



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Información y
Comunicación

TRABAJO FINAL DE GRADO 2024

**“LA SALUD MENTAL DE LOS
FUTBOLISTAS URUGUAYOS”**

Kevin Pardiñas 4.818.142-0

Juan Ignacio Fiore 5.141.958-1

Enzo Correa 5.328.567-5

Tutora: Betania Núñez





Facultad de
**Información y
Comunicación**



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

Trabajo Final de Grado

***La mente también juega: la importancia de la salud
mental de los futbolistas uruguayos***

*Facultad de Información y Comunicación
Udelar*

Kevin Pardiñas

Enzo Correa

Juan Ignacio Fiore

Índice

1) Presentación de la investigación.....	3
1.1 Presentación del tema	
1.2 Justificación del tema	
1.3 Objetivos e hipótesis	
1.4 Metodología	
1.5 Conclusión general	
2) Reflexiones personales.....	8
3) Nota periodística.....	14
4) Bibliografía.....	24

1) Presentación de la investigación

1.1 Presentación del tema

La presente investigación periodística indaga sobre la salud mental de los futbolistas uruguayos y cómo se trabaja esta temática por parte de los clubes y de la Mutual Uruguayana de Futbolistas Profesionales. Además, se centra en las razones o causas por las cuales estos deportistas pueden experimentar algún padecimiento en su salud mental, ya sea durante su carrera profesional o luego de ella.

Para darle un contexto histórico a la elección de esta temática nos remitimos al año 2021, en el que tres sucesos volvieron a poner sobre la mesa a la salud mental de los jugadores. La muerte a causa de un suicidio por parte del futbolista uruguayo Santiago “Morro” García tuvo gran repercusión social y mediática. En ese momento, se encontraba apartado del plantel profesional de Godoy Cruz de Mendoza y se supo, a través de la investigación de la policía mendocina y de los medios tanto de Uruguay como de Argentina, que se encontraba en tratamiento psiquiátrico por depresión.

Sin embargo, no fue el único caso público de un jugador que atravesó problemas de salud mental, dado que a mediados de ese año los casos de suicidio de Williams Martínez y Emiliano Cabrera volvieron a sacudir al fútbol uruguayo.

A partir de estos sucesos y del testimonio de distintos jugadores que sufrieron problemas de ansiedad y/o depresión durante sus carreras profesionales, es que la salud mental en el fútbol uruguayo comenzó a tener una mayor repercusión y trascendencia. Aprovechando ese aumento en su visibilidad fue que decidimos acercarnos al tema.

1.2 Justificación de la investigación

El propósito de esta investigación, aparte de lo mencionado anteriormente, es darle mayor visibilidad a una faceta más personal y emocional de los futbolistas. A pesar de la imagen pública y la importancia social que se les atribuye, se trata de personas en un ámbito laboral, como lo es la práctica de un deporte profesional, que pueden tener dificultades que los lleven a pasar momentos de adversidad.

Si bien de a poco se ha ido generando apertura para hablar del tema, dado que con más frecuencia nos encontramos con una noticia, de igual manera creemos que es pertinente abordarlo desde otro punto de vista, con una investigación que comprenda testimonios de los propios actores, de profesionales del entorno y una recopilación de información.

A su vez, entendemos que esta investigación es relevante, puesto que, tanto en nuestro territorio como en diversas partes del mundo, el fútbol es considerado el deporte más importante por su popularidad, su emocionante dinámica de juego, universalidad, impacto social y relevancia económica, “teniendo como aficionados más de 4.000 millones de personas repartidas por todo el mundo” y practicado por “más de 1.000 millones”, lo que lo convierte “en el deporte de equipo más practicado”, según una investigación de Mundo Deportivo¹ en el año 2022. Pero además, en ocasiones puede reflejar la realidad de una sociedad. La salud mental, el cómo abordarla y las dificultades para hablar cuando se sufre algún problema que afecte nuestra psicología, ocurre en todos los ámbitos. La sociedad ha

¹ Diario deportivo español editado en Barcelona. Nota: “Cuál es el deporte más popular del mundo”. Sánchez, B. C. (2022, 23 diciembre).

ido rompiendo esas barreras muy lentamente, y el mundo del fútbol es un claro ejemplo de esa problemática. Por esto es que se trata de abordar un tema que, según las fuentes consultadas, afecta el ámbito deportivo, a la vez que dar cuenta de la importancia de brindar apoyo y concientización sobre la salud mental en el fútbol profesional uruguayo.

1.3 Objetivos de la investigación e Hipótesis

-**Objetivo general:** relatar las distintas dificultades emocionales a las que se enfrenta el jugador de fútbol profesional, partiendo de la base de que el futbolista, una vez que inicia su carrera profesional, es exhibido como una estrella -idolatrado, presionado psicológicamente y sobre exigido- y está expuesto diariamente a una opinión pública, por momentos desmedida. Se trata de abordar esa “otra cara” del futbolista y evidenciar que, como cualquier persona, tiene que sobrellevar dificultades y adversidades en su ámbito laboral, contratiempos que pueden llegar a ocasionar dificultades en su salud mental.

- **Objetivos específicos:**

- Mostrar las distintas experiencias o situaciones límite por las que pasaron determinados futbolistas.
- Indagar sobre “el día después”, es decir, qué pasa luego del retiro.
- Mostrar las respuestas ante esta situación como el proyecto Más Mutual.
- Conocer el apoyo psicológico con el que cuentan los futbolistas en nuestro país y cómo trabajan para sortear sus dificultades con respecto al tema.
- Revelar cómo trabajan los psicólogos deportivos.

