



Facultad de
**Información y
Comunicación**



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Universidad de la República
Facultad de Información y Comunicación

TRABAJO FINAL DE GRADO
2024

“Suicidio y depresión en el fútbol”

Agustín Cabrera - 5.133.817-7

Diego Ferrari - 5.078.906-0

Tutora: Natalia Uval

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	03
1.1 Presentación del tema.....	03
1.2 Justificación de la investigación y antecedentes.....	04
1.3 Contexto histórico.....	05
2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN E HIPÓTESIS.....	07
2.1 Objetivo general.....	07
2.2 Objetivos específicos.....	07
2.3 Hipótesis.....	07
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	08
4. METODOLOGÍA Y DIFICULTADES.....	09
5. FUENTES CONSULTADAS.....	11
6. CONCLUSIÓN GENERAL.....	11
7. REFLEXIONES INDIVIDUALES	
Agustín Cabrera.....	12
Diego Ferrari.....	14
8. INFORME PERIODÍSTICO - MURIENDO POR FUTBOL	
En carne propia.....	20
Nunca favoritos, siempre desde atrás.....	23
Pandemia, un antes y después.....	26
Una luz al final del túnel.....	28
Instituciones.....	30
9- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34

1- PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PRESENTACIÓN DEL TEMA

Esta investigación pretende abordar la problemática del suicidio y la depresión en el fútbol masculino en Uruguay. Para esto nos enfocaremos e indagaremos en los recursos destinados a la salud mental en el fútbol uruguayo, veremos los cumplimientos de reglamentos por parte de las instituciones afines, como también analizaremos el accionar de los órganos a cargo de hacer valer dichas normativas.

Para el uruguayo promedio el fútbol es una parte de su vida, cada niño que nace, nace con una pelota en sus pies. En todo el territorio nacional hay miles de canchas que son cuna de grandes futbolistas y estrellas. Según un estudio de CERES (Centro de Estudios de la Realidad Económica y Social) en el año 2021 “si se toman los 50 futbolistas masculinos con mayor valor de mercado de cada país y se divide por la población, Uruguay queda primero en el mundo. En la última década, exportó más futbolistas (por habitante) que cualquier otro país, generando un ingreso de casi 600 millones de dólares (noviembre, 2021. “Fútbol uruguayo: un producto para invertir”)

Además, en dicho estudio se explica que tanto en Uruguay como en otros países del mundo, el fútbol es una poderosa expresión de identidad cultural, pasión y unidad, y esto es un punto clave para su masivo desarrollo.

Hoy, tanto en el fútbol como en la vida, la salud mental es un factor clave, muchas veces no se le da el valor requerido. En el caso del fútbol uruguayo, hay muchos

aspectos de la psicología del futbolista que no están siendo abordados. Hay herramientas complementarias a las meramente físicas que no se están brindando ni obligando a proporcionar, por esto es que decidimos ver la problemática de la salud mental en nuestro fútbol.

1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN Y ANTECEDENTES

Los disparadores y caminos que llevaron a realizar esta investigación son diversos pero igual de importantes. Como aficionados al fútbol nos preocupa profundamente el trato que se le da a estos temas en el ámbito futbolístico, como también en los medios de comunicación, y somos conscientes de las cifras alarmantes en materia de suicidio que tiene nuestro país.

La recopilación de documentación y datos ha sido una búsqueda referida al deportista en relación con la depresión. Los antecedentes utilizados son entrevistas filmadas, libros, informes de diarios nacionales, trabajos académicos, etc.

El historial de trabajos e informes sobre dicho tema es escaso en comparación a la larga historia del fútbol uruguayo; en los últimos años, debido a la alta mortalidad que se ha presentado, se incrementó la información producida.

Uruguay cuenta con la tasa más alta de suicidios de América del Sur, de cada 100.000 habitantes mueren 23 a causa del suicidio y de cada 10 suicidios, ocho son hombres y dos son mujeres. Según un estudio del Ministerio de Salud Pública

(MSP), en 2022 se registraron dos suicidios por día. Estas cifras vienen en ascenso en los últimos años y se estima que viene creciendo desde hace unos 20 años.

Debido a estos alarmantes datos y a lo explicado anteriormente, decidimos realizar un relevamiento y seguimiento cercano a una disciplina tan exigente como lo es el fútbol profesional, que conlleva en la mayoría de los casos a sumergirse en un mundo de suma presión, lo que desencadena numerosas consecuencias perjudiciales para el bienestar de la persona.

1.3 CONTEXTO HISTÓRICO

Para ver el primer caso de suicidio de un futbolista para el cual hay archivo, debemos remontarnos al 1918. Ese año, Abdón Porte, jugador del Club Nacional de Football, se quitó la vida tras perder por ese entonces la titularidad en su equipo. Lo hizo en la mitad de la cancha del Gran Parque Central con un disparo en el pecho. Para ese entonces eran casos aislados, pero hoy la autoeliminación es algo habitual. Según el MSP, en 2022 hubo 823 suicidios en Uruguay.

Este fenómeno también se está presentando en el fútbol. Futbolistas, entrenadores y ex futbolistas han sido víctimas de esta decisión. Desde el año 2021 al 2023 fueron siete los fallecidos.

En febrero de 2021, Santiago “Morro” García (futbolista) no contestaba las llamadas y lo comenzó a buscar mucha gente. Las noticias que surgieron en ese entonces fueron que el futbolista intentaba superar un cuadro de depresión.

Williams Martínez (futbolista) en julio del 2021 tomó la determinación de quitarse la vida.

Emiliano Cabrera (futbolista) también se suicidó a los 27 años en julio del 2021.

Maximiliano Castro (ex futbolista) el 30 de julio del 2021 decidió quitarse la vida a sus 46 años.

Waldemar Victorino (ex futbolista e ídolo de Nacional) intentó suicidarse el 29 de agosto del 2023 y murió horas después en un sanatorio.

El técnico y ex jugador Gastón Machado se quitó la vida en septiembre del 2023.

