síndrome de estar quemado es bastante frecuente en el deporte, sobre todo en las personas que ocupan puestos de excesiva carga como son los entrenadores.

### **¿Cuáles son los métodos más comunes en la práctica profesional?**

En mi caso trabajo mucho con la observación de entrenamientos y competiciones y las conversaciones con el deportista. El llevar más de 20 años trabajando me ha permitido desarrollar mi propio método de trabajo en el que están incluidas las herramientas principales de la psicología del deporte.

**¿Se trabaja con el deportista en las horas previas a la competición?**

Se puede trabajar perfectamente. De forma directa, ayudándoles a revisar su estado emocional y estableciendo estrategias de trabajo para alcanzar su estado mental óptimo. Y a través de sus entrenadores para que estos influyan sobre estos. Sin embargo, un buen trabajo psicológico debe ayudar a que el deportista no dependa del psicólogo y pueda desarrollar sus propias herramientas para mejorar su estado mental.

**¿Existe alguna práctica especial ante casos extraordinarios como la muerte de un familiar?**

Esos casos son muy específicos y conviene evaluar la situación y ver cómo se ha producido el fatal desenlace. Al final, se siguen los procedimientos habituales de ayuda al familiar que ha sufrido una pérdida de un ser querido para superar el momento y elaborar el duelo.

**Por último, ¿de 0 a 100 qué porcentaje de influencia le darías al factor mental en el éxito de un deportista?**

El éxito de un deportista depende de muchos factores y el mental es uno de ellos. Pero una buena preparación física, técnica y táctica son fundamentales. Por tanto el factor mental es importante como son los otros.

**b) Alejo García Naveira.** Psicólogo del Deporte. Coordinador Sección Psicología del Deporte del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Experiencia en el Atlético de Madrid, Real Federación Española de Atletismo, CD Tacón o el equipo de e-sports MAD Lions entre otros.



Foto: Alejo García.

### **1) ¿Qué es la psicología del deporte?**

Al tratarse de un campo de aplicación de la Psicología, podemos definirlo como el área de la Psicología que investiga, forma y aplica profesionalmente los conocimientos psicológicos en contextos de la actividad física y deporte.

Por lo tanto, para actuar profesionalmente en Psicología del Deporte es necesario contar con una adecuada base de capacitación y conocimiento general - teórico, metodológico e instrumental-, que son los conocimientos adquiridos a lo largo de la licenciatura o Grado en Psicología, complementada por una formación especializada posterior, que evidentemente no puede sustituir ni obviar la necesidad de la básica, lo que explica y justifica el reclamar este campo de actuación profesional como propio de la Psicología y no de otros profesionales que adolecen –como poco- de esa base fundamental.

### **2) ¿Cómo influye un psicólogo deportivo en la mentalidad y en el rendimiento de un deportista?**

Desde una perspectiva interdisciplinar, a día de hoy parece evidente que el estado psicológico de los competidores deportivos influye de forma relevante en su comportamiento (cognición, emoción, conducta y social). Algunos de los objetivos del psicólogo del deporte son: logro de resultados, mejora del rendimiento, crecimiento personal, desarrollo personal y del talento, creación de equipos de alto rendimiento, mejora de la salud, etc.

### **3) ¿Qué componentes conforman la fortaleza mental?**

Desde lo psicológico, es el concepto clave relacionado con el rendimiento. Es la capacidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de nuestros talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas (por ejemplo, ante la adversidad). Tiene los siguientes componentes:

**Compromiso:** es más que motivación, es estar determinado a conseguir un objetivo.

**Control:** poder manejar las emociones y el estrés, sobre todo bajo presión, pudiendo mantener una visión clara para tomar decisiones de calidad.

**Confianza:** poseer una intensa y casi inquebrantable creencia en uno mismo y en las habilidades propias.

**Concentración:** consiste en mantener el foco de la atención en las prioridades, bloqueando o desatendiendo a los distractores.

**Conocimiento de sí mismo:** está en la base de las demás aptitudes. Tiene que ver con entender qué queremos y con reconocer nuestras fortalezas y limitaciones.

#### **4) ¿Cómo se trata a un deportista cuando se empieza a trabajar con él?**

Como estructura básica: hay que generar el contexto y el vínculo con el deportista, establecer los objetivos de trabajo, realizar una evaluación comportamental, establecer hipótesis (origen, mantenimiento y de trabajo), seleccionar la estrategia de intervención y realizar un seguimiento.

