



Trabajo Final de Grado
Monografía

**Influencia del Alto Rendimiento sobre la Salud Mental de Deportistas
Adolescentes**

Estudiante: Martina Fustel da Rosa
CI: 5.239.321-7

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Tutora: Prof. Adj. María Patricia Domínguez Pérez

Revisor/a:



Octubre 2023
Montevideo, Uruguay

“Al final del día, no somos sólo entretenimiento, somos humanos”

—Simone Biles, *EuropaPress*

Resumen

En la actualidad se impulsa cada vez más a la población en general, a realizar actividad física y deporte de forma habitual, por los beneficios que ello genera en la salud biopsicosocial del sujeto. En la presente producción teórica se realiza un recorrido y análisis a través de la lectura de diversos autores sobre las particularidades de llevar a cabo una práctica de alto rendimiento en el transcurso de la adolescencia, poniendo hincapié en el efecto de las exigencias que un deporte con esta modalidad puede implicar. La adolescencia se caracteriza por ser una etapa vital que para la mayoría de los seres humanos se vuelve complicada de transitar, por la cantidad de profundos cambios a nivel físico, biológico, social y psicológico que suele acarrear. El deporte de alto rendimiento, por sus características, supone mayor exigencia y compromiso que otros niveles deportivos, impulsando que los sujetos adopten un estilo de vida particular: gran cantidad de horas dedicadas a la práctica deliberada, seguimiento estricto de hábitos alimenticios, organización rigurosa de tiempos de descanso y de ocio, entre otros. Estos aspectos podrán repercutir en el día a día del deportista adolescente y su entorno más cercano, generando un fuerte impacto en el bienestar psicológico de los mismos.

Palabras claves: Psicología del Deporte, alto rendimiento, adolescencias.

Índice

1. Introducción.....	5
2. Influencia del Alto Rendimiento sobre la Salud Mental de Deportistas Adolescentes.....	12
2.1 Estilo de vida.....	12
2.2 Rendimiento Deportivo y Académico.....	13
2.3 Entorno Familiar.....	14
2.4 Grupos de Pares y Amistades.....	16
2.5 Expectativas de Éxito y Fracaso.....	18
3. Trastornos Psicológicos en el Ámbito Deportivo.....	19
3.1 Depresión y Ansiedad.....	20
3.2 Trastorno de la Conducta Alimentaria.....	21
3.3 Trastornos del Sueño.....	22
3.4 Síndrome de Fatiga Crónica y Burnout.....	23
4. El Rol del Psicólogo del Deporte.....	27
4.1 Trabajo Interdisciplinario.....	29
4.2 Dimensión Ética.....	29
Consideraciones finales.....	31
Referencias.....	34

1. Introducción

El presente Trabajo Final de Grado se encuentra enmarcado dentro del campo de la Psicología del Deporte. El propósito principal es revisar la literatura sobre cómo puede influir a nivel psicológico realizar una práctica deportiva de alto rendimiento en el transcurso de la adolescencia. En este sentido, algunas de las interrogantes que han impulsado la realización de esta producción monográfica, son las siguientes: ¿Qué particularidades presenta realizar un deporte de alto rendimiento en la adolescencia?, ¿De qué forma puede verse afectada la salud mental de un adolescente dado los niveles de exigencia que conlleva practicar un deporte de alto rendimiento?.

Actualmente, a través de los medios de comunicación, se intenta difundir cada vez más la importancia de realizar actividad física y deporte con el objetivo de promover la salud física y el bienestar psicológico de los individuos de la sociedad en general, evitando el sedentarismo y disminuyendo el impacto de enfermedades crónicas. En la infancia y en la adolescencia esto se vuelve especialmente fundamental, porque son fases de crecimiento donde se adquieren hábitos que se mantendrán en etapas posteriores del desarrollo vital (Heaven, 1996 citado por Capdevila et al., 2015).

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), se aprecia un gran porcentaje de inactividad física alrededor del mundo, considerándose el cuarto factor de riesgo de mortalidad. Entre las razones de este comportamiento sedentario, se señala: la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de nuevas tecnologías (Moscoso et al., 2009 citado por Barbosa y Urrea, 2018, p. 143).

Algunos autores destacan ciertos beneficios a nivel psicológico y social que pueden apreciarse al desempeñar una actividad física o deporte de forma habitual, a decir: estabilidad emocional, aumento de la autoconfianza, disminución del estrés, mejoras en el rendimiento en el ámbito laboral y/o académico, destrezas sociales, entre otros. Sin embargo, en este trabajo se indaga sobre la participación en una práctica deportiva con

modalidad de alto rendimiento, donde estos aspectos no suelen presentarse con tanta claridad como en el deporte de tipo recreativo. Por esta razón, los investigadores interesados en el ámbito del deporte de alto rendimiento, han centrado sus estudios en las diferentes patologías que se pueden identificar, desde una perspectiva más clínica (Romero, García-Mas y Brustad, 2009 citado por Raimundi M. J., 2016, p. 2).

Desde este punto, cabe destacar que existen diversos tipos de deporte según la clasificación: individual, colectivo y de equipo; recreativo, de base, competitivo y de alto rendimiento; entre otras. En esta amplia variedad, cada uno tiene sus propias características, y dependiendo de la valoración que se le de, un tipo u otro puede llegar a ser favorecedor o perjudicial para el estado de salud del deportista. Sobre esto, Weineck (2001), ejemplifica que en el deporte de alto rendimiento en muchos casos se sobrepasan los esfuerzos de entrenamiento, generando daños a nivel físico y/o psicológico.

Por su parte, la adolescencia es una etapa vital que desde fines del siglo XIX despierta gran interés en investigadores del campo de la psicología. En épocas pasadas, se concibió a los adolescentes como conflictivos y problemáticos, y a la adolescencia, como una mera transición entre la infancia y la adultez; actualmente la mayoría de los estudios sobre esta etapa se centran en los aspectos positivos, considerándola un momento de desarrollo en el que el sujeto se enfrenta a nuevas oportunidades y responsabilidades (Musitu et al., 2004).

Para un mayor entendimiento de la temática que se profundizará en la presente monografía, se considera pertinente realizar una contextualización sobre qué se entiende por: Psicología de la actividad física y el deporte; deporte de alto rendimiento; el ser adolescente.

En primer lugar, la Psicología de la actividad física y el deporte es una disciplina que se encuentra en evolución, dado que cobra cada vez más fuerza a nivel mundial, no sólo desde la Psicología, sino también desde profesionales de la Educación física, la Recreación y el Deporte. En principio su interés se centró en intentar mejorar al máximo el rendimiento

deportivo, pero con el paso del tiempo, amplió su perspectiva al “estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales.” (Cox, 2008, p. 5).

Considerando al deporte de alto rendimiento, en este el objetivo principal es lograr el mayor rendimiento personal posible. Denominado también, deporte de alta competición, se distingue de otros niveles deportivos por el gran compromiso y dedicación que demanda para su ejecución (Raimundi, 2016).

El deportista de alto rendimiento, como expresa García-Naveira (2010), es aquel que se ha consagrado campeón o subcampeón de Europa y/o ha logrado determinada clasificación en el ranking nacional e internacional, según las clasificaciones oficiales brindadas desde el Comité Olímpico Español y el Consejo Superior de Deportes. Una clasificación más amplia pero no oficial, es la que incluye al deportista profesional, semi-profesional y aquellos jóvenes que practican deporte de base con proyección profesional. Siguiendo a Ruiz et al. (2006), todos los individuos incluidos en dichas categorías requieren contar con gran disponibilidad horaria para la realización de su actividad deportiva, ya que generalmente le dedican un tiempo de cinco a siete días a la semana, de dos a seis horas diarias en doble o hasta triple turno.

En este sentido, se subraya que la participación en un deporte de alto rendimiento requiere gran compromiso y esfuerzo. Incluso, algunos investigadores han planteado que para llegar a ser un experto se deben acumular mínimo 10.000 horas de práctica deportiva guiada por un entrenador profesional (Wiese-Bjornstal et al., 2009 citado por Raimundi, 2016, p. 29).