En diciembre del 2023 Diego Galo (futbolista) de 29 años, fue encontrado sin vida en la costa de la playa Pocitos.

El último caso fue el pasado mes de mayo cuando Bryan De los Santos se quitó la vida, el futbolista de 18 años se desempeñaba en la cuarta división del Club Sportivo Cerrito.

Los servicios de prevención por parte del Estado y de los clubes deportivos al día de hoy no han sido suficientes para lograr una mejoría en el tema. La salud mental como problema está instaurado fuertemente en la sociedad de hoy, que aún sigue en la búsqueda de los caminos correctos para revertir las cifras actuales. El tema

“Suicidio y depresión en el fútbol” es de gran importancia abordarlo ya que entendemos que se trata al mismo como un tabú, y en ocasiones solo repercute obteniendo difusión de los medios de comunicación cuando la situación ya es irreversible.

2- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN E HIPÓTESIS

2.1 Objetivo general

- Identificar y dar a conocer los incumplimientos y dificultades que se presentan en cuanto a la prevención y abordaje de la salud mental en el fútbol uruguayo. A su vez dar cuenta de cómo impacta la psicología y la salud mental en el desarrollo de la actividad física en el futbolista

2.2 Objetivos específicos

- Profundizar, en diálogo con especialistas, sobre las características del problema de la salud mental en el fútbol.
- Investigar cuáles son los apoyos que los clubes e instituciones reguladoras brindan a los futbolistas en materia de salud mental.
- Indagar acerca de los incumplimientos e irregularidades que presentan las instituciones y asociaciones en materia de prevención y abordaje de la salud mental

3. Hipótesis

- La ausencia de medidas de prevención en materia de salud mental está incrementando las situaciones de suicidio y depresión en el fútbol.
- No hay recursos ni apoyos necesarios para enfrentar situaciones de depresión en el fútbol uruguayo.
- La falta de infraestructura y recursos netamente futbolísticos repercuten de mala manera en la salud mental del jugador.

3- JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

El aporte que queremos hacer mediante nuestro trabajo es demostrar que los servicios e instituciones que giran en torno al fútbol no ven más allá de la productividad económica, siendo el futbolista muchas veces una máquina creadora de dinero. Eduardo Galeano describió fríamente lo comentado anteriormente por nosotros: “Los empresarios lo compran, lo venden, lo prestan; y él se deja llevar a cambio de la promesa de más fama y más dinero. Cuanto más éxito tiene y más dinero gana, más preso está” (2010 4ta edición , “El jugador”; Fútbol a Sol y Sombra).

A su vez pretendemos, con la realización de esta investigación, visibilizar la problemática de la depresión. Creemos que la misma en muchas oportunidades es silenciada, estigmatizada y una vergüenza para aquel o aquella que la atraviesa por miedo a ser juzgado.

Fundamentado nuestro trabajo, creemos pertinente también dejar explícito el porqué nuestro trabajo se tratará exclusivamente del fútbol masculino.

Decidimos centrar nuestro estudio en el fútbol profesional masculino debido a una serie de factores históricos, sociales y culturales. Como pieza clave de la tradición, cuenta con una extensa historia, lo que ha atraído a millones de seguidores a lo largo del tiempo. Por este motivo, la inversión y el apoyo financiero (publicidad, patrocinio, contratos, salarios) además de representar una gran visibilidad y atractivo, genera una repercusión y presión sobre quien practica esta profesión. A

esto hay que sumarle también la alta exigencia de los aficionados y la opinión pública, que al día de hoy se ha hecho más fuerte con el mundo de las redes sociales, medio por el cual las personas tienen acceso a la crítica, a la agresión o al insulto.

Estos son algunos de los factores por los cuales se registra un número superior de casos de depresión y suicidio en el fútbol masculino sobre el femenino, y es por esto que decidimos tratarlo.

Dicho esto, este trabajo final de grado profundizará en el vínculo estrecho que existe entre la depresión y el fútbol, explorando cómo estas dos realidades aparentemente diferentes se conectan entre sí.

4- METODOLOGÍA Y DIFICULTADES

Para el inicio de este trabajo nos propusimos una serie de pasos a seguir y objetivos a concretar, esto con el fin de tener una organización que nos permita ir recabando información sobre las distintas aristas que rodeaban nuestro tema de investigación.

En primer lugar nos planteamos realizar un relevamiento sobre la información y los antecedentes que existían sobre nuestro tema, para esto acudimos a noticias de la prensa, investigaciones académicas y científicas, como también a diversos testimonios existentes que rodean al fútbol y la salud mental. Dicho relevamiento fue fundamental para tener un panorama general, claro y preciso de la actualidad de la salud mental en el fútbol. Dimensionar qué cosas se habían hecho hasta el momento y cuáles no, qué partes estaban interesadas en mejorar este problema y

cuáles no, y qué herramientas de prevención y apoyo se estaban brindando a los afectados.

Desde un comienzo tuvimos en claro que había dos puntos fundamentales que teníamos que conocer para desarrollar este trabajo. En primer lugar, el fútbol y sus exigencias; y en segundo, la salud mental y el papel que juega en el futbolista. Aquí se presentó nuestro primer desafío: nuestra falta de información sobre todo lo que engloba la salud mental. Para abordar el tema y sumergirnos en ello, creímos pertinente tener un acercamiento con alguien experimentado que estuviese relacionado con ambos "mundos". Ahí surge el nombre de Jesús Chalela, experimentado psicólogo deportivo con gran carrera dentro del mundo del fútbol. El intercambio con Chalela nos ayudó a entender la magnitud del problema y conocer las distintas fases de depresión que puede experimentar el jugador, y cómo esto incide directamente en su nivel futbolístico.