#### **5) ¿Qué es y cómo se previene el burnout?**

El Síndrome Burnout (quemado, fundido) es un tipo de estrés, un estado de agotamiento físico, emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado por un proceso paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de responsabilidad y pueden hasta llegar a profundas depresiones.

Síntomas principales

- **Agotamiento emocional:** un desgaste profesional que lleva a la persona a un agotamiento psíquico y fisiológico. Aparece una pérdida de energía, fatiga a nivel físico y psíquico. El agotamiento emocional se produce al tener que realizar unas funciones

laborales diariamente y permanentemente con personas que hay que atender como objetos de trabajo.

- **Despersonalización:** se manifiesta en actitudes negativas en relación con los usuarios/clientes, se da un incremento de la irritabilidad, y pérdida de motivación. Por el endurecimiento de las relaciones puede llegar a la deshumanización en el trato.

- **Falta de realización personal:** disminución de la autoestima personal, frustración de expectativas y manifestaciones de estrés a nivel fisiológico, cognitivo y comportamiento.

### Prevenir

El burnout debe prevenirse principalmente desde la entidad deportiva. Por ello, el primer nivel de prevención tiene que venir de mano de la organización actuando sobre el ambiente laboral, teniendo en cuenta posibles factores estresantes (competición, sobreentrenamiento, etc.). Mediante la observación y análisis de recursos, la organización debe identificar y reducir el estrés y sobrecarga deportiva.

Por otro lado, podemos señalar un segundo nivel de intervención preventiva sobre el propio grupo de deportistas, cuyo objetivo es detectar a las personas estresadas reduciendo las fuentes de estrés sobre ellos (por ejemplo mejorando las interacciones entre los grupos del equipo).

Una vez se han logrado los objetivos anteriores es importante actuar sobre los efectos del estrés en el individuo ofreciéndole la formación adecuada para ayudarle a prevenir el estrés (formación en emociones), conseguir un equilibrio en sus áreas vitales (familia, trabajo...), etcétera.

Como deportista, a nivel individual, también podemos prevenir el burnout. Para ello, es importante adoptar un estilo asertivo con nuestros compañeros y entrenadores con el fin de que las relaciones deportivas en sí no se vea deteriorado por los malos entendidos. También es importante no comprometernos a hacer cosas sobre las que realmente no nos sentimos capacitados o bien no consideramos que sea nuestra labor hacerlo. En lo que respecta a las expectativas e ideales estas no deben suprimirse, pero debemos saber ajustarlas. Es bueno que tengamos una meta a la que queramos llegar, un ideal, pero también es importante plantearse si lo que tenemos no está mal. La expectativa deportiva nos debe ayudar a crecer no a decrecer profesionalmente.

Una vez que se padezca el burnout, se requerirá de profesionales de la salud para su tratamiento (médico, psicólogo, etc.), así como la colaboración del entrenador y preparador físico.

#### **6) ¿Cuáles son los métodos más comunes en la práctica profesional?**

Principalmente se trabaja desde una orientación cognitiva-conductual, como formación básica del psicólogo. Después dependerá de la formación adicional que tenga, como por ejemplo, en estrategias de intervención psicológica como el coaching, hipnosis, terapias breves, mindfulness, EMDR, neurociencia, etc.

#### **7) ¿Se trabaja con el deportista en las horas previas a la competición?**

En los casos que se requiera, Por ejemplo, para reducir niveles altos de ansiedad, obtener el nivel óptimo de activación, realizar un calentamiento mental, obtener estados emocionales positivos, etc.

#### **8) ¿Existe alguna práctica especial ante casos extraordinarios como la muerte de un familiar?**

El duelo es una reacción emocional ante una pérdida que cumple un papel adaptativo en el ser humano, pudiendo contribuir al crecimiento personal. Es una de las experiencias más estresantes que ha de afrontar el ser humano. Está asociada, entre otros, a importantes problemas de salud como depresión, ansiedad, abuso de fármacos y alcohol, problemas cardiacos o ideación suicida. No hay recetas que permitan aliviar el dolor. Pero existen algunos recursos que ayudan a vivir el proceso conscientemente y permiten superar las distintas etapas, evitando la aparición de comportamientos patológicos.