Por otro lado, Moran y Toner (2017), comentan que los científicos del deporte discriminan cuatro aspectos del alto rendimiento a tener en cuenta: técnico, táctico, físico y psicológico. El primero hace referencia a la agilidad y el grado de destreza con la que realizan ciertas habilidades los deportistas especializados en un deporte determinado; en

segundo lugar, el aspecto táctico, refiere a las estrategias que se llevan a cabo para un mejor rendimiento, como puede ser el plan a seguir y la toma de decisiones. El aspecto físico considera aquello que puede medirse objetivamente, por ejemplo: resistencia, fortaleza, velocidad y capacidad. Por último, pero no menos importante, el aspecto psicológico refiere a ciertos factores de naturaleza mental como la ansiedad o el estrés, que influyen temporalmente en el rendimiento atlético. Es importante considerar al sujeto deportista dando cuenta de esta multifactorialidad desde un enfoque holístico, para poder brindarle una atención acorde a sus necesidades.

Aludiendo al deporte de alto rendimiento específicamente en la adolescencia, los miembros del Comité Olímpico Internacional, en 2007, aprobaron el proyecto de los Juegos Olímpicos de la Juventud (JOJ), y en el año 2010 se llevó a cabo su primera edición en Singapur. En estos juegos participaron deportistas adolescentes de 15 a 18 años, y el nivel competitivo se basó en el mismo que las competiciones internacionales, con la diferencia de que no se registraron récords. Cabe destacar que durante los JOJ, los atletas deben participar de programas de cultura y educación, donde se abordan temáticas sobre: olimpismo, desarrollo de aptitudes, bienestar y estilo de vida saludable, responsabilidad social y comunicación (Ente Nacional de Alto Rendimiento Deportivo, 2014 citado por Raimundi, 2016, p. 27).

Por último, se considera pertinente hacer referencia y dar visibilidad a la realidad de los deportistas de alto rendimiento uruguayos. Más allá de su escasez poblacional, Uruguay ha logrado grandes éxitos a nivel internacional en el ámbito del alto rendimiento deportivo, sobre todo, en el fútbol. De todos modos, es preciso destacar que en la actualidad, el deporte de alto rendimiento demanda ciertos recursos de los que nuestro país aún carece. En este sentido, los deportistas uruguayos, con la excepción de futbolistas, no se encuentran en igualdad de condiciones competitivas que otros provenientes de países más desarrollados socialmente o de la región, dadas las insuficiencias económicas, materiales y logísticas a nivel nacional (Ministerio de Turismo y Deporte, ca. 2018, p. 17).

Al respecto, es fundamental comprender que para lograr un nivel competitivo

adecuado en las distintas disciplinas, es necesario que en Uruguay se fortalezcan las estructuras y mecanismos de apoyo al deporte de alto rendimiento. Una de las cuatro áreas que conforman la Secretaría Nacional del Deporte es la del deporte federado; esta se centra en el deporte de competencia que se encuentra organizado por las federaciones del país. Algunos de sus intereses principales son: evaluar y guiar acciones de las federaciones deportivas de acuerdo al Plan Nacional Integrado de Deporte (PNID); descentralizar el deporte federado hacia el interior del país; promover políticas para disminuir inequidades en función de género y edad; capacitar y formar permanentemente a los recursos humanos implicados en el deporte federado; asesorar a las federaciones sobre marketing, economía, derecho deportivo y gobernanza a nivel local; entre otros (Secretaría Nacional del Deporte, 2023, octubre).

Como se ha podido observar en las conclusiones obtenidas en el PNID sobre las condiciones del deporte en Uruguay, este campo se ha convertido actualmente en un sector fundamental para la economía del país. Existe un aumento en las ofertas de puestos de trabajo, crecen los patrocinios así como también el consumo de bienes y productos deportivos, aumenta el turismo deportivo y la inversión pública del gobierno e Intendencias en recursos. Por lo tanto, no es novedad que resulta de gran importancia impulsar cada vez más el deporte de alto rendimiento en nuestro país. (Ministerio de Turismo y Deporte, ca. 2018, p. 117).

Con respecto a la adolescencia, por muchos años se la consideró como una mera transición entre la niñez y la vida adulta. Es a fines del siglo XIX que comienza a estudiarse sistemáticamente esta etapa del desarrollo evolutivo del ser humano, por lo que se considera un campo relativamente joven. El pionero de estos estudios fue el psicólogo norteamericano Stanley Hall, quien en 1904 publicó su gran obra sobre la adolescencia (Obiols, 1996).

Este período vital es considerado por Delval (1994), un fenómeno complejo, ya

que suscitan una diversidad de cambios en distintas dimensiones de la vida del sujeto. Estas transformaciones suelen asociarse de forma general a todos los individuos que se encuentran transitando la etapa vital que va desde los 10 a los 19 años de edad, según la Organización Mundial de la Salud (2011).

Sin embargo, varios autores han propuesto que no se debe limitar la adolescencia a un tiempo cronológico específico, porque el comienzo de la aparición de dichos cambios puede llegar a variar notoriamente entre un individuo y otro. Asimismo, es preferible hablar de *las adolescencias*, dado que cada sujeto vivencia este momento evolutivo desde su propia perspectiva dependiendo del entorno social, político, económico, geográfico y cultural en el que se encuentra inmerso (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2011).

Más allá de lo anteriormente mencionado, Aberastury y Knobel (1970), proponen el *síndrome de la adolescencia normal*, haciendo referencia a que el sujeto adolescente en el pasaje de la niñez como un ser dependiente a la adultez independizante, atraviesa por grandes desequilibrios e inestabilidades que lo perturban a él y a su entorno. Sobre esto:

Anna Freud dice que es muy difícil señalar el límite entre lo normal y lo patológico en la adolescencia, y considera en realidad a toda la conmoción de este período de la vida como normal, señalando además que sería anormal la presencia de un equilibrio estable durante el proceso adolescente (p. 9).

Este desequilibrio, puede ser entendido como una crisis de identidad a causa de las distintas transformaciones físicas, biológicas, sociales y psicológicas que el sujeto adolescente suele experimentar. En pos de lograr la continuidad del Yo, tratará de sintetizar sus primeras experiencias. De aquí, la importancia de una buena base sostenedora en el comienzo de su desarrollo (Erikson, 1968 citado por Delval, 1994).

Delval (1994), señala que las modificaciones a nivel físico y biológico suelen ser las más evidentes y llamativas durante la adolescencia. Se percibe una gran aceleración en el crecimiento y el desarrollo del cuerpo por la producción hormonal, cambiando su forma y tamaño. En este momento, los individuos desarrollan su capacidad reproductora y los caracteres sexuales secundarios. Ello significa que el adolescente se enfrenta a cuatro

duelos: 1) por el cuerpo infantil perdido; 2) por el rol y la identidad infantiles; 3) por los padres de la infancia; 4) por la bisexualidad infantil perdida. La elaboración de estos duelos, lenta pero necesaria, permitirá a ese adolescente ingresar en el mundo de los adultos (Aberastury y Knobel, 1970, p. 10).

Las modificaciones corporales de la pubertad acarrearán además, cambios a nivel psicológico, ya que perturban la imagen de sí y el joven puede llegar a sentirse extraño en su propio cuerpo. El dejar de ser un niño para convertirse en adulto produce fluctuaciones entre la dependencia e independencia, es decir, hay deseo de desprendimiento de lo conocido, y a la vez, defensa ante lo desconocido que incomoda. Esto genera en el sujeto sentimientos de ambivalencia, dolor y desencuentros consigo mismo y su entorno (Aberastury y Knobel, 1970, p. 16).

En este sentido, según Musitu et al. (2004), el adolescente modificará su personalidad y se verá obligado a negociar con sus figuras parentales de la infancia con el fin de obtener más control sobre su proyecto de vida e ir construyendo su propia identidad. Para ello, primero debe reconocerse como un ser único entre los demás y realizar una integración del sí mismo, lo que según el autor, supone necesariamente reconocer a los otros como parte de sí, diferenciándose de estos a la vez (Sepúlveda, 2006 citado por Hernandez y Capella, 2014, p. 72).

Sobre esto, Facio et al. (2006), plantean la importancia de las relaciones sociales positivas para el desarrollo personal del adolescente. En esta etapa vital donde el sujeto está buscando su lugar en el mundo fuera del núcleo familiar, poder identificarse con un grupo de pares o amigos es clave, ya que necesitará sostén, validación, afectación, comprensión y consejos, que en general, dicho grupo podrá brindarle y otros no (Musitu et al., 2004).