Otra de las dificultades que enfrentamos fue conseguir testimonios de los actores principales: jugadores de fútbol y la Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF). Por el lado de los futbolistas, pudimos acceder a testimonios que quisieron relatarnos sus experiencias y la manera en que sobrellevaron esta situación. Si bien se nos abrieron puertas y pudimos acceder a estas historias, muchas puertas también se nos cerraron. En cuanto a AUF, nos topamos con la nula respuesta y accesibilidad a testimonios, y no pudimos obtener puntos de vista de aquellos que son responsables de la toma de decisiones. Notamos a lo largo de este trabajo incumplimientos de requisitos que ellos mismos exigen que sean cumplidos, por ejemplo, la presencia de un psicólogo deportivo en cada institución. La falta de

respuestas por parte de AUF quizá se dio porque son conscientes de que estas fallas están presentes en el fútbol uruguayo.

5- FUENTES CONSULTADAS

Fuentes testimoniales:

- Jesús Chalela - Psicólogo deportivo
- Sebastián Cardozo - Psicólogo deportivo
- Nicolás Bava - Psicólogo deportivo (MUTUAL)
- Sebastián "Papelito" Fernandez - Jugador de Danubio Fútbol Club
- Álvaro Fernández - Ex jugador de fútbol
- Juan Castillo - Ex jugador de fútbol
- Nicolás Correa - Ex jugador de fútbol

6- CONCLUSIÓN GENERAL

El camino de investigación nos adentra en la salud mental del fútbol uruguayo y lo que esto conlleva. Limitaciones, falta de recursos y omisiones de medidas han sido y son parte del desarrollo de este Trabajo Final de Grado.

Desde el inicio de nuestro camino, éramos conscientes de la existencia de trabajos previos sobre este tema. El enfoque al que apostamos, a diferencia de otros trabajos, fue una mirada más exhaustiva y crítica, que dejara entrever las falencias existentes en cuanto a la salud mental en el fútbol.

La base de nuestra investigación se cimentó en tres hipótesis principales, que fuimos confirmando a medida que avanzábamos.

La primera premisa se fundó en la ausencia de medidas por parte de los organismos para la prevención de situaciones de depresión en el fútbol. Esto se confirma al

verificar que la AUF no controla los requisitos obligatorios que ellos mismos exigen para el inicio del campeonato, evidenciando el poco compromiso de la misma con la salud mental. Fue sorprendente ya que es el organismo máximo de nuestro fútbol.

En la segunda hipótesis planteada, existe una estrecha relación con la anterior: las instituciones, impulsadas por la precarización y el bajo presupuesto del fútbol uruguayo, además del escaso incentivo proporcionado por la AUF, ven al psicólogo deportivo como un gasto innecesario en lugar de una pieza fundamental para el trabajo y desarrollo equilibrado del futbolista.

En el último supuesto planteamos un desencadenante derivado de múltiples factores externos al futbolista. Existen eslabones de una cadena, como la infraestructura y los recursos estrictamente futbolísticos, que si no están presentes, derivan indirectamente en un mal desempeño del futbolista, lo cual puede generar altibajos y afecciones mentales en su carrera.

Luego del análisis y recolección de miradas sobre el tema, creemos que aún queda mucho por hacer. Somos conscientes de que nuestro fútbol siempre ha sido modesto en todos los ámbitos, y la salud mental no es la excepción. Sin embargo, también consideramos que esta problemática se está visibilizando cada vez más, en busca de avances y soluciones.

7- REFLEXIÓN INDIVIDUAL

Reflexión individual - Agustín Cabrera

La salud mental es un factor clave para el desarrollo de una vida digna en cualquier ámbito. Incansablemente esto se pone en cuestión, visto decenas de veces como un tabú.

A lo largo de la historia siempre ha tenido prioridad la salud física, de eso no hay dudas, lo externo, lo visible. Lo mental ha sido muchas veces dejado en segundo plano. Hoy sí se le está dando lugar y comienza a prestarse más atención a cómo nos sentimos internamente, a problemas internos por los cuales todos pasamos o hemos pasado en algún momento de nuestras vidas. Difícilmente alguien esté exento de algún problema con uno mismo, quien lo posee muchas veces lo oculta y lo guarda. ¿Por qué es ocultado o guardado? En la mayoría de los casos es porque cotidianamente no se promueve el desarrollo de un bienestar mental, es algo de lo cual se habla por unos minutos y luego se esfuma, va y viene como un subibajas pero no se mantiene estable como algo primordial.

Así de inestable es la relación del fútbol y la salud mental, suicidios que encienden las alarmas pero rápidamente se apagan. Porque el mundo del fútbol te impone ser una máquina en vez de una persona, siempre estás al límite tanto física como mentalmente. Los descansos son muy acotados porque se debe saciar la efervescencia del público y la hinchada, comentarios abruptos tras errar un gol, disparates por pifiar una pelota, agresión física y verbal por doquier. A su vez el agregado al día de hoy del masivo mundo de las redes sociales, las cuales tienen acceso inmediato a cualquier reseña o crítica de cualquier integrante del equipo.

Estos y muchos más factores son los que día tras día deben atravesar los que integran el mundo del fútbol, simplemente por ser jugador, o ser técnico o ser lo que sea pero siempre recibiendo comentarios de otros sobre tu lugar, casi siempre en malos términos. Hay buenas, claro que sí, pero siempre son muy pocas, está comprobado que las cosas malas quedan más apegadas y se guardan más que las situaciones buenas. Además, los malestares que son atravesados con estrés o ansiedad, impactan de manera también física, dolores musculares del cuerpo, enfermedades, etc.

La salud mental es un punto primordial, creemos y queremos que esto sea considerado. No solo por cada uno de nosotros sino por los principales organismos que manejan y promueven el fútbol. El gasto que deben aplicar económicamente para cubrir esta necesidad de apoyo, queda chico al lado de los estragos que genera a largo plazo el no cuidado de la salud mental.