- **Hipótesis:**

- La presión, la exigencia, las lesiones y el retiro tienen un impacto significativamente negativo en la salud mental de los futbolistas.
- El apoyo de los seres cercanos y la ayuda de profesionales es fundamental para sobrellevar las situaciones de adversidad en la carrera de un jugador.
- A pesar de que es una temática que ha salido a la luz y se aborda cada vez más, sigue existiendo, de parte de los futbolistas, ese prejuicio al tratar problemas de salud mental con un profesional.
- El retiro de la práctica del fútbol profesional afecta negativamente a la mayoría de los ex jugadores, ya sea en el plano económico como en el psicológico.
- No todos los equipos profesionales del fútbol uruguayo cuentan con psicólogos.

1.4 Metodología

Al principio de esta investigación, fue fundamental el acceso y análisis a fuentes documentales y notas periodísticas. La búsqueda de datos e información relacionada a la temática fue necesaria para seguir adelante con nuestra investigación, puesto que el conocimiento recabado sería utilizado como base para moldear la indagación propia. Así fue que encontramos notas periodísticas de diarios, radios y televisión con distintos personajes de este ámbito, además de notas internacionales. Al mismo tiempo, constatamos la falta de

información cuantitativa, ya que no se cuenta con una base de datos sobre casos de afecciones de salud mental en el fútbol uruguayo.

Luego de tener un pantallazo general sobre la información existente, el segundo paso era enfocarnos en recabar información testimonial de protagonistas como profesionales del campo de la psicología deportiva, jugadores y ex jugadores. Elaboramos una lista de posibles fuentes testimoniales que nos ayudaran a cumplir nuestros objetivos, un proceso que tuvo sus momentos de altibajos, puesto que logramos contactarnos con personas que nos brindaban la información que buscábamos y otras con las que fue imposible contactar. Sabemos que se trata de un asunto muy personal y por lo general cuesta sacarlo, hablarlo en repetidas oportunidades.

A nuestro entender se utilizó una variedad de fuentes para obtener información específica y actualizada, y se seleccionaron aquellas que ofrecían un enfoque multidisciplinario y heterogéneo para abordar la complejidad de la temática. Esto permitió obtener una visión integral y detallada de la situación actual en relación a esta problemática en nuestro país.

Después de culminar con las entrevistas, fue momento de sistematizar la información recabada y dividir los grandes puntos temáticos, como lo son las causas y la importancia del apoyo y el trabajo sobre los jugadores profesionales del fútbol uruguayo.

-Fuentes consultadas

Entrevistas:

- Nicolás Bava, psicólogo deportivo, coordinador e impulsor del programa Más Mutual.
- Juan Carlos González, preparador físico de fútbol y básquetbol en México y Uruguay, además de entrenador de fútbol. Docente de Educación Física y autor del libro "Deporte y sociedad. Del coliseo al estadio".
- Damián Benchoam, psicólogo deportivo del Club Nacional de Football. Además, docente en la Universidad Católica del Uruguay y del Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes (IUACJ).
- Marco Gentini, licenciado en Psicología, con posgrado en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Psicólogo deportivo de las divisiones formativas del Club Atlético Peñarol.
- María Noel Givogre, licenciada en Psicología, magíster en Psicología del Deporte. Psicóloga de Selecciones de Desarrollo de la Asociación Uruguaya de Fútbol, CEO y creadora de ZOF Consultora de Psicología del Deporte, es docente universitaria y psicóloga de equipos de fútbol profesional de Uruguay y Ecuador desde 2010. Además, fue presidenta de la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte y ex miembro interino del Consejo Directivo de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte.
- Christian Luna, futbolista de Salto FC, con experiencia en formativas del Club Nacional de Football y Selección Uruguaya Sub-17.
- Emiliano Alfaro, ex jugador y actual entrenador de Liverpool Fútbol Club. En su etapa como jugador, vistió las camisetas de Liverpool (Uruguay), San Lorenzo (Argentina), Lazio (Italia), Al Wasl y Al-Fujairah (Emiratos Árabes Unidos), Buriram United (Tailandia), Northeast United, Pune City y Atlético Kolkata (India); además representó a la Selección Uruguaya de Fútbol.
- Rodrigo Chagas, futbolista profesional del Club Nacional de Football, además de representar las selecciones juveniles de Uruguay.

- Carlos Bueno, ex jugador y actual entrenador del Club Atlético Artigas. En su etapa como jugador profesional jugó en Peñarol, Liverpool FC y Cerro Largo (Uruguay), Paris Saint Germain (Francia), Sporting de Lisboa (Portugal), Boca Juniors, San Lorenzo, Belgrano de Córdoba, San Martín de San Juan, Sarmiento y Argentinos Juniors (Argentina), Real Sociedad (España), Universidad de Chile y Universidad Católica (Chile), Querétaro FC (México) y Santa Tecla (El Salvador), además de representar a la Selección Uruguaya de Fútbol.

En cuanto a la elección de los entrevistados, la selección de los tres profesionales en psicología se dio teniendo en cuenta que dos de ellos trabajan para los equipos más importantes de nuestro fútbol (Nacional y Peñarol) y la otra experta cuenta con experiencia en clubes profesionales del fútbol local e internacional, además de formar parte de las selecciones en desarrollo de la AUF. En el caso de Nicolás Bava, consideramos de suma importancia entrevistarlos, puesto que es el coordinador del proyecto más destacado que ha surgido en los últimos años en nuestro país abocado a este tema, y como agregado, podría contribuir desde sus conocimientos como psicólogo especializado en el deporte.