Al respecto, para Escartí y García Ferriol (1994), la estructura del grupo de pares se diferencia de la familiar y otros sistemas educativos, dado que la participación en él es voluntaria, y por lo tanto, más uniforme. El adolescente podrá formar parte de un grupo o

varios en función de sus intereses. De este modo, surgen los grupos de pertenencia, los cuales tendrán gran influencia sobre el joven.

2. Influencia del Alto Rendimiento sobre la Salud Mental de Deportistas Adolescentes

2.1 Estilo de vida

Según Pancorbo y Blanco (1990), cada etapa del desarrollo del ser humano presenta particularidades diversas que deben respetarse. En este sentido, al trabajar con un niño y/o adolescente, los médicos y entrenadores deberán tener en cuenta su estadio y edad biológica, y en función de ello, adaptar las cargas de la actividad deportiva, el descanso y las necesidades nutricionales para no exigirlos de más.

Capdevila et al. (2015), explican que a veces, la vida del adolescente deportista se ve completamente atravesada por el deporte en el cual se especializa. Por las características del entrenamiento que realiza, tendrá un estilo de vida diferente a sus iguales no-deportistas, teniendo que, en muchos casos, renunciar a ciertas actividades.

La cantidad de horas empleadas en la práctica, los hábitos alimenticios que debe adoptar, el modo en que utiliza su tiempo libre y las horas de sueño, son algunos de los aspectos que requieren particular atención en la vida de los deportistas de competición. En varios casos, se encuentra implicado incluso el lugar donde residen, muchas veces alejado de sus familiares y amigos.

Se destaca como una particularidad más, el hecho de que los adolescentes deportistas durante su preparación, son evaluados de forma constante en procesos de selección para competiciones, así como también, para la obtención de becas (Buceta, 2004 citado por Raimundi, 2016, p. 26).

Al respecto, en un estudio donde participaron adolescentes nadadoras de nivel competitivo de entre 11 y 19 años, se observaron distintos aspectos, algunos negativos relacionados al abandono deportivo, y otros positivos, asociados a la permanencia en el

deporte. Las adolescentes destacaron las sensaciones de disfrute, el lugar de pertenencia, los vínculos con los compañeros de equipo y la imagen positiva del entrenador como aquellos aspectos que inciden positivamente en la permanencia deportiva. Por otro lado, la alta exigencia, la frustración, las lesiones y las relaciones interpersonales restringidas, son dificultades que presenta la actividad deportiva que, en muchos casos, incentiva el deseo de dejarla (Hernandez y Capella, 2014, p. 78).

Como se ha comentado anteriormente, el estilo de vida de los jóvenes atletas presenta ciertas características que generan necesidades diferentes a quienes no practican deporte alguno. Por ejemplo, concebir las horas de descanso necesarias para la recuperación es un aspecto fundamental y diferenciador para el deportista. Sobre esto, Pozo (2008), comenta que además, más cantidad de tiempo de descanso se correlaciona con la adopción de hábitos alimentarios adecuados. El autor explica que alimentarse mal, es decir, no desayunar, comer entre horas o no tener una alimentación balanceada, supone menos horas de sueño. Esto se debe a que aquellos deportistas que consiguen organizar sus rutinas alimentarias en horarios determinados, también lo hacen con sus otras actividades como el estudio, la vida social y el entrenamiento, sin necesidad de quitar horas al sueño (p. 212).

2.2 Rendimiento Deportivo y Académico

Se realizó una investigación con el objetivo de comparar el uso del tiempo libre entre adolescentes de 14 a 18 años, deportistas y no-deportistas, y su influencia en el rendimiento académico. En efecto de los resultados obtenidos en dicho estudio, se concluyó que el estilo de vida de los deportistas determina ciertos hábitos con respecto a la organización del tiempo de estudio y el menor ocio sedentario, permitiendo que estos sujetos obtengan mejor rendimiento académico que sus iguales no-deportistas (Capdevila et al., 2015, p. 31).

Diversas investigaciones han propuesto que la realización de una práctica deportiva

de competición genera en el sujeto mayor concentración, autopercepción, tolerancia al estrés, creatividad y facilidad para resolver problemas, así como también, impulsa una formación que contempla el respeto a las normas, compromiso, perseverancia, trabajo en equipo; siendo todos estos, aspectos que pueden asociarse a un mejor desempeño académico y personal (Mandado y Díaz, 2004 citado por Capdevila et al., 2015, p. 28).

Por otro lado, en estudios previos se ha comprobado que la adolescencia es la etapa vital donde se registran mayores tasas de abandono deportivo. Se puede asegurar que la causa principal de dicho abandono es la falta de tiempo, aunque no es el único motivo. Desde este punto, el autor explica que el adolescente cuanto más avanza en sus cursos, va teniendo que dedicarle cada vez mayor cantidad de tiempo tanto a las práctica deportiva como a los estudios, dado que las exigencias y obligaciones van aumentando en ambos espacios; en períodos de exámenes o competiciones, esto se acrecienta aún más. Como consecuencia, algunos deportistas y/o sus padres se enfrentan a la elección entre una tarea u otra. Según los datos obtenidos, en su mayoría optan por retirarse del deporte, dado que lo académico en esta etapa suele ser la prioridad (Capdevila et al., 2015, p. 28).

Acerca de esto, es importante que el estudiante deportista obtenga un apoyo y asesoramiento orientador desde la institución educativa, ya que en muchos casos, se enfrenta a situaciones que requieren una atención especial. De este modo, se deben tomar medidas para que el estudiante pueda ajustarse al proceso formativo y lograr una actuación académica adecuada más allá de las dificultades. Un ejemplo de estas medidas que adquiere gran relevancia, es la ayuda personalizada que el estudiante deportista puede obtener por parte de profesores universitarios (Álvarez, 2005 citado por Álvarez Pérez et al, 2014).

2.3 Entorno Familiar

La participación en un deporte en etapas como la infancia o la adolescencia es influenciada por el entorno en que se encuentra inmerso el sujeto, por lo tanto, la misma supone iniciativa y apoyo desde las figuras de autoridad. García-Naveira (2010), explica que

el papel de los familiares, padres o tutores, es primordial en el desarrollo deportivo del sujeto, y agrega que: “detrás de un gran deportista, hay una gran familia” (p. 265).

En la tesis doctoral de Raimundi (2016), se plantea que distintos autores han propuesto ciertas fases en el desarrollo de un deporte de alto rendimiento, desde los inicios hasta el destaque competitivo, donde puede apreciarse la importancia de la influencia de los padres a través de todo el proceso.

En primer lugar, la fase inicial o entrada, que comienza aproximadamente a los seis años, se trata de la exploración de diversos deportes, donde lo que valoran los padres es la participación deportiva en general, más que una especialización específica. De los 13 a los 15 años, el sujeto entra en la fase de especialización; la participación se vuelve más seria, reconociendo el talento del adolescente en el deporte que se especializa. En esta segunda fase, es clave el papel sostenedor y facilitador de los padres, ya que son los encargados de brindar apoyo instrumental, como el equipamiento o el transporte, y económico, para que el deportista pueda llevar a cabo su entrenamiento. Por último, la fase de inversión, a partir de los 15 años, donde se busca lograr la excelencia del adolescente en determinado deporte. Para ello, el deportista guiado por un entrenador especializado, dedicará varias horas diarias al entrenamiento. En este punto, se vuelve esencial el apoyo emocional de las figuras parentales, para hacer de la práctica deportiva una experiencia positiva (p. 31).

Weinberg y Gould (2010), explican que, en un primer momento en el que el deportista está recién iniciando su carrera, es importante que desde su entorno se lo aliente y apoye sin presionar, ya que no siempre es consciente de hasta dónde podrá llegar a futuro, y que pueda encontrar en el deporte un espacio de diversión y desarrollo, es en este sentido, favorecedor. En aquellos casos que de entrada se busca especializar al niño o adolescente en un deporte, es posible que posteriormente se vea perjudicada su carrera por consecuencias negativas de ese force inicial.