Reflexión individual - Diego Ferrari

A la hora de elegir fútbol y depresión para este trabajo de investigación, con mi compañero debatimos previamente sobre diversas aristas del mismo, quizá la más importante y en virtud de la gran problemática que representa en la sociedad de hoy, creíamos que no había sido abordada ni visibilizada en su totalidad. Éramos conscientes de la existencia de trabajos de campo, investigaciones, notas periodísticas, etc. sobre el tema, de igual manera no lo consideramos suficiente, es por ello y por nuestra pasión por el fútbol que nos convencimos de investigar sobre este tema y aportar nuestro grano de arena.

Al empezar a nutrirme de información, y basado en mi experiencia personal, me encontré con un gran conocimiento de fútbol en general; historia, reglas, equipos, jugadores, torneos, etc. pero con un gran desconocimiento de la rama de la psicología y cómo los distintos procesos mentales actuaban en la mente de un jugador profesional. Ligado a esto, llamó mi atención todo lo relacionado a la figura del psicólogo deportivo que tanto protagonismo ha adquirido. Me generaba curiosidad el rol que desempeñaba en un plantel de fútbol, así mismo, qué tanta importancia tenía el trabajo de este profesional en los clubes y cuántas eran las instituciones que contaban con uno de ellos en sus filas.

Ya observando el panorama con una mirada más general, uno de los aspectos que más interés me despertaba era saber cómo nuestro fútbol, ese fútbol por momentos desorganizado y modesto, respondía ante potenciales casos de depresión. Cuáles eran los procedimientos a seguir, si es que existían, con aquel jugador que requería ayuda, con qué herramientas contaban los clubes para enfrentar estas situaciones, y también qué políticas y campañas de prevención se implementan por parte de AUF como organismo máximo de nuestro fútbol. Fue una sorpresa encontrar que ciertos requisitos obligatorios que AUF exigía a los clubes para poder iniciar el campeonato no se cumplían, como por ejemplo contar con un psicólogo deportivo en el plantel.

Si bien considero que se ha logrado que la salud mental adquiriera más importancia y visibilización en la agenda de hoy en día, aún falta más compromiso y

concientización en el ámbito del deporte y en aquellos organismos con poder de decisión que lo rodean como también en la sociedad en general. Campañas de prevención y concientización, y ayuda profesional son aristas importantes en la pelea contra esta problemática.

Escasean los recursos, escasean los cumplimientos: estamos muriendo por fútbol

En estos últimos años han sido varios los futbolistas que se han suicidado. A pesar de las repercusiones momentáneas, nada se hace al respecto ni tampoco se cumplen los reglamentos. Desde AUF, se exige contar un psicólogo para el comienzo de la temporada pero pocas instituciones cuentan con uno, de igual forma el inicio no se pospone aunque se incumpla dicho requerimiento.

Quién no ha soñado en algún momento llevar una vida de ese estilo, llena de reconocimientos, fama, entre otras cosas que engrandecen la figura del futbolista.

Desde la creación de este deporte los futbolistas estuvieron sometidos a la presión y a la generación de repercusiones en torno a ellos. Hoy se puede percibir viendo la vida de estos, que no todo es color de rosas ni roza la perfección, generalmente atraviesan momentos de autodestrucción, debido a exigencias y frustraciones deportivas, sumado también a la gran demanda masiva y el habla apabullante sobre la cabeza de estos ante un mínimo error.

El futbolista debe lidiar con personas, medios (redes), lejanía de sus afectos, su propia cabeza y la incertidumbre al finalizar la carrera, entre otras circunstancias que definen y modifican su estado emocional.

De los factores mencionados anteriormente, la vida post carrera futbolística es una incertidumbre que mantiene en vilo a la mayoría de los jugadores de fútbol. El trayecto futbolístico es definido por muchos como un recorrido sumamente

explosivo, cambiante y con lapsos cortos de disfrute. Pasar de una buena racha a los malos tragos es moneda corriente. Con respecto a esto, el futbolista debe luchar constantemente desde el comienzo de la carrera hasta el final. Según lo expresado por el psicólogo deportivo Pablo Ferreira en charla con Canal 10, “Solo el 1% llega al profesionalismo y el 0,17% son los Cavani y los Suárez, los que pueden lograr vivir de lo que generaron a lo largo de la carrera como futbolista.”

Jesús Chalela, experimentado psicólogo deportivo con amplio recorrido en el fútbol uruguayo, también ex director del Departamento Psicológico del Colegio de Árbitros-AUF. Acompañó al recordado plantel de Uruguay sub 20 subcampeón del mundo en Malasia 1997. Comentó para esta investigación el imaginario social y colectivo que en términos generales se tiene sobre el jugador de fútbol: “El futbolista es una persona con rendimiento deportivo que tiene que rendir, rendir y rendir porque se sigue ese comentario generalizado. Todos los jugadores son una máquina, y si tiene algo, es un cagón. Aceptar que tiene algo es signo de debilidad”. Sobre el deporte de alto rendimiento, Chalela argumenta que es un “generador” de estrés, no de salud como comúnmente se catalogan las prácticas de deporte.

Por otro lado, Sebastián Cardozo, psicólogo deportivo que ha trabajado con remeros y maratonistas que compiten internacionalmente, asocia el alto rendimiento con futuros cuadros de depresión: “El mismo requiere un gran compromiso, la exigencia puede llevar a que se frustre constantemente, a tener ansiedad, estrés, etc. Enfrentarse a esto durante tanto tiempo potencialmente lleva a un cuadro de depresión”.

Hoy, lo que se vincula específicamente con la salud mental se está buscando promover efectivamente, más aún en momentos que ocurren fatalidades.

El secretario general de la Federación Internacional de Futbolistas Profesionales, Jonas Baer-Hoffmann a comienzos de octubre de 2021 explicó al mismo sitio web de FIFPRO “Nos preocupa mucho el rendimiento físico de los futbolistas. Realizamos todo tipo de ejercicios científicos para mejorarlos cada vez más, pero no nos preocupamos lo suficiente por lo que ocurre en sus mentes. Entre los atletas profesionales, la salud mental representa quizá el componente menos valorado de su bienestar”.