En tanto, Juan Carlos González es preparador físico con amplia experiencia en el exterior. Su labor en el ámbito deportivo y en el relacionamiento con futbolistas, nos permitió conocer desde otro punto de vista cómo se trabaja. Además, es el autor de *Deporte y Sociedad: Del coliseo al estadio*, libro que fue de nuestro provecho en las primeras instancias de esta investigación.

Por otra parte, la elección de los jugadores y ex jugadores se basó en un análisis de casos que nos podían servir para desarrollar nuestra investigación. La palabra de Emiliano Alfaro, a nuestro parecer, era pertinente. Su caso era particular debido a que se apartó de forma repentina de la práctica profesional por una lesión, además de contar con una carrera prolífica y por ser el director técnico del actual campeón uruguayo, Liverpool Fútbol Club. En el caso de Carlos Bueno, fue un delantero que tuvo una carrera destacada en el fútbol local e internacional, y su peculiaridad se basa en que meses posteriores a su retiro decidió volver a las canchas, evidenciando los problemas que conlleva dejar de ser futbolista profesional. En cuanto a los casos de Luna y Chagas, ambos con pasado en selecciones juveniles, nos interesaba tener la opinión de futbolistas en desarrollo, los cuales por distintos motivos se enfrentaron a situaciones adversas y obtuvieron ayuda psicológica para seguir con sus carreras deportivas.

1.5 Conclusión General

A partir del proceso de investigación podemos concluir que la salud mental es un aspecto fundamental para el desarrollo del fútbol profesional. Ver al futbolista como alguien que está deslindado de problemas o situaciones complicadas es un paradigma que nuestra sociedad debería cambiar, según lo expresado por Nicolás Bava, coordinador del programa Más Mutual, dado que diferentes factores pueden afectar la salud mental durante la carrera deportiva y después de ella.

Al inicio de la investigación se formularon cinco hipótesis que fueron confirmadas en mayor o menor medida después de llevar a cabo el trabajo de campo. La primera de ellas era el impacto negativo que tenía la presión, la exigencia, las lesiones y el retiro sobre la salud mental de los futbolistas. Esta afirmación quedó confirmada, ya que todas las fuentes consultadas brindaron información que la ratifica. Los profesionales de la psicología

comentaron que es “común” que los deportistas sean afectados de manera negativa por situaciones adversas, la diferencia entre ellos radica en cómo cada uno enfrenta y aborda estas circunstancias.

La segunda afirmación está relacionada con lo dicho anteriormente. La hipótesis planteaba que los seres cercanos y la ayuda profesional eran fundamentales para afrontar circunstancias como la presión, la exigencia, las lesiones o el retiro, lo que también fue ratificado gracias a la opinión de los propios protagonistas. Por ejemplo, Carlos Bueno comentó que el apoyo en su familia fue fundamental para transitar una lesión grave que sufrió durante su carrera. Por su parte, Rodrigo Chagas, destacó la ayuda profesional en momentos de alta exigencia y presión, como lo fue para él la participación con la selección uruguaya en el mundial Sub-20. Mientras que Emiliano Alfaro enfatizó que para enfrentar la situación de retiro por una lesión, fue fundamental la ayuda de familiares y de amigos que lo apoyaron para seguir adelante con nuevos proyectos.

La tercera presunción trataba sobre el prejuicio de abordar problemas de salud mental con un profesional por parte de los futbolistas. En este caso, luego de recopilar los testimonios de los profesionales y de los futbolistas, pudimos deducir que se trata de una sospecha falsa -o no del todo verdadera-, puesto que hay jugadores que trabajan de forma estrecha con los profesionales, no solo cuando tienen algún problema, sino para tratar situaciones de juego que los ayude a mejorar su actuación dentro de la cancha.

La cuarta hipótesis, en tanto, se confirmó en menor medida. La misma afirmaba que el retiro del fútbol afectaba negativamente a la mayoría de los jugadores, y no es estrictamente cierta. Existe un gran número de futbolistas a los que les afecta de forma negativa el alejamiento de los campos de juego, pero también un amplio número de ex jugadores que saben sobrellevar el retiro de la mejor manera, sin que los afecte emocionalmente.

Finalmente, la última suposición expuesta, en este caso sobre los equipos profesionales, refería a que no todos los planteles del fútbol uruguayo contaban con un psicólogo. Dicha afirmación es difícil de constatar a ciencia cierta, ya que por ley todos los equipos sí cuentan con un experto en psicología, pues es necesario para obtener la licencia de equipo profesional por parte de la AUF. No obstante, logramos comprobar con las fuentes consultadas que la normativa no siempre se cumple, dado que hay equipos que “contratan” a psicólogos para superar ese requerimiento pero esos profesionales no llegan a trabajar con los jugadores.

Al finalizar y examinar los resultados del trabajo de campo, logramos un panorama general que brinda una perspectiva detallada y completa. Gracias a los testimonios de las fuentes consultadas, pudimos corroborar la importancia de contar con psicólogos deportivos en los clubes. Los programas de apoyo y concientización sobre la salud mental en el deporte son aspectos claves para ayudar a los futbolistas a enfrentar los desafíos de manera saludable, así como también lo es seguir trabajando en la formación integral de los jugadores desde una edad temprana, promoviendo la fortaleza psicológica y brindando apoyo en todas las etapas de la carrera deportiva. La salud mental no debe ser pasada por alto en ningún momento, y es necesario seguir concientizando sobre su importancia en el mundo del fútbol.