En el estudio de Porto Maciel et al. (2021), sobre las influencias sociales en el

deporte, se expone que la familia puede generar seguridad en el deportista y ser una fuente de sostén positivo cuando entienden su situación y actúan controlando las emociones, acompañando al joven en su carrera con respeto y empatía.

Sin embargo, en algunos casos, el apoyo familiar puede volverse negativo o así percibirse por parte del deportista, aumentando su ansiedad y estrés. Esto último sucede cuando se despliegan expectativas poco realistas sobre la práctica deportiva del sujeto y desde la familia se le exige y presiona excesivamente. Dichos comportamientos negativos pueden ser aún más graves cuando la familia ha invertido dinero en la carrera deportiva del joven, ya que estarán interesados en recuperar tal inversión o al menos parte de la misma (p. 49).

Otra conducta de los padres que influye negativamente en la experiencia deportiva del joven son las confrontaciones en partidos o competencias con los entrenadores y/o árbitros por no compartir sus ideas o decisiones. Incluso muchas veces se enfadan e insultan a sus propios hijos por no estar satisfechos con su rendimiento deportivo (Raimundi, 2016, p. 38)

El autor anteriormente citado, concluye que lo más adecuado es que los padres tengan un involucramiento balanceado en el deporte de sus hijos, ya que si la presencia parental es demasiada, el adolescente siente que pierde el control de sus decisiones y su motivación intrínseca disminuye. Por otro lado, si los padres no se involucran o no le dan gran importancia a la práctica de sus hijos, es probable que estos sientan la falta de apoyo emocional, económico e instrumental, dificultando, posiblemente, su desempeño deportivo.

2.4 Grupos de Pares y Amistades

Así como las lógicas que impulsa el contexto familiar influyen en la realización de una práctica deportiva en la adolescencia, el grupo de pares, la institución educativa y la comunidad, también juegan un papel importante (Balaguer y Castillo, 2002 citado por Raimundi, 2016).

Previamente se comentó que dentro de estos grupos de influencia, se destaca el rol del grupo de pares, ya que cobra especial relevancia en el desarrollo normal de las adolescencias (Ayestarán, 1987). El adolescente toma como modelo de referencia a sus iguales, y por lo tanto, tiende a acercarse a aquellos otros jóvenes que comparten sus intereses y los concibe semejantes en edad y status (Escartí et al., 1993 citado por Escartí y García Ferriol, 1994).

Realizar un deporte de competición en la adolescencia implica, según Escartí y García Ferriol (1994), comprometerse al entrenamiento para desarrollar distintas habilidades de la actividad física, y también, buscar mantener una red de relaciones sociales que aumenten la motivación. En este sentido, los autores mencionan que es esperable que aquellos adolescentes que practican deporte, opten por establecer amistad con quienes también se hallen inmersos en una actividad deportiva, más aún, si es la misma que ellos realizan.

Como se ha venido planteando, la vida social es de suma importancia para el desarrollo del adolescente. Remitiéndonos al estudio anteriormente nombrado de Hernandez y Capella (2014), una de las complicaciones a la que se enfrentan las deportistas adolescentes son las restricciones a las relaciones interpersonales. Esto refiere a que la práctica del alto rendimiento, a veces, limita las posibilidades del adolescente deportista de pasar tiempo libre con un grupo de pares por fuera del deporte que practican realizando otro tipo de actividades, tales como: juntarse en una plaza a charlar, reunirse a jugar juegos de caja, asistir a cumpleaños y salidas en la noche, entre otras. Todo esto puede repercutir negativamente en el bienestar psicológico del adolescente, dado que en esta etapa vital, quedar excluido de los planes con compañeros y amigos suele ser difícil y doloroso.

Por lo tanto, es importante que exista motivación y un contexto facilitador para que el joven deportista logre concebir la práctica como una experiencia positiva y favorecedora en su vida.

2.5 Expectativas de Éxito y Fracaso

Según el estudio llevado a cabo por Camacaro y Colina (2021), se destaca cómo en la mayoría de los casos, los sujetos comienzan a realizar deporte en la niñez por diversión y placer, pero con el paso del tiempo, esa práctica deportiva se convierte en una ambición por ganar; sobre todo, en el ámbito del alto rendimiento (p. 121).

En este sentido, Emiliozzi (2013), explica desde una mirada sociológica, el cuerpo del adolescente deportista, caracterizándose como, un símbolo social deportivo. Esto hace referencia, según la autora, a que todo deporte se construye socialmente bajo la imagen de éxito y perfección que inscriben las reglas sociales de una determinada cultura, por lo que en realidad el cuerpo del deportista conforma un capital más simbólico que orgánico, concerniente al espectáculo y consumo deportivo (p. 61).

En esta misma línea, cabe destacar el papel que juegan los medios masivos de comunicación como la televisión, la radio, las redes sociales y la prensa escrita en la actualidad. Riffo Pavón (2015), expone cómo las sociedades contemporáneas se ven completamente atravesadas por la cultura mediática, donde a través de las nuevas tecnologías la información vuela de un lugar del mundo a otro en cuestión de segundos. De este modo, cualquier individuo con acceso a los medios puede mantenerse informado al instante de las noticias con mensajes cargados de simbolización que se actualizan constantemente, y cuando lo desea, manifestar públicamente una opinión personal. Sobre esto, Riffo Pavón comparte con Kellener (2011):

En la cultura mediática contemporánea, los medios de información dominantes y el entretenimiento son una fuente de pedagogía cultural, profunda y a menudo malentendida: contribuyen a enseñarnos cómo comportarse, qué pensar, sentir, creer, temer, y desear – y qué no- (p. 8).

El ámbito del deporte, como tantas otras manifestaciones culturales, no queda fuera de las lógicas que impulsa esta sociedad mediatizada. En la actualidad se pueden ver partidos, juegos, competencias y entrevistas en simultáneo. Además, han disminuido las fronteras entre lo público y lo privado; los consumidores pueden dejar sus comentarios en vivo en distintos sitios de la web, lo que Manuel Castells denomina: *autocomunicación de masas*. En este contexto, los deportistas de alto rendimiento, y sobre todo, los de élite, que son la cara visible de diversas marcas y productos de consumo, deben enfrentarse diariamente a distintas opiniones públicas, tanto positivas como negativas.

Por otro lado, Camacaro y Colina (2021), comentan que muchas veces en el cuerpo de ese adolescente deportista, se depositan ciertas expectativas de éxito o fracaso por parte de los adultos que lo rodean, quienes además le exigirán con el fin de obtener fama y dinero, aspiraciones extrínsecas que en algunos casos los jóvenes siquiera comparten, y por la presión que generan, terminan perjudicando su rendimiento deportivo.

Sobre esto, Weinberg y Gould (2010), agregan que los jóvenes practican deporte por distintos motivos, tales como: divertirse, desarrollar habilidades nuevas, realizar una actividad en la que se consideran buenos, mantener el estado físico, socializar, entre otros. Ganar competencias es una razón más, pero no la única. Los autores hacen hincapié en la importancia de enseñar a los jóvenes deportistas que “el éxito significa superar las metas personales, no solamente ganar en competencias” (p. 517), con el objetivo de disminuir la presión que pueden llegar a sentir, y de este modo, evitar la deserción deportiva juvenil.

3. Trastornos Psicológicos en el Ámbito Deportivo

El deporte de alto rendimiento, según Gujer (2023), se caracteriza, entre otras cosas, por una gran exigencia física y psicológica que recae sobre el deportista, con el objetivo de que este alcance el máximo rendimiento posible a nivel competitivo. Ello puede

provocar que el individuo padezca alguno de los trastornos que se desarrollarán a continuación.

3.1 Depresión y Ansiedad

En una revisión llevada a cabo por Gouttebargue et al. (2019, citado por Armijo et al., 2020), se observó que, a nivel internacional, la población de deportistas de alto rendimiento tiene gran riesgo de padecer algún tipo de trastorno, siendo la depresión y la ansiedad, los más frecuentes. Entre las causas de la aparición de estos, se destaca: la disminución en el rendimiento del deportista, el momento de retirarse, las lesiones y/o las expectativas propias. Algunos datos obtenidos en el estudio señalan que los niveles de ansiedad son mayores en individuos menores de 25 años, mientras que los niveles de depresión, son más altos en deportistas profesionales que en aquellos que practican deporte de tipo recreativo (p. 132).