Por ello, se sugiere el trabajo psicológico para superar de forma adaptativa las diferentes etapas de un duelo.



**9) Por último, ¿De 0 a 100 qué porcentaje de influencia le darías al factor mental en el éxito de un deportista?**

El entrenamiento mental representa el 33% del éxito del deportista u equipo (los otros porcentajes son: 33% el entrenamiento físico y 33% el entrenamiento técnico-táctico), aunque hay aspectos psicológicos y de gestión que también influyen sobre la preparación y componentes físicos y técnicos-tácticos. Esta cuestión puede inclinar aún más el peso de lo psicológico, aunque no me atrevería de hablar de porcentajes, ya que las otras áreas de entrenamiento tienen su gran importancia.

**Jorge Pastor.** Ha sido psicólogo de la cantera del CB Canarias, del CD Tenerife y además ha estado vinculado al Real Madrid.



Foto: Jorge Pastor

**¿Qué es la psicología del deporte?**

Teniendo en cuenta que la psicología es aquella ciencia que estudia la mente, el cerebro, y los procesos cognitivos, la psicología deportiva correspondería al estudio de la mente y el cuerpo humano en el ámbito deportivo.

**¿Cómo influye un psicólogo deportivo en la mentalidad y en el rendimiento de un deportista?**

En principio un psicólogo no debería influir en nadie, no es el principal objetivo, las personas acuden al psicólogo deportivo porque necesitan algún tipo de demanda o ayuda. Dicha demanda puede estar relacionada con los procesos mentales, cognitivos, temas de motivación, concentración, regulación emocional. Si es verdad que un psicólogo no puede influir, éste puede ofrecer herramientas, orientación, procesos de cambio en el cual un deportista consigue los objetivos a nivel cognitivo que representa al psicólogo.

**¿Qué componentes conforman la fortaleza mental?**

Es un concepto bastante amplio, no hay teoría que la defina al completo. Desde mi punto de vista estas serían la actitud positiva antes la vida, la capacidad de resiliencia que es la capacidad de una persona para tomarse los malos episodios con capacidad de buscar lo positivo dentro de lo malo, y la última que es muy importante sería la capacidad de una persona para vivir el momento presente

### **¿Cómo se trata a un deportista cuando se empieza a trabajar con él?**

Existen varias metodologías, es el deportista, el entrenador, el directivo de un club, el padre o madre el que nos viene con una petición y ahí empezamos a trabajar. Si un deportista nos viene con una demanda pues ya comenzamos a trabajar con él, si es el entrenador o otro hay que estudiar si trabajar con el deportista o con el demandante. Dependiendo de las conversaciones o de cada caso habrá que trabajar de una forma o otra. Hay que ver si las demandas encajan.

### **¿Qué es y cómo se previene el burnout?**

El burnout se concibe como el síndrome de estar quemado. Viene por diferentes motivos y causas. Es un concepto que está asociado al trabajo. Para prevenir depende de la persona, cada persona tiene una manera diferente de prevención, de solución de problemas, resolver conflictos, o aplicar estrategias. Diferentes herramientas psicológicas le vendrán mejor a una persona u otra, todo depende de la persona y de la conversación que se tenga.

### **¿Cuáles son los métodos más comunes en la práctica profesional?**

Si hablamos de métodos tenemos muchísimos en psicología. Están los psicoanalistas que aplican el psicoanálisis, podemos hablar de cognitivos, conductistas, cognitivos conductuales, personas que practiquen gestal, metodología centrada en problemas. Nosotros aplicamos la metodología sistémica, esta deriva de la terapia familiar, también aplicamos metodología sistémica y breve centrada en soluciones, indagación apreciativa, métodos narrativos. Son metodologías que se están empezando a practicar ahora, son nuevas en Canarias y en Tenerife. Somos pioneros en España y en el mundo con éstas técnicas

### **¿Se trabaja con el deportista en las horas previas a la competición?**

Si el deportista necesita técnicas de autocontrol antes de la competición se le puede ofrecer, si necesita técnicas de respiración o relajación se le puede ofrecer, de igual

manera es con la concentración. Habrá personas que le funciones y que lo necesiten de igual modo que los que no, se trabaja si es necesario, si no no se tocan aspectos que no se conciernen.