2) Reflexiones personales

Reflexión de Kevin Pardiñas

Durante el proceso del trabajo, el aprendizaje asociado a abordar este asunto, destacó que las fuentes testimoniales plantearon que la depresión, la ansiedad y otros trastornos psicológicos afectan a un alto porcentaje de futbolistas profesionales. Esto lleva a reflexionar sobre la necesidad de concientizar en la importancia de la salud mental en el mundo del deporte y de romper con el estigma que rodea a esta situación.

Personalmente creo que el apoyo a los deportistas es muy necesario e importante, ya que lo relaciono con el mito del “self-made man” u “hombre hecho a sí mismo”². Esta creencia sostiene que una persona puede alcanzar el éxito sólo a través de su esfuerzo y determinación, sin ninguna ayuda de otros. Sin embargo, ningún hombre es una isla; incluso la persona más exitosa que imaginemos no llegó ahí por sí sola. Por esto mismo, es que el apoyo y contención, en este caso a un futbolista profesional, es necesario para el éxito. A un jugador que se aísla dentro de su esfuerzo, se le hará muy difícil triunfar en su carrera deportiva.

En lo que respecta al proceso de investigación, nos encontramos con diversas dificultades. Una de ellas fue la falta de información detallada y actualizada sobre el tema. A pesar de tener contactos que nos brindaron información y testimonios fundamentales, notamos la falta de datos estadísticos, que no sólo hubieran sido útiles para esta investigación, sino que permitirían reflejar de forma más clara esta problemática. Con esto quiero decir, que aunque conseguimos con el testimonio de Nicolás Bava datos numéricos de los casos con los que se ha trabajado y cuantos talleres se han hecho por parte del proyecto de Más Mutual. Lo que esperaba que existiera y que a mi entender hace falta, es crear una base de datos detalladas de los casos, motivos por el cual buscan ayuda, si se consiguió un resultado positivo, y en el peor de los sucesos, cuántos suicidios de futbolistas ocurren en nuestro país por el padecimiento de trastornos psicológicos.

Otra dificultades, tuvo que ver con el acceder a testimonios de jugadores que habían sufrido alguna problemática relacionada a este tema. Así como tuvimos algunas voces que fueron fundamentales para el desarrollo de la investigación, también existieron testimonios que no logramos obtener y nos hubiera gustado sumar. Obtuvimos contactos de muchos jugadores y ex jugadores que en distintos momentos de sus carreras confirmaron haber pasado por una situación complicada, pero no recibimos una respuesta positiva para realizar una entrevista. Por ejemplo, algunos de estos casos fueron, Alfonso Espino, jugador que actualmente se desempeña en España, y que para un medio de ese país brindó una entrevista contando que durante su carrera deportiva ha sufrido momentos difíciles anímicamente, teniendo que recurrir a ayuda profesional. A Espino le escribimos y tuvimos una interacción, pero al momento de coordinar una entrevista no tuvimos respuesta. Otro caso al que no pudimos llegar a su aporte testimonial, fue el del ex jugador Mario Regueiro,

² El término "self-made man" fue acuñado por el político y escritor estadounidense Henry Clay en un discurso que pronunció en 1832 frente al Senado de los Estados Unidos. Dicho término fue popularizado por el autor estadounidense Frederick Douglass en una serie de conferencias a partir de 1859. Y en 1954 Irvin G. Wyllie en su libro "The Self-Made Man in America: The Myth of Rags to Riches" (El hombre hecho a sí mismo en América: el mito del pobre a rico) describió el uso de esta frase por parte de Henry Clay.

el cual por motivos extra deportivos, confirmó hace unos años que padeció depresión. Pero a pesar de escribir y llamar en múltiples oportunidades, no tuvimos respuesta de su parte. Así como estos casos tuvimos algunos más, pero a mi entender, a los testimonios que logramos llegar y obtener su aporte, nos brindaron una información muy rica en contenido, que fue fundamental para el desarrollo del trabajo, logrando tener una visión detallada sobre la situación de la salud mental en el fútbol uruguayo.

Dentro de los datos y opiniones que si conseguimos, personalmente el que más destacó por lo que pudimos obtener, es la entrevista a María Noel Givogre. El cómo llegamos a ella fue de una forma muy casual, por medio de redes sociales, mientras que el diálogo fue muy interesante y rico en información, logrando tener un punto de vista y datos que nos hacían falta en ese momento del trabajo de campo, y que nos ayudó para continuar y desarrollar sub temas que teníamos para plantear.

En cuanto a las líneas de investigación a seguir, en mi opinión personal, se podría profundizar sobre la implementación de más programas de apoyo psicológico en los clubes, además de investigar sobre la formación que se brinda desde tempranas edades y el hincapié en la fortaleza mental de los jugadores desde el fútbol infantil. Asimismo, se podría ahondar sobre la efectividad de estos programas en la prevención y manejo de los trastornos psicológicos en los futbolistas.

Reflexión de Juan Ignacio Fiore

Esta investigación acerca de la salud mental de los futbolistas, centrada particularmente en nuestro país, surgió como una inquietud por interiorizarme sobre una problemática que no ha sido analizada de forma exhaustiva por los medios, más allá de notas aisladas en cuanto a algún caso puntual. La intención de plasmar en un trabajo académico la otra parte del jugador de fútbol, es decir lo que sucede detrás de la figura del deportista de alto rendimiento, fue lo que más me motivó a trabajar en esta temática.