En la investigación de Armijo et al. (2020), se arrojaron resultados sobre la prevalencia de trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento según la variable sexo. En este sentido, se expuso que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad, depresión y trastornos relacionados con la imagen corporal en comparación a los hombres (p. 133).

Según los autores anteriormente nombrados, en otro artículo se comparó la presencia de trastornos psicológicos en deportistas adolescentes de alto rendimiento dependiendo del tipo de deporte que practicaban: individual o grupal. Como resultado, se obtuvo que aquellos jóvenes que desarrollan un deporte de forma individual, suelen padecer más comúnmente ansiedad y depresión que los que lo realizan en grupo. La razón de ello, es que la práctica de un deporte individual supone un proceso más solitario y mayor autocrítica ante los fracasos (Armijo et al., 2020, p. 133).

En adición a lo anterior, se expuso que aquellos deportistas que practican en

modalidad individual en general perciben mayor presión que los que realizan un deporte colectivo. Esto se debe a que la evaluación de la ejecución del primer tipo suele ser más directa y personal sobre el sujeto, y el rendimiento deportivo depende de sus propias habilidades, no de varios integrantes como sucede en un deporte de equipo (Almedia Ayala, 2017, p. 63).

3.2 Trastorno de la Conducta Alimentaria

Según Díaz y Díaz (2012), los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) son una problemática que ha ido en aumento dentro del ámbito deportivo en los últimos años. Suelen presentarse principalmente en la adolescencia por ser una etapa donde la imagen corporal cobra especial relevancia. Asimismo, se considera que los deportistas son una población vulnerable frente a la aparición de estos, dado las distintas presiones que el entrenador, los compañeros de equipo, la práctica deportiva y la sociedad en sí ejercen sobre ellos, además de las características psicológicas personales de cada deportista.

Siguiendo a los autores anteriormente mencionados, en el manual de diagnóstico de la Asociación Americana de Psiquiatría (APA), se señala la Anorexia Nerviosa (AN) y la Bulimia Nerviosa (BN) como las alteraciones graves de la conducta alimentaria más frecuentes. Cada uno de estos trastornos tiene sus características específicas, por ejemplo, en la AN, según el DSM IV-TR (2002), la persona mantiene un peso corporal por debajo de lo normal, con gran temor a aumentarlo. Por otro lado, la BN se caracteriza por la presencia de episodios de atracones de comida seguidos por vómitos, uso de laxantes, ayunos o ejercicio físico en exceso. Lo que ambos trastornos comparten es el hecho de que la persona afectada percibe su imagen corporal distorsionada, es decir, una alteración en la forma y el peso de su cuerpo (Díaz y Díaz, 2012, p. 21).

Para aquellos que no cumplen con los criterios ni de uno ni del otro, existe una categoría distinta: Trastorno de la Conducta Alimentaria No Especificado (TCANE). Estos comparten síntomas similares a la AN y BN, dado que también suponen una búsqueda por

alcanzar la perfección física. Un ejemplo de ellos es la Vigorexia, donde el sujeto se obsesiona con intentar conseguir un cuerpo musculoso. Otro ejemplo, es la Ortorexia, que se trata de una preocupación excesiva por consumir sólo alimentos sanos (Sánchez y Moreno, 2007).

Los deportistas involucrados en deportes de alto rendimiento, resistencia, estética o gimnasia, generalmente tienen mayor riesgo de desarrollar un TCA. Ello se debe a que en este tipo de actividades deportivas es importante tener un control del peso corporal, ya que se requiere una imagen esbelta y de delgadez. Cabe aclarar que pueden darse en ambos sexos, pero mayoritariamente aparecen en jóvenes del sexo femenino (Márquez, 2008, p. 184).

Algunos de los factores de riesgo en la aparición de un TCA podrían ser: los reglamentos del deporte, dietas altamente estrictas desde edades tempranas, búsqueda de pérdida de peso por recomendación del entrenador, aumento del volumen de entrenamiento en ese intento de pérdida de peso, y por último, pero no menos importante, los rasgos de una personalidad con baja autoestima que se preocupa excesivamente por su imagen corporal. Como consecuencia, el atleta verá afectado su rendimiento deportivo, ya sea por falta de energía, disminución de la resistencia y potencia muscular, problemas cardiovasculares y/o lesiones de distinto tipo. En las mujeres además, puede suceder lo que algunos autores denominan *tríada femenina* donde aparecen irregularidades en el ciclo menstrual, amenorrea, y problemas óseos, como la osteoporosis (Márquez, 2008, p. 186).

3.3 Trastornos del Sueño

Dormir es un aspecto fisiológico fundamental para el funcionamiento normal de la persona, ya que promueve una buena salud y calidad de vida. Según los autores, el sueño: “nos ayuda a sentirnos con ánimo y energía para realizar nuestras actividades diarias” (Jiménez, B., y Arana Lechuga, Y., 2019, p. 62). En este sentido, un factor de gran

importancia en el día a día de cualquier ser humano, pero sobre todo, de un deportista, es la cantidad de horas que dedica al sueño.

Al respecto, según las conclusiones obtenidas en el estudio que llevó a cabo Pozo (2008), se señala que las horas dedicadas al sueño serían además un diferenciador del alto rendimiento. Es decir, aquellos sujetos que pretenden alcanzar el alto rendimiento deportivo o mantenerse en el mismo, duermen más cantidad de horas que quienes no lo tienen como objetivo. La razón de esto, es que la necesidad de obtener una buena recuperación ante el gran esfuerzo físico y psicológico al que se someten diariamente, es mayor (p. 212).

Sin embargo, como expresa Pozo (2008), en muchos casos concebir las horas de sueño necesarias para rendir durante el día puede verse afectado por los estilos de vida exigentes que adoptan algunos jóvenes deportistas, donde deben distribuir su tiempo en distintas actividades como: socializar, estudiar, entrenar, y demás (p. 213).

Asimismo, Ucha (2008), plantea que son muchos los atletas que por diversas razones padecen trastornos del sueño. En palabras del autor, los mismos “se expresan entre otros síntomas en insomnio, narcolepsia, apnea de sueño, sonambulismo, terrores nocturnos, pesadillas, piernas inquietas y otros” (p. 218), sobre todo, previo a las competencias. Entre las causas más comunes, aparecen las propias condiciones para dormir, problemas y preocupaciones personales del deportista, sobreentrenamiento, así como también, estados de ansiedad y/o depresión precompetitivos.

Como consecuencia, el sujeto podrá ver perjudicada su actuación, ya que perder tiempo u obtener una mala calidad de sueño, afectará su atención, resistencia, fuerza, coordinación, y otras áreas importantes para la obtención de un buen rendimiento deportivo (Simpson et al., 2017, citado por Amórtégui et al., 2023, p. 60).

3.4 Síndrome de Fatiga Crónica y Burnout

Se ha descubierto que los adolescentes que se autoperciben sólo como deportistas, sin posibilidad de proyectarse en otro tipo de roles, tienen mayor probabilidad de sufrir el Síndrome de Fatiga Crónica. Asimismo, se planteó que este síndrome está presente en

aquellos jóvenes que sienten una pérdida de su autonomía y control, ya que las decisiones sobre su propio futuro, tanto dentro como fuera del campo deportivo, no las toman ellos, sino sus padres y entrenadores. Esto genera que su motivación intrínseca se encuentre reducida (Coakley, 1992).

Según Weinberg y Gould (2010), algunos de los factores que se asocian al síndrome de fatiga crónica en deportistas adolescentes son:

Expectativas propias e impuestas por otros demasiado elevadas; actitud de ganar a toda costa; presión parental; prácticas largas y repetitivas con pocas variaciones; prácticas de entrenamiento inadecuadas; lesiones por ausencia de recuperación física por causa del exceso de práctica; demandas de tiempo excesivas; demandas excesivas por viajes; recibir amor de los otros en relación con perder o ganar; perfeccionismo disfuncional (p. 523).

A estas, debe agregarse la presión que sienten varios jóvenes de 17-18 años respecto a sus estudios académicos con el fin de lograr el ingreso en el mundo profesional (Sierra Llamas y Abello, 2008, p. 67).