Es de vital importancia seguir visibilizando y concientizando sobre la salud mental ante el aumento de casos en el ámbito futbolístico. Presión constante de aficionados cada día más exigentes y menos comprensivos; escenarios deportivos cada vez más violentos; la obtención de resultados de manera inmediata; cargar con la presión desmedida e infundada de ser la “salvación” y el “futuro” de la familia son algunos de los aspectos a los que hoy se enfrenta un futbolista. Aspectos que pueden conducir al desborde emocional o físico, por lo que la figura de un profesional resulta vital para estas instancias. Sobre esto, Cardozo agrega que “es de vital importancia el trabajo de los profesionales de la salud mental, tan importante como la contención de la familia y el apoyo de los amigos. Muchas veces no percibimos la depresión en el otro, sabe camuflarse muy bien, por fuera la persona está completa y por dentro se está consumiendo”.

Factores psicológicos y su impacto

En el fútbol de alto rendimiento, el entrenamiento físico óptimo es esencial, pero el desarrollo de habilidades psicológicas es igualmente vital. El control y manejo de las emociones son cruciales para que los futbolistas alcancen su máximo rendimiento físico y mental. Por ello, la figura de un profesional de la salud mental es fundamental para ayudar a los jugadores a canalizar sus emociones positivamente y evitar fracasos debidos al mal manejo emocional.

Factores psicológicos que inciden en los futbolistas

Presión
La presión afecta significativamente el desempeño y conducta futura de los futbolistas. Factores como la influencia de la familia, entrenadores, aficionados y medios de comunicación pueden ejercer una presión intolerable, afectando la motivación y rendimiento del atleta.
Estrés
El estrés, una respuesta fisiológica y psicológica a situaciones desafiantes, es común en el deporte de alto rendimiento, manifestándose en síntomas físicos y emocionales que pueden perjudicar el rendimiento y bienestar del futbolista.
Ansiedad
Definida como un estado emocional de tensión y preocupación, la ansiedad puede ser mitigada por el ejercicio moderado, pero el alto rendimiento deportivo puede intensificarla, provocando síntomas negativos como fatiga y desánimo.
Depresión
La depresión, caracterizada por tristeza persistente y falta de interés, es común entre deportistas de alto rendimiento. Diagnósticos y tratamientos adecuados son cruciales para abordar este trastorno, que afecta significativamente la salud y el rendimiento.
Autocontrol y Autorregulación
El autocontrol y la autorregulación ayudan a los futbolistas a mantener comportamientos adaptativos y evitar conductas perjudiciales. Conocer y manejar sus emociones es clave para mejorar el rendimiento.
Trastornos del Sueño
El descanso adecuado es esencial para la recuperación de los futbolistas. Trastornos del sueño, como insomnio e hipersomnia, afectan negativamente su rendimiento y bienestar general.
Síndrome de Burnout

Presión
La presión afecta significativamente el desempeño y conducta futura de los futbolistas. Factores como la influencia de la familia, entrenadores, aficionados y medios de comunicación pueden ejercer una presión intolerable, afectando la motivación y rendimiento del atleta.
Estrés
El burnout, resultado del estrés crónico, se manifiesta como agotamiento emocional y disminución del rendimiento. Es fundamental que los atletas busquen ayuda profesional para manejar este síndrome y prevenir futuros episodios.

En carne propia

El jugador de fútbol a lo largo de su carrera atraviesa muchos problemas, frustraciones, caídas anímicas, lesiones físicas, entre otras dificultades. Todas y cada una de estas circunstancias pueden tener una mirada y ayuda externa por parte de sus pares y/o profesionales. Pero para llegar a este punto hay que convivir y estudiar internamente a quien lo está atravesando.

Sebastián “Papelito” Fernández, ex jugador de la selección nacional, contó lo que ha ido captando y atravesando en su camino. “Nuestra carrera y nuestra vida tiene absolutamente de todo. He visto compañeros y sigo viendo compañeros muy frustrados, muy alegres, personas bajoneadas, con depresiones fuertes. Vemos de todo en la vida y de verdad es un poco frustrante también no saber cómo ayudar al otro, todos sabemos que el tema mental es tremendamente personal y tiene que salir uno a la búsqueda de ayuda. Primero reconocerlo para luego superarlo”.

Claramente existen distintos factores que intervienen en la carrera del futbolista. Al igual que la mayoría de las profesiones, se debe cumplir con ciertos patrones para

llegar al objetivo. Aunque es cierto que muchas veces se confunde el ser jugador de fútbol con una vida romantizada de lujos y felicidad. De hecho no siempre ocurre esto y son muy pocos los casos en los cuales se saca el mayor provecho a ser futbolista. De igual manera, el éxito no te garantiza una salud mental plena o a la inversa. En palabras de Sebastián Fernández, “no porque te vaya bien en la cancha tiene que estar todo bien o estar bien vos. O no por estar angustiado te va a ir todo mal. El fútbol es un reflejo nada más de la vida, es una parte chiquita”.

Con respecto a la salud mental en el fútbol uruguayo, Álvaro Fernández, el “Flaco”, ex futbolista de Nacional y de la selección uruguaya, comienza explicando que no es solo un problema del fútbol. “Creo que es un tema en la sociedad, está sobre la mesa porque cada vez suceden más hechos lamentables que se podrían haber evitado”. A su vez agrega que hoy se le da mayor atención al asunto, “los equipos le están dando mayor importancia. Hay muchos equipos que ya tienen profesionales trabajando en el tema. También está la mutual, que tiene a los profesionales para poder ayudar a esos jugadores que quizá en sus clubes no pueden pagar. Si bien falta un montón todavía, está bueno que se le dé cada vez más importancia”.

El sentir de un futbolista respecto a su profesión puede variar significativamente de un jugador a otro, ya que está influenciado por la personalidad, la motivación y la experiencia de cada individuo.