En primera instancia realizamos una búsqueda de casos de depresión y suicidios de futbolistas en el último tiempo, lo que dejó en claro que no fueron aislados y que han ido en aumento. A raíz de estos casos se desarrolló el programa Más Mutual, con el objetivo de ayudar a jugadores y ex jugadores. Nicolás Bava, el coordinador del programa, fue nuestro primer entrevistado a finales de 2022 y nos ayudó a tener un panorama general. Se trata de alguien muy empapado en el tema que brindó información sobre el trabajo de la organización y los objetivos a corto y a largo plazo. A Bava se lo volvió a entrevistar nuevamente más cerca a la fecha de finalización de esta investigación, para notar la evolución del programa y actualizar la información.

Los jugadores son el objeto de estudio y para conocerlos de mejor manera se buscó la palabra de psicólogos deportivos. Marco Gentini, psicólogo de formativas de Peñarol, Damián Benchoam, psicólogo de Nacional, y María Noel Givogre, psicóloga de selecciones en desarrollo de la AUF. De esta manera, se pudo comprobar de primera mano la importancia que estos expertos tienen para los futbolistas, ya sea por las metodologías de trabajo que desarrollan o por cómo los acompañan en el día a día. Por un lado, la charla de manera individual en la que el jugador se abre con el profesional, y por otro, la función grupal de ayudar a manejar la ansiedad y la visualizar las acciones que sucederán dentro

del terreno de juego. Se destaca, como resultado de estas entrevistas, que la salud mental es un requisito excluyente para realizar satisfactoriamente esta práctica deportiva.

Luego pasamos a dialogar con futbolistas y ex futbolistas, como fueron Christian Luna, Rodrigo Chagas, Emiliano Alfaro y Carlos Bueno; quienes abrieron su historia y expresaron momentos clave de su carrera personal y deportiva. Conocer cada una de sus vidas contribuyó a encontrar coincidencias y diferencias.

Culminadas las entrevistas, se realizó un trabajo de análisis y conclusiones. Las lesiones, la presión y el retiro, salieron a relucir como las grandes causas de la problemática, por lo que decidimos destinar un apartado de la nota a cada una de ellas. A su vez, como cada uno de los jugadores destacaron la importancia de los psicólogos deportivos, era pertinente darle un apartado a esta figura. Lo mismo ocurre con el programa Más Mutual, que desarrollamos en otro subtítulo.

Las dificultades no fueron ajenas a este proceso de investigación, puesto que contactamos a numerosos jugadores, ex jugadores, técnicos y profesionales del entorno del fútbol, y no recibimos respuesta tras varios intentos o la resolución fue negativa. Ex jugadores como Richard Porta, Ignacio González y Mario Regueiro, fueron contactados en varias oportunidades por parte de los distintos compañeros del equipo pero no hubo respuesta pese a la persistencia. Se buscó también la presencia de Luciano Rodríguez y Franco González, jóvenes del plantel campeón del mundo sub 20 de la selección uruguaya, que se expresaron en medios acerca de la salud mental y su relación con los psicólogos; aunque no dieron la palabra a esta investigación. Hubo acercamientos para lograr la entrevista de Alfonso "Pacha" Espino, futbolista del Rayo Vallecano de la primera división de la liga española, que a pesar de tener buena disposición desde un principio, debía pedir permiso al club y luego la charla no se concretó. El testimonio de directores técnicos era importante para el trabajo, y se mantuvo comunicación con Mario Saralegui, sin embargo no se pudo definir la reunión.

A pesar de este tipo de inconvenientes, cuando llegamos a la hora de redactar el trabajo final de grado y organizar toda la información, notamos que teníamos en nuestras manos un gran y enriquecedor contenido.

Reflexión de Enzo Correa

El proyecto surgió con el propósito de personificar a aquel jugador, aquella estrella a la que se visualiza como una máquina de jugar al fútbol, para ahondar en el ser humano que está por detrás y conocer cómo incide el ambiente de este deporte en la psicología de esos futbolistas. Cuestiones como el retiro, las lesiones, las presiones, la sobre exigencia, el manejo de la ansiedad y otros trastornos como la depresión, en algunos casos llegan a tener un desenlace trágico.

En un principio, cuando cursamos junto a Juan Ignacio Fiore el Seminario de Trabajo de Grado, coincidimos en que la temática era de nuestro gusto e identificamos la necesidad de abordar el fenómeno de la salud mental en el fútbol uruguayo, tema que además fue del agrado y también motivó a Kevin Pardiñas, el compañero que completó el grupo poco tiempo después de realizada alguna entrevista. Fue ahí que intensificamos la recolección de datos mediante entrevistas e investigación documental.

Para nosotros, las fuentes apropiadas para la búsqueda de información radicaron, cronológicamente, en publicaciones web, diarios y libros; profesionales de la psicología,

incluido uno de los impulsores del emergente proyecto Más Mutual, psicólogos de algunos clubes y selecciones uruguayas; un escritor que abordó la temática; y quienes son el verdadero foco a estudiar: los futbolistas en actividad e inactividad.

No hubo inconvenientes mayores a la hora de realizar los cuestionarios base o hacer las entrevistas, sino que encontramos la fluidez necesaria para ello. Tampoco el hecho de conseguir la mayoría de los contactos de los que nos hicimos. Lo que sí nos significó una dificultad fue recibir una respuesta positiva de aquellos con quienes nos habría gustado dialogar. En específico, futbolistas puntuales de los cuales conocemos sus historias en cuanto a asuntos de salud mental, pero a los que no pudimos acceder.