La aparición de uno o más de estos factores genera una elevación constante del estado de ansiedad, mucho mayor a aquel que pueden llegar a percibir ante el estrés precompetitivo. De este modo, los autores concluyen que el Síndrome de Fatiga Crónica podría entenderse como consecuencia de un estrés prolongado (Weinberg y Gould, 2010).

A mediados de los años 70 comenzaron las investigaciones acerca del Síndrome de Burnout en el ámbito laboral. El pionero de estos estudios fue el médico psiquiatra Herbert Freudenberger, quien se preocupó por la salud de trabajadores de una clínica de toxicomanía que se desempeñaban bajo condiciones de gran exigencia: horarios extensos y rotativos, ambiente tenso y salarios bajos. Al respecto, Freudenberger notó que varios de estos trabajadores iban progresivamente perdiendo la energía y motivación, volviéndose cada vez más apáticos con los pacientes. A estas conductas fue que Freudenberger

denominó *burnout*, que significa, estar quemado (Carlin y Garcés de los Fayos Ruiz, 2010, p. 169).

Posteriormente, Maslach y Jackson (1981), propusieron un modelo que incluye tres dimensiones sobre el Síndrome de Burnout: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal (Carlin y Garcés de los Fayos Ruiz, 2010, p. 172). Este fue tomado desde el ámbito deportivo, asociándose el Síndrome de Burnout a la desmotivación, disminución del rendimiento, y retirada temprana del deportista.

Desde este punto, los autores explican que existirían ciertas variables en el contexto social-familiar, deportivo y personal del sujeto que podrían predecir la aparición del burnout (Garcés de Los Fayos, Jara y Vives, 2006 citado por Carlin y Garcés de los Fayos Ruiz, 2010). Cabe destacar que de acuerdo a los resultados obtenidos en distintas investigaciones, la incidencia de dicho síndrome en deportistas es altamente considerable (Sierra Llamas y Abello, 2008, p. 68).

Siguiendo a García-Jarillo et al. (2020), es importante señalar que, el Síndrome de Burnout, se compone por aspectos conductuales, mentales y físicos. Los primeros implican, por ejemplo, descenso en la eficiencia de la práctica deportiva, intentos de evitar el entrenamiento (Gustafsson, Hassmén, Kenttä y Johansson, 2008 citado por García-Jarillo et al., 2020, p. 16), relación obstaculizada entre el deportista y su entrenador (Cresswell y Eklund, 2007; Gustafsson et al., 2008 citado por García-Jarillo et al., 2020, p. 17), entre otros.

Asimismo, en el deporte de alto rendimiento la aparición del síndrome debe ser considerada una reacción a las condiciones del entrenamiento y la competición. Puede presentar una gran variedad de síntomas y pensamientos irracionales, que en muchos casos estropean el desempeño de los deportistas, provocando un bajo rendimiento e impidiendo que logren su mayor potencial. Un ejemplo de esto es creer que la valoración de uno mismo depende del éxito que obtiene y la aprobación de los demás. Puede verse reflejado cuando el atleta se sobreexige por miedo al qué dirán. Por lo tanto, los psicólogos

del deporte aseguran que es preferible no pensar en la competencia, que la presencia de pensamientos negativos sobre esta (Sierra Llamas y Abello, 2008, p. 55).

Con respecto a los síntomas cognitivos que pueden aparecer por burnout, Coakley (1992), explica que por la cantidad de tiempo que el deportista dedica al deporte en el cual se especializa, construye su identidad y autoconcepto de forma unidimensional. En este sentido, sus emociones, logros e incompetencia podrán repercutir de forma negativa en su autoestima y motivación (Brewer, Van Raalte y Linder, 1993 citado por García-Jarillo et al., 2020, p. 17). Desde este punto, algunos investigadores afirman que el burnout no se correlaciona de forma positiva con la motivación y la satisfacción. Es decir, aquellos deportistas que padecen el síndrome han de mostrarse menos motivados y satisfechos con su desempeño deportivo que quienes no lo padecen (De Francisco, de Los Fayos y Arce, 2015).

Siguiendo a García-Jarillo et al. (2020), los síntomas fisiológicos incluyen a las cargas de entrenamiento negativas, es decir, el sobreentrenamiento. Esto a su vez puede generar disfunciones psicofisiológicas como no lograr el nivel de competencia requerido y/o un aumento de lesiones (p. 17). Al respecto, debe agregarse a la lista de síntomas fisiológicos la fatiga, tensión, irritabilidad, falta de ilusión y expectativas positivas, así como también, los trastornos del sueño (Smith, 1986 citado por García-Jarillo et al., 2020, p. 17). Cabe destacar que según los datos arrojados del trabajo de Coakley (1992), el estrés no sería una causa del síndrome como otros autores lo proponen, sino también, un síntoma fisiológico del burnout.

Por otra parte, cabe destacar que en el ámbito del alto rendimiento por la intensidad del entrenamiento y las competiciones, los deportistas suelen mostrarse idealistas y entusiastas, y esto genera que exista mayor predisposición a padecer el síndrome (Pines et al., 1981 citado por Garcés de Los Fayos Ruiz y Vives Benedicto, 2002). Al respecto, se propone que son las circunstancias del contexto deportivo las que determinan la presencia o ausencia del síndrome, y no el grado de profesionalismo del sujeto.

En este sentido, es importante dar cuenta y prevenir aquellas variables que pueden

desplegarse de la práctica deportiva habitual, como pueden ser las actitudes propias o del entrenador y/o familiares, las presiones percibidas, las altas demandas competitivas, la monotonía del entrenamiento, entre otras. Los autores destacan la relevancia que obtiene la figura del entrenador, ya que su papel influye notoriamente sobre el deportista. En ocasiones, las dificultades que el sujeto encuentra en el vínculo con su entrenador, pueden provocar la aparición del burnout, o incluso, su retirada deportiva (Garcés de Los Fayos Ruiz y Vives Benedicto, 2002).

4. El Rol del Psicólogo del Deporte

La búsqueda constante por alcanzar el éxito puede llegar a ser muy desgastante para los deportistas de alto rendimiento. Desde este punto, Marsillas et al. (2014), traen en consideración la importancia del rol del psicólogo deportivo en esta área, refiriéndose al mismo como el *guardián de la cuerda*. Esto se debe a que es quien controla que el entrenador y el preparador físico no se sobrepasen con la tensión que puedan estar ejerciendo sobre el atleta, ya sea en la intensidad del entrenamiento, seguimiento de dietas estrictas, restricciones sociales y/o demandas frecuentes de viajes (p. 364).

Para los autores anteriormente mencionados, cada individuo posee un umbral de tolerancia determinado. Si ello no se tiene en cuenta a la hora de la preparación del deportista, es posible que el mismo se exceda y el sujeto no lo tolere, reflejándose en la no obtención de ciertas metas, el bajo rendimiento deportivo, o incluso, el abandono del deporte. Por razones como estas, se considera necesario desarrollar en la planificación, una preparación mental para cada deportista en particular, además del entrenamiento físico que se llevará a cabo.

Al respecto, siguiendo a Fernández y Quintero (2018), el psicólogo del deporte es el profesional encargado de promover técnicas para el entrenamiento de habilidades mentales que interfieren en la práctica de alto rendimiento, tales como: atención, motivación, concentración, autoconfianza, control de las emociones, gestión del estrés, entre otras.

Gujer (2023), agrega que este profesional con formación clínica necesariamente, abordará también ciertos problemas de salud mental en deportistas, a decir: ansiedad, depresión, trastornos del sueño o de la alimentación, fatiga crónica y Síndrome de Burnout. Se destaca la importancia en la prevención de este tipo de trastornos psicológicos; los profesionales a cargo de un deportista de alto rendimiento deben focalizar su atención en pos de una detección temprana de posibles signos y síntomas.

En este sentido, García-Naveira (2010), explica que la acción del psicólogo en el deporte se dirige a la evaluación e intervención psicológica, así como también, a la formación del deportista. Cabe destacar que este profesional se desempeña en función del contexto, es decir, dependiendo del tipo de deporte, el nivel de competición y la edad del deportista en cuestión.