Por su parte, Juan Castillo, recordado por su pasaje en la selección y Peñarol, entre otros, opina que recién ahora se le está dando trascendencia a algo que a lo largo de los años ha sido tabú, y que es evidente el apoyo profesional que necesita un

futbolista durante su carrera. "En la competencia se dan un montón de situaciones límites en las cuales se necesita la compañía de un profesional, más aún en el fútbol, donde muchos jugadores vienen de un contexto complicado". Opina que las generaciones de ahora se animan a expresar aquello que en su época no era tan común, "No eran tan abiertos en aquellos años, los chicos de hoy tienen otra perspectiva y muchos buscan el diálogo".

Castillo cuenta y agradece que durante su carrera no atravesó etapas de depresión pero tuvo compañeros que sí pasaron por esto. "Por suerte no me tocó vivir eso, sí frustración y enojo cuando no me tocaba jugar, por suerte la supe llevar de la mejor manera, tuve compañeros que vivieron situaciones muy complicadas pero siempre fueron abordados por profesionales y pudieron salir adelante", relata.

Para finalizar cree fundamental la presencia de profesionales de la salud mental en el fútbol, y expresa que le gustaría haber tenido apoyo en sus inicios. "Me hubiese gustado en aquel entonces tener instancias grupales e individuales con un profesional, poder hablar las cosas. Cada uno tiene sus problemas, historias, situaciones, tratar de abrirse y hablarlo hace que uno no las reprima, es esencial que haya psicólogos en los planteles y lograr así que el futbolista esté en un buen nivel".

Por su parte Cardozo cree que el deportista de hoy no se posterga tanto en cuanto a buscar ayuda. "Se va rompiendo ese tabú y esa vergüenza, hay que dejar de asociar el buscar ayuda con ser vulnerable, débil, dejar atrás esa cultura del hombre que no llora". Sobre la imagen y el paradigma que se tiene sobre el futbolista que

todo lo puede y nada siente, recalca: "Hay que entender que no son máquinas, es un ser humano que siente, piensa, le pasan cosas".

Nunca favoritos, siempre desde atrás...

Es difícil encontrar una explicación precisa al fenómeno del éxito del fútbol uruguayo. Las preguntas son muchas, las respuestas no tantas. Las carencias y la falta de recursos están presente año a año. La pregunta central siempre es la misma: ¿Cómo un país tan pequeño logra ser cuna de futbolistas de élite? En 2021, un informe de FIFA reportó que Uruguay es el país que más exportó futbolistas per cápita en la última década, 3.400 en total, es decir, uno de cada 485 hombres uruguayos. La realidad de Uruguay si de fútbol hablamos año tras año es la misma, canchas de juego en mal estado, mala organización, clubes con bajo presupuesto, etc. Estas son algunas de las problemáticas que engloban al fútbol uruguayo y que todo el público consumidor de este conoce.

Ahora bien, existe otro factor negativo que se esconde a la vez que crece en las sombras del silencio y la ignorancia. Un problema que es necesario visibilizar más y mejor de parte de los organismos competentes que rodean al fútbol uruguayo: la salud mental.

¿Qué exige la AUF y de qué manera actúa sobre este problema?

Si bien el tema de la salud mental ha ganado visibilidad a través del tiempo, y gracias a ello más personas han salido a contar sus experiencias y a buscar ayuda, las cifras de Uruguay siguen siendo alarmantes y hasta el momento no ha existido manera de revertirlo. En el campo de lo deportivo, en este caso el fútbol, al día de hoy aún queda al descubierto que la problemática no se maneja ni se le da la importancia que debería tener.

La AUF, organismo máximo del fútbol en Uruguay, exige una serie de requisitos a los clubes, que deben cumplir para poder iniciar la temporada regular en tiempo y forma. Uno de ellos es contar con un psicólogo en su institución, el artículo 45 del Reglamento de Concesión de Licencias de Clubes regulado por AUF así lo estipula. Año a año, la historia se reitera y un número considerable de clubes inicia el campeonato de fútbol sin un psicólogo en sus filas.

Según un informe del diario “El País” publicado el 22 de febrero de 2022, para el inicio del campeonato apertura 15 de los 28 equipos de primera y segunda división no cumplían con esto. La pregunta que surge es: ¿Cómo es posible que inicien el campeonato sin cumplir lo estipulado por AUF? El procedimiento es el siguiente: envían documentación a la AUF alegando que cumplen con todo lo requerido y no más que eso. Si bien se debería especificar quién es el profesional de la salud que trabaja en el club, sucede que quien firma la licencia presentada es alguien que sí cuenta con título

universitario pero no trabaja en el club ni se desempeña como psicólogo allí. En muchos casos este es allegado al club que hace “el favor”.

La AUF no controla el cumplimiento de los requisitos que ellos mismos exigen que sean cumplidos. Si bien para la AUF la salud mental es una “prioridad”, se desentiende por completo posterior a la entrega de documentación de los clubes alegando que cumplen con lo estipulado. Por su parte, para la mayoría de los clubes, no es una prioridad invertir en un psicólogo deportivo, ya que priorizan lo económico por sobre las ventajas y bienestar que puede aportar un profesional de la salud trabajando en sus filas.

Así lo explica para esta investigación el psicólogo deportivo Sebastián Cardozo: “Muchas veces se hacen cosas por protocolos, y no tanto desde el convencimiento, el psicólogo es tan necesario como el fisioterapeuta, el profesor de educación física, etc. Cada quien ocupándose de su área. Si este es un requisito desde el convencimiento y desde la importancia de la salud mental, bienvenido sea”.

A pesar de los suicidios de los futbolistas y exfutbolistas Santiago “Morro” García, Williams Martínez, Emiliano Cabrera y Maximiliano Castro, entre otros, el tema de la salud mental en el fútbol uruguayo se encuentra en un limbo.

Pandemia antes y después

La pandemia marcó un antes y un después para la población mundial, por los problemas que representó en los distintos frentes, las secuelas que dejó a aquellos que la vivieron de cerca como también a los que no tanto, por los cambios en la percepción de la vida y al valorar las cosas. El COVID-19 agudizó la problemática que representa la depresión y el suicidio, con un aumento considerable en los casos y empeoró aún mas el problema que tiene nuestro país en cuanto a los suicidios por número de habitantes.