Por otra parte, considero que la redacción del texto periodístico no ha significado un obstáculo mayor, puesto que contamos con un caudal importante y sobre todo rico de información, de distintas voces, diversos puntos de vistas y enfoques. Eso hizo que la redacción del texto se hiciera disfrutable. A raíz del importante volumen de información entonces, decidimos subtítular los puntos más relevantes.

Una de las enseñanzas que nos deja esta investigación es que el fútbol uruguayo no está para nada ajeno a los problemas relativos a salud mental, sobre todo ansiedad, depresión y suicidio, que padece el deporte mundial. Y si bien el trabajo al respecto se ha intensificado, todos los involucrados, directa o indirectamente, aún visualizan una cuestión a resolver y mucho trabajo por hacer.

En definitiva, se puede decir que la investigación, más allá de que nos llevó (de hecho podría continuar) algo más de un año, nos permitió “monitorear” el trabajo de Más Mutual, puesto que entrevistamos dos veces a Nicolás Bava, coordinador del programa. A su vez, al dialogar con distintos actores relacionados a la temática en diversos momentos, pudimos ir mejorando las técnicas al entrevistar y concluir, al menos en lo personal, que la salud mental en el fútbol uruguayo es un aspecto que debe ser trabajado y seguido de cerca. Después de haber realizado este recorrido, considero que es necesario continuar algunas líneas de trabajo. En este sentido, se podría realizar un seguimiento del desarrollo de programas en los clubes, la Mutual y las divisiones menores, incluido el fútbol infantil. A su vez, se podría seguir profundizando en lo que más nos gustaría conocer a nosotros: aquellas historias que no fueron contadas.

Por ello, podría decirse que es una necesidad que desde el periodismo deportivo, también se contemplen estos fenómenos, para visualizarlos, ya que, hay historias para contar más allá de la crónica de un partido. El compromiso con estas cuestiones no puede estar ajeno al periodismo que debe hacer hincapié en su abordaje, para continuar buscando, generando y transmitiendo nuevos relatos a través de los distintos medios yendo más allá de lo que pasa en el partido para investigar y mostrar la historia de vida de los protagonistas.

En mi opinión es fundamental, además, para poder atravesar con éxito la etapa de transición hacia el final de la carrera futbolística, -como línea de acción preventiva y temprana- promover el estudio académico en los jugadores desde los inicios de su carrera. Hay clubes uruguayos que se encuentran trabajando en ello, como lo es el caso del Club Nacional de Football. Es sabido que, muchos jugadores, cuando llega el momento de “dejar las canchas” pretenden convertirse, a modo de ejemplo, en directores técnicos, y el haber alcanzado cierto grado de estudios, es requisito excluyente para la formación (1er Año de Bachillerato). Pero además, esto serviría para aquellos que, por diferentes circunstancias tuvieran que retirarse antes de tiempo, o no llegaran a convertirse en jugadores profesionales, pues los ayudaría a transitar de forma más positiva y preparada, con menor frustración y mejor versión de futuro.

Es así que, un acompañamiento psicológico sistematizado, sostenido en el tiempo; un abordaje comprometido por parte de quienes se dedican al periodismo deportivo y la promoción del estudio académico se convierte en líneas de acción importantísimas, inclusive para aquellos que sí logran alcanzar el éxito, ya que, como es de conocimiento de todos, la carrera de un futbolista resulta bastante corta, y el sentimiento de vacío, cuando ésta llega a su final es tan grande a veces que provoca frustración soledad estas líneas contribuyen para amenizar esa transición y/o sustituir aquello que se “pierde”.

La mente también juega

Los trastornos en la salud mental son afecciones silenciosas que impactan al mundo del deporte, y el fútbol uruguayo no está exento de esta problemática

“Los jugadores no somos robots, no estamos hechos de acero, no somos maquinitas, nos pasan cosas. Eso hace que el rendimiento dentro del campo de juego no sea el óptimo”. De esta manera se expresaba Santiago “Morro” García en una entrevista para Radio Nihuil de Mendoza, Argentina, en el año 2019. El futbolista uruguayo, formado en el Club Nacional de Football, fue encontrado sin vida en febrero de 2021 en Mendoza y la Justicia argentina determinó que se trató de un suicidio. En ese momento trataba de superar un cuadro depresivo y estaba en tratamiento psiquiátrico.

A menudo se cree que se entiende esta problemática, pero eso no ocurre siempre. ¿Quién en su vida no atraviesa momentos angustiantes? Se asume, muchas veces de forma involuntaria, que los futbolistas, por tener dinero, éxito deportivo y mediático, no tienen de qué preocuparse; se suele suponer que cuentan con demasiadas ventajas, pero no se tiene en cuenta que en ocasiones caen en la trampa de pensar que sus vidas deberían ser perfectas debido a la posición en la que se encuentran. Sin embargo, no es así como funciona, más bien se trata de mantener la perspectiva y el equilibrio, sobre todo mental.