Las demandas por parte del deportista adolescente podrán ser del plano personal, relacionado a problemáticas familiares, transiciones de la etapa vital, valoración de su autoconcepto, entre otras; o del plano deportivo, sobre su rendimiento, clasificaciones, cambio de equipo, lesiones, vínculo con el entrenador o sus compañeros, y demás. Por lo tanto, para llevar adelante un abordaje oportuno de las diferentes situaciones, es necesario que el profesional psicólogo evalúe cada caso en particular, y a partir de ello, planifique la intervención. Este es el propósito mismo de la Psicología del Deporte: “se encarga del estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento.” (Gill, 2000, p. 33).

La formación del deportista es un aspecto fundamental para alcanzar el éxito a nivel personal y deportivo (García-Naveira, 2010, p. 263). Es esencial que el deportista incorpore conocimientos y habilidades psicológicas para enfrentarse a los desafíos de la práctica deportiva individual o colectivamente, ya sea en las competencias, en los vínculos dentro del equipo, o simplemente para estructurar su día a día con las actividades del deporte que practica y otras fuera de ese ámbito.

4.1 Trabajo Interdisciplinario

Es importante señalar que, la tarea del psicólogo del deporte no se centra solamente en el deportista, sino que está al servicio del entrenador, preparador físico, coordinador deportivo y todo aquel que forma parte del cuerpo técnico. Por esto, se destaca que el trabajo de dicho profesional es dentro de un equipo interdisciplinario, conformado por diversos especialistas como el médico, nutricionista, fisioterapeuta, entre otros, para la preparación efectiva del deportista (García-Naveira, 2010, p. 259).

Asimismo, el profesional psicólogo del ámbito deportivo que trabaja con adolescentes, también deberá llevar adelante un trabajo con los familiares significativos, es decir, padres o tutores. Dentro de un deporte de nivel competitivo, ciertas situaciones personales como los problemas de pareja, los cambios de institución educativa, trastornos psicológicos asociados al deporte, entre otros, podrán afectar al deportista y su rendimiento. En este sentido, el psicólogo podrá realizar una formación, orientación y asesoramiento con las figuras parentales para que contribuyan positivamente en la formación del adolescente deportista, considerándose de gran importancia en este punto, las medidas preventivas (García-Naveira, 2010, p. 265).

4.2 Dimensión Ética

El trabajo del psicólogo del deporte se basa en las normas éticas generales impulsadas por la AAASP en 1992. Estas suponen que el profesional respete la dignidad del individuo y proteja sus derechos humanos fundamentales, siguiendo los principios de: competencia, integridad, responsabilidad profesional y científica, respeto por los derechos y la dignidad de las personas, preocupación por el bienestar de los demás y responsabilidad social (Weinberg y Gould, 2010, p. 19).

Asimismo, tal como propone Cox (2008), para convertirse en un profesional con

orientación clínica en el ámbito de la Psicología del Deporte, es necesario formarse adecuadamente; ello implica obtener un mínimo de calificaciones en dicha área. El autor explica que, para practicar la Psicología del Deporte, deben considerarse y ser diferenciadas sus dos especializaciones: la enseñanza y lo clínico propiamente dicho. El primero, hace referencia a cómo el psicólogo del deporte, así como también un profesor o entrenador bien preparados, utiliza principios de enseñanza con el objetivo de entrenar las variables psicológicas como el estrés, la falta de motivación, la ausencia de apoyo social, entre otras. Sin embargo, cuando se solicitan servicios clínicos como en el caso de asesoramiento en momento de crisis, aplicación de pruebas psicológicas o psicoterapia, es esencial que el profesional esté habilitado y autorizado como psicólogo clínico para llevar a cabo estas técnicas, de otro modo, deberá realizar su respectiva derivación.

Otro aspecto relacionado con la dimensión ética que cabe destacar, es que la Psicología del Deporte por el contexto en el que se suele intervenir, requiere especial atención y cuidados. No es lo mismo la intimidad que supone brindar atención terapéutica individual en un ámbito convencional, como lo es el consultorio clínico, que en algunos de los espacios públicos o semipúblicos en que suele desempeñar su tarea un psicólogo del deporte, como puede ser el campo de juego, el gimnasio, los vestuarios, entre otros (Ojea y Calo, 2005, p. 147).

Por último, es importante reiterar que, la práctica del profesional en Psicología del deporte es interdisciplinar, por lo que es necesario que cada quien conozca bien su función dentro del equipo, y de este modo, evite interponerse en las tareas de otros profesionales.

Consideraciones finales

En primer lugar, como se ha planteado en el desarrollo del presente trabajo, la adolescencia es un momento vital con cantidad de nuevas oportunidades y desafíos, que requiere ser considerado como tal, es decir, teniendo en cuenta todas aquellas transformaciones en distintas dimensiones de la vida que el sujeto podrá experimentar. En este sentido, se considera que es una etapa crucial para el desarrollo de un deportista de alto rendimiento, aunque por diversas razones, puede repercutir positiva o negativamente en el desempeño del adolescente.

Por un lado, realizar actividad física y deporte en la adolescencia es beneficioso para la salud mental, ya que suele incrementar la autoestima, la autoconfianza y el autoconcepto. Sin embargo, en muchos casos la gran exigencia, compromiso y esfuerzo que conlleva practicar y competir en el alto rendimiento deportivo, puede repercutir negativamente en los sujetos, causándoles distintos tipos de trastornos psicológicos como la depresión, ansiedad, trastornos alimenticios o del sueño, fatiga crónica y/o síndrome de burnout.

Desde este punto, se puede afirmar que existe una relación compleja entre el deporte de alto rendimiento y la adolescencia, que dependerá de varios factores, tales como: aspectos individuales del deportista, la preparación física y mental que obtenga, y su entorno más cercano. Esto último hace referencia a la importancia del papel que ocupan quienes lo rodean. Familiares, amigos, así como también entrenadores, preparadores y demás profesionales implicados en el desarrollo deportivo del sujeto, deberán brindarle sostén para lidiar con todas las dificultades que puedan presentarse dentro y fuera del contexto deportivo.

Sobre esto, cabe resaltar la relevancia que adquieren los grupos de pares en el transcurso de la adolescencia, como se ha podido visualizar en la bibliografía relevada. Al respecto, se considera imprescindible que el psicólogo del deporte que trabaja con adolescentes deportistas de alto nivel, promocióne estilos de vida saludables, por ejemplo,

señalando la posibilidad de construir grupos de pertenencia por fuera del equipo deportivo. La razón principal de ello, es que, en algunos casos, aquellos que se han vinculado exclusivamente con sus compañeros de club, pueden verse excluidos en otros ámbitos que no sean el deportivo, afectando su bienestar psicológico y emocional.

En segundo lugar, es fundamental destacar el hecho de que son muchos los adolescentes que además del entrenamiento deportivo que realizan, estudian. Tener presente esta posible fusión entre lo deportivo y lo académico a la hora de trabajar con un adolescente es de suma importancia, ya que muchas veces se vuelve realmente difícil para ellos poder alcanzar un buen rendimiento en ambos espacios, causándoles desmotivación en un ámbito u otro. Asimismo, se puede observar que reiteradas veces por falta de tiempo deben evitar la participación en eventos sociales como cumpleaños, fiestas o juntas con amigos y pares. Estos sucesos en una etapa como la adolescencia pueden afectar la salud mental del individuo y generar que se replantee constantemente su futuro profesional.

En tercer lugar, se debe remarcar la importancia de concientizar sobre la realidad de los deportistas, ya que como cualquier ser humano, pueden tener problemas de distinta índole. Muchos espectadores se olvidan que además de ser personas con habilidades para determinado deporte, son individuos que sufren, se emocionan, pueden sentirse cansados, tristes, estresados, y demás. Algunos fanáticos los conciben como si fueran seres extraordinarios que todo lo pueden, y que si lo que desean es llegar a ser reconocidos mundialmente, no deben distraerse en ningún momento. Asimismo, depositan grandes expectativas sobre algunos de ellos y los ponen en un pedestal, considerándolos ídolos o modelos a seguir; esto a veces termina perjudicándolos, ya que el mínimo error, puede repercutir fuertemente sobre su autoestima, e incluso, su carrera profesional.

En síntesis, es fundamental que el adolescente deportista de alto rendimiento cuide de su salud. De este modo, una supervisión apropiada, el buen descanso, la nutrición necesaria, y el apoyo que le brinde su entorno, marcarán la diferencia. Además, es esencial que pueda encontrar un equilibrio saludable entre el deporte que practica y otros espacios de su vida, como las relaciones interpersonales que establece, el estudio, el uso de su tiempo libre y demás.