El estar aislados significó un gran golpe para la salud mental, que tuvo un papel muy importante durante el confinamiento.

El mundo del fútbol estuvo inmerso y fue golpeado de lleno por esta problemática, cesando sus actividades en todo el mundo. El parate significó un aumento significativo en casos de depresión y síntomas ligados a la ansiedad, según un estudio realizado por el sindicato de jugadores (FIFPro). Jugadores y jugadoras de fútbol de todas partes del mundo, muchos fuera de su país de origen, radicados en el extranjero y lejos de su familia,, se vieron obligados a hacerle frente de manera repentina al aislamiento social, a la suspensión de sus actividades deportivas diarias y a plantearse dudas de cara al futuro. La depresión y ansiedad se multiplicó en este período de tiempo.

FIFPro realizó una encuesta entre 1.602 jugadores de países que implementaron medidas para frenar el contagio de COVID-19, de los cuales 1.134 fueron hombres con una edad promedio de 26 años y 468 fueron mujeres con una edad promedio de

23 años. La encuesta arrojó que el 22% de las mujeres futbolistas y el 13% de los hombres presentaron síntomas que corresponde a un diagnóstico por depresión; así mismo, el 18% de las mujeres y el 16% de los hombres informaron de situaciones de ansiedad generalizadas.

Uruguay también se vio obligado a suspender las actividades deportivas sin fecha de retorno, parate que significó un punto de inflexión para muchos jugadores. Si bien no se dieron casos de depresión grave, el psicólogo Chalela concuerda que durante y post pandemia sus consultas aumentaron notoriamente, “el encierro les causó desgano, falta de motivación, querer abandonar las cosas”. Agrega que algunos jugadores le pedían hasta dos sesiones por semana. El Covid-19 significó que nada volvería a ser lo mismo, las vivencias y experiencias que cada uno de ellos vivió durante el confinamiento marcaría un antes y un después.

Muchos futbolistas uruguayos radicados en el extranjero fueron tomados por sorpresa ante la noticia del cierre de fronteras y la prohibición de vuelos hasta nuevo aviso, obligándolos a quedarse en el país que se encontraban. Uno de estos casos fue el de Nicolás “Coto” Correa, futbolista uruguayo, hoy ya retirado, que en ese momento militaba en la Universidad de Concepción de Chile. En entrevista con Correa, comentó que lo peor de todo fue estar lejos de su familia, con la incertidumbre de no saber cuándo los volvería a ver. “El estar solo repercutió de manera negativa en mi cabeza y en mi estado emocional”, comenta, y agrega: “pensé que no tenía salida por el grado de soledad en el que me encontraba día a día”. Chile fue uno de los países que implementó las medidas más drásticas por la pandemia, únicamente tenían permiso para salir dos veces a la semana. Por culpa

de esta situación le fue difícil normalizar sus horarios y tener de esta manera una rutina implementada, debido en gran parte a que no lograba conciliar el sueño y su cabeza “volaba”.

Los días de Correa en Chile fueron mejorando, el apoyo de sus compañeros de equipo, de los doctores de la institución y de los uruguayos que se encontraban en la misma situación fueron vitales para seguir manteniendo los pies sobre la tierra. “Ahora disfruto más de la vida y los momentos con mi familia”, deja en claro Correa. Con respecto al tema de la salud mental en nuestro fútbol, Correa opina que tanto la mutual como el gremio de jugadores dan un apoyo fundamental, “que existan programas en el fútbol uruguayo es imprescindible, el jugador debe disfrutar de jugar al fútbol y que no se le vuelva un calvario”.

Una luz al final del túnel

En septiembre de 2021, el gremio de jugadores de la Mutual que cuenta con el exfutbolista Diego Scotti como presidente, dio un paso al frente e impulsó y creó el departamento de salud mental para jugadores profesionales, llamado “Más Mutual”, brindando apoyo psicológico a los socios que necesiten contención y ayuda.

¿En qué consiste el programa?

"Más Mutual" es un Programa de Desarrollo Integral diseñado para futbolistas profesionales, ofrece una amplia gama de servicios para mejorar sus capacidades

individuales y brindar apoyo profesional en tres áreas clave: Academia Educativa, Salud Mental e Incubadora de Proyectos.

La academia educativa ofrece orientación y apoyo a aquellos futbolistas que estén desarrollando su etapa de educación formal, permitiendo así que sus carreras deportiva y académica puedan equilibrarse.

Por otro lado, el Departamento de Salud Mental brinda, informa y apoya a los jugadores. Para lograr este objetivo ofrece distintas dinámicas: talleres, charlas y entrevistas de prevención relacionadas con la salud mental. La Mutual también posee un espacio acondicionado en su sede para que aquellos futbolistas interesados puedan asistir e interactuar con el equipo de profesionales que trabajan en este departamento. La Mutual siempre está en colaboraciones con diferentes organizaciones y actores vinculados a la salud mental, dichas colaboraciones permiten establecer convenios que fortalecen y mejoran los servicios disponibles logrando una mejor atención a aquellos que la requieran.

Diversos casos se conocen de futbolistas que a lo largo de su carrera lograron embolsar una gran suma de dinero pero que aún así, lo perdieron todo. Incubadora de Proyectos busca sobre todo fomentar la colaboración entre los socios de La Mutual promoviendo un fondo de retiro solidario para futbolistas. En este departamento se crean proyectos que buscan beneficiar a la comunidad de futbolistas y contribuir así a su seguridad financiera a largo plazo.

Nicolás Bava, psicólogo que integra el equipo de “Más Mutual”, comentó para esta investigación que la iniciativa nace para cubrir las necesidades que tenían los futbolistas, actuando con urgencia debido a algunos casos que salieron a la luz. “Teníamos que dar una señal y una solución”, explica. El departamento brinda consultas individuales para aquellos jugadores que lo crean necesario, que se

extienden de 6 a 8 sesiones. Aparte del área de salud mental, Bava cuenta que el departamento también brinda educación y cursos de inserción laboral para futbolistas y exfutbolistas.