Para tener un breve pantallazo de los trastornos psicológicos que pueden afectar a un deportista en general, se tendrá en cuenta un informe periodístico del sitio web Psicólogos del deporte online³(Equipo de profesionales españoles enfocados en la Psicología del deporte), dicho informe menciona de forma resumida algunas de las afecciones más comunes en este ámbito. Para ellos, uno de los padecimientos es el síndrome del sobreentrenamiento, que ocurre cuando “el atleta se somete a una exigencia y nivel de entrenamientos muy elevados, a veces desmesurados”. Agregan que esto puede llevarlos a perder la motivación no solo para practicar deporte, sino también para mantener relaciones con los demás, descuidando su bienestar general. Otra de las afecciones mencionadas por los profesionales, es la depresión. Comentan que aunque es un trastorno que puede afectar a cualquier persona, es frecuente en el deporte a causa “de eventos adversos, presiones y exigencias mal gestionadas, estímulos dañinos a su alrededor que de manera repetida torpedean su autoestima y confianza”. Los psicólogos concluyen que cuando ocurre esto, los atletas con depresión sufren estrés y baja autoestima, lo que puede llegar a ocasionar la pérdida de apetito y otros trastornos psicológicos. Dentro de ellos, los profesionales destacan la ansiedad, que si bien se trata de una emoción “normal” que tiene como función preparar al cuerpo para algo importante, es significativo aprender a tolerar y gestionar la ansiedad en lugar de intentar eliminarla, ya que alcanzar un nivel óptimo de activación es fundamental para obtener un buen rendimiento deportivo, el cual varía según la disciplina, el momento de competición y el deportista en cuestión.

³ Equipo de profesionales de Psicología en el deporte con sede en España, enfocados en brindar servicio a deportistas, familiares de deportistas, entrenadores/as, árbitros y organizaciones deportivas que quieren mejorar aspectos psicológicos. Nota periodística: Los trastornos psicológicos en el deporte no existen, ¿no? <https://www.psicologosdeldeporteonline.com/los-trastornos-psicologicos-en-el-deporte-no-existe/>

En los últimos años se ha visibilizado cada vez más el impacto de la presión, la exigencia, el estrés, las lesiones y el retiro en la salud mental de los jugadores de élite. Muchos de ellos se enfrentan a altas expectativas por parte de sus clubes, de los aficionados, de sus familias y de ellos mismos, lo que puede desencadenar en cuadros de ansiedad, depresión y otros trastornos psicológicos. La visibilidad de estos casos ha ayudado para que clubes y federaciones estén implementando programas de apoyo psicológico y medidas preventivas que ayuden a los jugadores a sobrellevar las dificultades emocionales que puedan enfrentar a lo largo de su carrera.

Un estudio reciente de la Federación Internacional de Futbolistas Profesionales (FIFPro) indica que “el 38% de los jugadores sufren depresión o problemas psicológicos, especialmente los que sufren lesiones graves, porcentaje que es mucho más bajo para la población en general, que es del 13% al 17%”, lo que significa que “hasta nueve futbolistas profesionales de un grupo de 25 personas podrían estar padeciendo síntomas de trastornos psíquicos comunes como el estrés psicológico, la ansiedad o la depresión”.

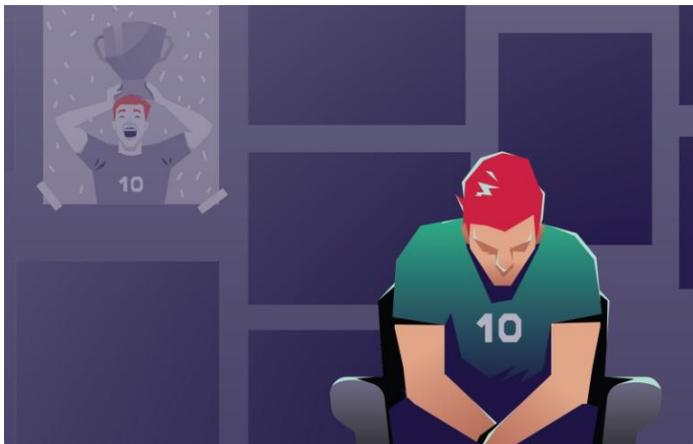


Imagen: FIFPro.

Para Damián Benchoam, psicólogo de Nacional, “los casos de depresión están y son muchos, Uruguay es un país en el que la gente tiene depresión y nadie está exento de tenerla”. Además, agregó que existen múltiples causantes. Planteó que “hay factores que aumentan los casos de depresión, ya sea las lesiones, el retiro, el trato que tienen con el entrenador, el no sentirse bien en el grupo”. Una de las causas mencionadas son las lesiones graves. “Los futbolistas

profesionales en actividad que sufren tres o más lesiones graves durante su carrera tienen de dos a cuatro veces más probabilidades de manifestar problemas de salud mental”, agrega el estudio de FIFPro. En cuanto a la relación que puedan mantener con sus compañeros y entrenadores, como a cualquier persona que se sienta insatisfecha con su vida y con las condiciones con las que cuentan, al jugador le puede pasar lo mismo con su carrera futbolística. Estos problemas no solo se dan en los jugadores en actividad, sino también en los retirados. Según FIFPro, “los futbolistas profesionales retirados que están desempleados o tienen un empleo que no complace sus expectativas”, pueden llegar a sufrir problemas en su salud mental.

Especialistas en el tema, como María Noel Givogre -psicóloga de selecciones en desarrollo de la Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF) con una maestría en Psicología del Deporte- y Nicolás Bava -psicólogo deportivo y coordinador del programa Más Mutual-, hablaron no solo del vacío provocado por la depresión y la angustia durante las carreras futbolísticas y cuando estas finalizan, sino también de la presión que sufren algunos jóvenes por llegar a destacarse en este deporte y así poder mejorar su economía y su estilo de vida. Es sabido que el porcentaje de jóvenes que logra triunfar en el fútbol es considerablemente bajo,

razón por la que la frustración resulta extremadamente alta. Givogre remarcó que menos del 1% de los niños que practican baby fútbol logra llegar a ser profesional y vivir del fútbol. “Es muy raro llegar, es muy difícil vivir del fútbol”, concluyó la experta.