La salud mental es parte del bienestar integral de los deportistas y puede influir notoriamente sobre su rendimiento y éxito deportivo. Por esta razón, como sociedad se debe fomentar cada vez más una cultura que permita que los deportistas tengan espacios para hablar sobre ella sin estigmatizaciones. Contar sus experiencias personales a nivel psicológico y/o emocional, podría servir de incentivo para que otros también lo realicen, y de un modo u otro, logren enfrentar los distintos desafíos de la práctica deportiva y de la vida en general.

Referencias

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1970). La adolescencia normal. *Paidós*.
- Almeida Ayala, E. L. (2017). Análisis comparativo de los niveles subjetivos de estrés-recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y colectivos [Proyecto de investigación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12871>
- Álvarez Pérez, P., Hernández Álvarez, A., y López Aguilar, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la educación superior*, 43(169), 69-87.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-2760201400010005&lng=es&tlng=es
- Amórtegui, G. A., López, A. M. A., Cardona, E. B., del Pilar Gomez, M., Amaya, M. M., y Soto, G. J. M. (2023). Higiene de sueño y su impacto en los deportistas de alto rendimiento, 2022. *Higiene*, 9(2), 57-63.
<https://revistas.uta.cl/pdf/2987/08-higiene%20del%20sueno%20rev.9.2.pdf>
- Armijo, D., Rosales, C., Sepúlveda, M. T., Trujillo, P., & Vera, C. (2020). Revisión bibliográfica sobre los trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento a nivel internacional. *Revista Confluencia*, 3(2), 131-134.
<https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/476>
- Ayestarán, S. (1987). El grupo de pares y el desarrollo psicosocial del adolescente. Estudio general: *Revista de la Facultat de Lletres de la Universitat de Girona*, (7), 123-135.
<https://raco.cat/index.php/EstudiGral/article/view/43434>
- Barbosa, S., y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

- Camacaro, M., y Colina, A. J. (2021). Relatos de adolescentes deportistas de alto rendimiento. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (72), 108-129.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8056674>
- Capdevila Seder, A., Bellmunt Villalonga, H., y Domingo, C. H. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *RETOS: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (27), 28-33. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>
- Carlin, M., y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26(1), 169–180. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/92171>
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
<http://dx.doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>
- Cox, R. H. (2008). Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones. *Médica Panamericana*.
- De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J., y Arce, C. (2015). La medida del síndrome de burnout en deportistas: una perspectiva multidimensional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 173-178.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747001.pdf>
- Delval, J. (1994). El desarrollo humano: El adolescente y el mundo social. *Siglo XXI*.
- Díaz, J. D., y Díaz, D. C. (2012). Trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento. *Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones*. <https://apdcantabria.files.wordpress.com/2013/02/libro-isa.pdf>
- Emiliozzi, M. (2013). El cuerpo del deportista y la apuesta de un capital simbólico. *Revista Question*, 1(40), 59-67.
https://memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.11041/pr.11041.pdf

- Escartí, A., y García Ferriol, Á. (1994). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva en la adolescencia. *Revista de psicología del deporte*, 3(2), 35-53. <https://archives.rpd-online.com/article/download/37/37-37-1-PB.PDF>
- Facio, A., Resett, S., Mistrorigo, C., y Micocci, F. (2006). Adolescentes argentinos: Cómo piensan y sienten. *Lugar*.
- Fernández, J. C. M. y Quintero, J. A. P. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Transpasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinarios*, (11), 173-195. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6499207>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2011). Estado mundial de la infancia 2011: La adolescencia, una época de oportunidades. <https://www.unicef.org/costarica/media/801/file/Estado%20Mundial%20de%20la%20nfancia%202011.pdf>
- Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., y Vives Benedicto, L. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista electrónica de motivación y emoción*, (5), 11-12. <http://reme.uji.es/articulos/agarce2110312102/texto.html>
- García-Jarillo, M., De Francisco, C., Ortín, F. J., y Garcés de Los Fayos, E. J. (2020). Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 15–25. <https://doi.org/10.6018/cpd.367531>
- García-Naveira, A., (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136005>
- Gill, D.L. (2000). Sport and exercise psychology around the world. *International Psychology Reporter*, (4), 33-37. https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/D_Gill_Sport_2000.pdf

- Hernández, B., y Capella, C. (2014). Identidad personal y compromiso deportivo en adolescentes nadadoras de nivel competitivo. *Revista De Psicología*, 23(1), 71–83.
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2014.32875>
- Jiménez, B., y Arana Lechuga, Y. (2019). La importancia del sueño en la vida cotidiana. *Contactos: Revista de Educación en Ciencias e Ingeniería*, (112), 61 - 68.
<https://contactos.izt.uam.mx/index.php/contactos/article/view/33>
- Márquez, S. (2008). Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutrición Hospitalaria*, 23(3), 183-190.
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300003&lng=es&tlng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300003&lng=es&tlng=es)
- Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M., y Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 353-368. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093013.pdf>
- Ministerio de Turismo y Deporte. (ca. 2018). *Plan Nacional Integrado de Deporte de Uruguay: 2012-2018*.
https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/sites/secretaria-nacional-deporte/files/2019-05/Plan_Nacional_Integrado_de_Deporte_PNID_2012-2018.pdf
- Moran, A., y Toner, J. (2017). Psicología del deporte. *El Manual Moderno*.
- Musitu, G., Buelga, S., Lila, M., y Cava, M. (2004). Familia y adolescencia. *Síntesis*.
- Obiols, G, Di Segni S. (1996). Adolescencia, posmodernidad y escuela secundaria: La crisis de la enseñanza media. *Kapelusz*.
- Ojea, G. y Calo, O. (2005). Práctica profesional del psicólogo del deporte. Apuntes para una reflexión ético-deontológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 143-150.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119222010.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2011). *Programa de salud del adolescente*.
[http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/.](http://www.who.int/topics/adolescent_health/es/)

- Pancorbo, A., y Blanco, J. (1990). Consideraciones sobre el entrenamiento deportivo en la niñez y adolescencia. *Archivos de Medicina del Deporte*, 7(27), 309-14.
http://www.femede.es/documentos/Entreno_ninez_309_27.PDF
- Porto Maciel, L.F., Krapp do Nascimento, R., Milistetd, M., Vieira do Nascimento, J. y Folle, A. (2021) Systematic Review of Social Influences in Sport: Family, Coach and Teammate Support. *Apunts Educación Física y Deportes*, (145), 39-52.
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06)
- Pozo, A. (2008). Horas de sueño diario en deportistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(2).
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126260004.pdf>
- Raimundi, M. J. (2016). Experiencias óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: Influencia de las fortalezas y el contexto familiar. [Tesis de doctorado, Universidad de Málaga y Universidad Nacional de La Plata]. Riuma.
https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/13336/TD_RAIMUNDI_Maria_Juli_a.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rial, C. F. (2007). La psicología de la actividad física y el deporte en Uruguay: antecedentes y proyecciones. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 95-100. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258007.pdf>
- Riffo Pavón, I. (2015). La cultura mediática: Reflexiones y perspectivas. *Comuni@cción*, 6(2), 46-57.
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-7168201500020005&lng=es&tling=es.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-7168201500020005&lng=es&tling=es)
- Sánchez, R. M., y Moreno, A. M. (2007). Ortorexia y vigorexia: ¿ Nuevos trastornos de la conducta alimentaria?. *Trastornos de la conducta alimentaria*, (5), 457-482.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2379929>
- Secretaría Nacional del Deporte. (2023, octubre). *Presentación del área de deporte federado*. <https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/node/194>

Sierra Llamas, C. A., y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 2(1), 49-78.

<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224999009.pdf>

Ucha García, F. (2008) Trastornos del dormir en atletas. *Instituto Nacional del Deporte de Cuba*.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). Fundamentos De Psicología Del Deporte y Del Ejercicio Físico. *Médica Panamericana*.

Weineck, J. (2001). Salud, ejercicio y deporte: activar las fuerzas con un entrenamiento adecuado, prevenir enfermedades con el deporte correcto. *Paidotribo*.