**¿Existe alguna práctica especial ante casos extraordinarios como la muerte de un familiar?**

Cuando suceden este tipo de casos está el aceptar la situación, el control emocional, de la ansiedad, potenciación de la felicidad, del estado de ánimo, si se realiza la demanda se puede aplicar éstas metodologías diferentes.

**¿Cuáles son los problemas habituales que se encuentra un psicólogo deportivo en un deportista al tratarlo?**

Que no cumpla las tareas que se le mandan, que no llegues a calar en él, que no confíe en lo que haces, pero normalmente una persona que acude a un psicólogo es una persona que quiere cambiar, que está motivada para el cambio, y tiene unos buenos índices en las terapias. Está los casos a terceros, donde los padres, madres o entrenadores no concuerdan en sus demandas. Un hándicap puede ser que desde la primera o segunda sesión el deportista ya vea mejora y abandone el proceso, cuando no está completo.

**Por último, ¿de 0 a 100 qué porcentaje de influencia le darías al factor mental en el éxito de un deportista?**

Yo me arriesgaría a darle un 75% de importancia al factor mental en el éxito de un deportista, yo me he encontrado con deportistas muy técnicos, potentes mentalmente con talentos naturales, y la verdad que cuando te falla la cabeza, tus procesos mentales, tus procesos actitudinales, tus procesos cognitivos, todo ese talento se viene abajo. Desgraciadamente las personas que tienen buenas facultades mentales y no tanto esa capacidad física también pueden quedarse por el camino pero lo disfrutan más, lo viven más, no se lo toma tan mal el quedarse por el camino, lo han visto como una oportunidad y aprovechan la vida de otra manera. Lo dice Pau Gasol en su libro 'Bajo el aro', el talento que no se entrena o el talento que no tenga una cabeza amueblada no conduce a buen puerto.

## 2. Deportistas

**Javier Beirán.** Jugador de baloncesto del Herbalife Gran Canaria y de la Selección Española.



Foto: Federación Española de Baloncesto.

### **¿Qué importancia le darías al factor mental en el deporte?**

Creo que tiene un papel fundamental, lo podríamos poner al mismo nivel que el trabajo físico y el táctico entre otros. Cada vez se está intentando cuidar más ese aspecto, aunque creo que va muy retrasado al deporte actual. La mente es muy fuerte, muy dura para bien y para mal, y es difícil controlarla, los nervios son parte fundamental del juego y controlarlos es esencial. Hay deportes donde es aún más importante, sobre todo en los individuales como es el caso del tenis o el golf, incluso la natación o el atletismo. En los deportes colectivos se reparte entre todos los compañeros.

### **¿Notas la diferencia en un partido o temporada cuándo estás en mejor estado mental, tienes una mayor confianza en ti?**

No creo que el mejor estado mental esté a la par con la confianza, una cosa es la confianza del entrenador que sí creo que vaya conjunto al factor mental. Muchas veces el cómo preparar los partidos, o cómo afrontar los problemas que te puedan venir son los aspectos en donde la mente adquiere un papel importante. En el otro caso, tú puedes tener confianza y ponerte nervioso. Noto la importancia de la mente si he preparado bien el partido, y si puedo recibir bien situaciones adversas, si estoy preparado mentalmente para lo que surja básicamente.

### **¿Para superar una lesión tan grave como la tuya, hay que ser fuerte mentalmente?**

Creo que la lesión ya te hace más fuerte, a la persona que la sufre. Hay individuos que no son fuerte, y que un accidente como este le hace ser más duro. Lógicamente hay que tener una buena capacidad en lo que a factor mental se refiere, puesto que hay muchos momentos de debilidad, momentos en los que querrías tirar la toalla, y es ahí donde está la fortaleza del subconsciente, dónde sale el orgullo, tu lucha y tus límites que hacen que sigas trabajando para superar dicha lesión.

No todo el mundo tiene la misma fortaleza mental, hay gente que le cuesta más, gente que recupera peor su estado físico, pero sí es verdad que en una lesión el trabajo mental es fundamental, se trabaja el aspecto mental antes que cualquier otro aspecto. Desde que estás escayolado y no puedes hacer nada, más que estar sentado, pues si trabajas la mente, la imaginación es muy importante dentro de este concepto. Por ello creo que sí es muy importante ser fuerte mentalmente para afrontar estos tipos de problemas, y además si no tienes esa capacidad desde un primer momento, con el paso del tiempo la adquieres al ir superando esas barreras, en este caso la de las lesiones.