Instituciones

A continuación realizaremos un paneo general mostrando la actualidad de los clubes del fútbol uruguayo. Indagaremos uno a uno su situación respecto a sí cuenta o no, y de qué manera, con profesionales de la salud mental.

Mapeo general - Primera división Fútbol Uruguayo.

Datos actualizados a enero de 2022;

(Proyecto Final de Periodismo - Universidad de Montevideo - 2021)
La información se recabó consultando a al menos dos fuentes de cada club.

Psicólogos

Clubes que cuentan con psicólogo en su plantel principal como también en sus categorías juveniles.



Nacional - El Club Nacional de Football cuenta con profesionales expertos en psicología dedicados al trabajo en formativas desde hace 15 años y recientemente también trabajan con la primera división.



Defensor Sporting - Defensor Sporting Club cuenta con un psicólogo que trabaja tanto en el plantel principal como en formativas de manera fija. Este está allí desde el año 2021, pero el club ya había trabajado con psicólogos en otras oportunidades puntuales.

Clubes que cuentan con psicólogo contratado únicamente en sus equipos juveniles



Deportivo Maldonado - En el Club Deportivo Maldonado hay una psicóloga institucional que únicamente trabaja con los equipos de divisiones formativas. La profesional se desempeña allí desde hace un año y antes no se había trabajado la salud mental en el club.



Liverpool - El equipo de Belvedere tiene a un psicólogo dedicado a trabajar con las divisiones juveniles desde hace cinco años. Es el primero en cumplir esa función en la historia del club.



Peñarol - En el Club Atlético Peñarol hay un único profesional que trabaja en las categorías juveniles hace tres años y es el primero en hacerlo en la historia del club.



Plaza Colonia - El psicólogo que trabaja en el Club Plaza Colonia forma parte de la institución desde hace cuatro años. Antes, el club no había trabajado la salud mental con un profesional.



River Plate - El Club Atlético River Plate cuenta con un psicólogo que comenzó a trabajar allí en julio del 2021. Se trata del primer profesional en psicología en formar parte de la institución.



Montevideo Wanderers - Montevideo Wanderers Fútbol Club cuenta con una psicóloga que trabaja desde hace seis años con los equipos de formativas y anteriormente hubo otro profesional que estuvo allí durante ocho años.



Danubio Fútbol Club - cuenta con una psicóloga desde el 2013. Antes de eso, hubo trabajo con profesionales de la psicología en intervenciones puntuales, pero ninguno de manera fija.

Clubes que no cuentan con un psicólogo contratado en su plantilla:



Referencias bibliográficas

Ramos, J. (2016). Presión y tensión en el ámbito del deporte. *Actividad Física y Deporte*, 2(1).

<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdaafd/article/view/335/1595>

García, R. y López, E. (1994). Estados depresivos en el deporte. *Revista Española de Salud Pública*.

62(2), 317 - 328. <https://recyt.fecyt.es/index.php/RESP/article/view/1449>

Gallwey, T. (1997). *El juego interior del tenis*. Sirio.

Parnau, E. (6 de septiembre de 2017). Inteligencia emocional en el deporte. El autocontrol. *Enric Parnau Psicología*.

<https://www.enricparnau.com/inteligencia-emocional-en-el-deporte-el-autocontrol/>

(Maslach & Jackson, 1981 citado de Tutte, V, V & Garcés, D, L, F, 2010).

<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2022/01/la-salud-mental-en-el-deporte-de-elite-la-gran-asignatura-pendiente-en-espana>

García Ucha, F.;Cairo, E. y León, O. (2013). Trastornos del sueño en deportistas en F. Arbinaga y E.Cantón (Eds.), *Psicología del deporte y la salud: una relación compleja* (pp. 251-304). EOS: Psicología y Deporte

<https://www.elpais.com.uy/que-pasa/se-suicidaron-cuatro-futbolistas-pero-el-50-de-los-clubes-viola-norma-de-la-auf-y-no-tiene-psicologo>

Galeano,E. (2010, 4ta edición ampliada) *El fútbol a sol y sombra*

Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez - Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72719420>

[17 de julio: día nacional para la prevención del suicidio. Salud mental; una prioridad para Uruguay. | Ministerio de Salud Pública](#)

Informe UDELAR “Un tema que nos duele a todos”, 7 de Julio del 2021.

<https://udelar.edu.uy/portal/2021/07/un-tema-que-nos-duele-a-todos/>

<https://fifpro.org/es/apoyar-a-los-y-las-futbolistas/salud-y-rendimiento/salud-mental/jonas-baer-hoffmann-salud-mental-el-futbol-y-yo>

https://www.espn.com.uy/futbol/uruguay/nota/_/id/9572657/uruguay-es-el-lider-mundial-en-produccion-de-jugadores-de-futbol

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/2022-06/FINAL%20Incidencia%20de%20suicidios.pdf>

<https://www.dw.com/es/am%C3%A9rica-latina-en-alerta-por-aumento-en-tasas-de-suicidio/a-65493663#:~:text=Las%20Am%C3%A9ricas%20es%20la%20%C3%BAnica,la%20vida%2097%20mil%20personas.>

<https://www.elpais.com.uy/que-pasa/se-suicidaron-cuatro-futbolistas-pero-el-50-de-los-clubes-viola-norma-de-la-auf-y-no-tiene-psicologo>

<https://proyecto2021.um.edu.uy/>

<https://mufp.uy/que-es/>

<https://youtu.be/wBLntDoPMil>

https://ceres.uy/admin/uploads/slides/archivo_1669048509.pdf

<https://ladiaria.com.uy/salud/articulo/2023/7/la-tasa-de-suicidio-en-uruguay-es-mas-del-doble-que-en-el-resto-de-america-latina/>