**¿Has recurrido alguna vez a una ayuda de un psicólogo deportivo, o adquiridos consejos sobre esto?**

Sí, en este caso el psicólogo deportivo yo lo tengo en casa, ya que mi padre se dedica a esta profesión. Los consejos que me da mi padre están un poco mezclados, entre la psicología y que también él fue jugador. Alguna vez sí que le usado en cosas de psicología concretas, cuando peor me han ido las cosas, con el objetivo de prepararme mejor para los partidos, ponerme objetivos que dependan de mí, puesto que muchas veces no están al alcance de tu propia mano, tú pues tener muchas ganas en algo en concreto, pero quizás no depende ti únicamente. Así que sí he podido recurrir a un experto en esta materia para que me ayudara a superar diversos momentos complejos dentro de mi carrera.

**¿De 0-100, qué porcentaje de importancia le daría al factor psicológico en el deporte, o en tu caso concretamente?**

Yo creo que en mi caso le doy más importancia que en el deporte, yo no soy u jugador muy físico, por lo que utilizo más el factor mental, el ser fuerte de cabeza, yo le daría un 45-50% de importancia en mi caso, estando repartidos en varios conceptos como puedan ser la calidad, alimentación, entrenamiento, físico. Yo creo que cada vez está ganando más peso dentro de las disciplinas deportivas, puesto que trata un tema tan clave como es lo relacionado con el cerebro, aunque también comentar que hay que cuidar las otras

partes, sólo con estar bien mentalmente no es suficiente para la práctica deportiva, pero sí cómo comenté anteriormente es un factor muy a tener en cuenta para resultados posteriores.

### **¿Alguna vez te has notado más agotado mentalmente que físicamente?**

Cómo te dije en otras de las cuestiones yo creo que tengo la cabeza bastante bien, y soy bastante fuerte mentalmente. Cuando he podido estar peor me ha ayudado mi padre, de ahí la importancia de esa psicología en este caso deportiva. Pero quizás sí, si he podido llegar a estar más agotado mentalmente que físicamente, por ejemplo cuando se juegan muchos partidos seguidos, con varios viajes de muchos kilómetros, ya sea por España o Europa, te afecta más al pensamiento digamos. Sí que conozco compañeros que les ha pasado, que están mucho más cansados en el apartado de la mente, y por ello necesitan una desconexión, en este caso unas vacaciones, para olvidarse del baloncesto, de la rutina diaria de entrenamientos, viajes, partidos, nervios, estrés, con el objetivo de poder volver con las pilas cargadas al trabajo y sano mentalmente.

**Cindy García.** Jugadora de la UD Granadilla Egatesa.



Foto: El Dorsal.

### **¿Qué importancia le darías al factor mental en el deporte?**

Es muy importante el tener la mente fuerte para cualquier deporte. Las cosas pueden ir bien o pueden ir mal y tienes que estar bien preparado mentalmente.

**¿Notas la diferencia en un partido o temporada cuándo tienes una mayor confianza en ti misma?**

Si, mucha diferencia. Cuando tienes confianza en ti mismo todo sale mejor y más fácil. Cuando estas falta de confianza todo se complica más.

**¿Crees que cuando hay lesiones o aspectos negativos, ser fuerte mentalmente ayuda a superar estos problemas?**

Si, en todo tienes que estar fuerte mentalmente. Cuando te lesionas, te ves sola y tienes que tirar de ti misma para salir hacia delante y si no estás fuerte mentalmente, todo costará más.

**¿Has recurrido alguna vez a una ayuda de un psicólogo deportivo o leído consejos sobre esto?**

No, nunca lo he necesitado.

**¿De 0 a 100, qué porcentaje de importancia le darías al factor psicológico en el deporte o en tu caso?**

Pues 80. Si estás bien mentalmente todo saldrá mejor.

**¿Alguna vez te has notado más cansada mentalmente que físicamente, con mucho estrés x ejemplo?**

Si, en alguna época me he sentido así. Pero siempre he sabido salir hacia delante porque me considero una persona muy fuerte mentalmente.