A su vez, Bava enfatizó en la escasa preparación que tienen los jugadores desde pequeños sobre este tema. Cuando un jugador se ve lejos del fútbol, ya sea por una lesión o porque están próximos al retiro, puede llegar a sentir una especie de “vacío” en su vida. “Creo que tiene que ver siempre con la formación, hay que trabajar en proyectos de vida alternativos, o en realidad que el fútbol sea un proyecto de vida alternativo a otros, que son más básicos y más importantes. Después, si hay algunos que tienen la suerte de jugar al fútbol, mejor, pero si no, todos los demás que pasaron por el fútbol van a tener otra base y otra estructura de donde agarrarse, algo que hoy en día no está pasando”, agregó. Además, comentó que esta falta de formación en muchos de los deportistas termina generando que no tengan otro proyecto de vida fuera del fútbol y esto puede ocasionar situaciones complejas.

Esta temática no ha sido indiferente en el fútbol uruguayo, dado que han ocurrido trágicas historias de suicidios que sacudieron a la comunidad deportiva en diferentes momentos. En el año 2000, Gilson Madruga, jugador del fútbol del interior del país, se quitó la vida tras seis meses sin cobrar su sueldo, aunque la dirigencia del club aseguró que no fue por motivos económicos. Julio César Toresani, ex entrenador de Rampla Juniors, también se suicidó, según investigaciones de medios de comunicación y de la justicia, tras una profunda depresión. En febrero de 2021 se produjo la muerte de Santiago “Morro” García. Y en julio de ese mismo año, Williams Martínez y Emiliano Cabrera se quitaron la vida. De estos dos casos, el primero fue el más mediático, puesto que era un jugador en actividad y con relevancia en el Torneo Apertura de la Segunda División del fútbol uruguayo, que se estaba desarrollando en ese momento.

Nahuel Tuya, ex juvenil de Montevideo City Torque, decidió ponerle fin a su carrera como futbolista con tan solo 19 años a causa de una crisis de ansiedad y depresión que sufría. “Yo desconocía lo que eran las crisis de pánico, la ansiedad, la depresión, son cosas que uno escucha pero no le da mucha importancia, hasta que me tocó vivirlo. Es la experiencia más cercana a la muerte que he tenido, y a su vez la más lejana, porque es un tema psicológico. Nadie ve qué es lo que te pasa, pero yo ese día sentí que se me terminaba todo. Dije 'hasta acá llegué, se me acaba la vida', pero acá estoy, la estoy luchando”, expresó en una nota del año 2021 en ESPN, posteriormente a lo sucedido con el “Morro” García. Además, también en 2021, Fabián “Lolo” Estoyanoff reveló que sufrió una fuerte depresión en 2016, cuando se encontraba jugando en el fútbol de Arabia Saudita, pero con ayuda profesional y de sus compañeros pudo sobrepasar esa delicada situación.

Los de afuera no son de palo: la presión en el fútbol

El propio entorno es algo que a los futbolistas les impacta de manera directa. Muchos de ellos sienten la presión desde muy jóvenes de “sacar adelante” a sus familias y esta hazaña los acompaña a lo largo de toda la carrera. Ser la esperanza de un progreso económico es una mochila pesada en sus espaldas. María Noel Givogre hizo énfasis en lo difícil de sacarse esa idea de “necesito ganar mucho porque tengo que sacar a mi familia de la pobreza”, y definió estas presiones como “complicadas”, dado que generan la enseñanza desde chicos de la obligación de “darle gaita” a todos los que les rodean. La profesional

sostuvo que el fútbol no es solo un deporte y los jugadores están metidos ante todo en un negocio, y agregó que “si ellos comprenden desde chicos estas presiones y saben dónde se están metiendo, pueden generar fortalezas”.



Foto: LIF (Liga Isabelina de Fútbol).

En nuestro país, es común el caso de jóvenes que para perseguir sus sueños abandonan su hogar en el Interior y marchan a Montevideo para jugar en las juveniles de algún club profesional. Sobre esta situación, Rodrigo Chagas, futbolista del Club Nacional de Fútbol de 20 años, relató cómo comenzó jugando en su ciudad natal, Artigas, y posteriormente se unió a Progreso, equipo de su barrio, donde logró ascender a la primera división con tan solo 14 años. Su talento llamó la atención de un representante que lo llevó a probar suerte en el Bolso, club al que finalmente se unió en 2019. A pesar de las dificultades que enfrentó al abandonar su hogar y radicarse

en la capital, Chagas destacó la importancia de tener las cosas claras, contar con el apoyo de su familia y amigos y dedicarse al trabajo duro para alcanzar sus metas.

El jugador también compartió cómo el psicólogo del club, Damián Benchoam, ha sido fundamental en su desarrollo tanto a nivel deportivo como personal. Gracias a las charlas y técnicas de relajación proporcionadas por Benchoam, el joven centrocampista logró mantenerse enfocado y tomar decisiones acertadas durante la Copa del Mundo Sub-20 de 2023, en la que participó y se consagró campeón. Su capacidad para superar obstáculos y mantener una mentalidad resiliente ha sido clave en su ascenso en el mundo del fútbol. A pesar de enfrentar momentos de duda y dificultad, Chagas nunca perdió de vista sus objetivos y se mantuvo firme en su camino hacia el éxito.

En el mismo sentido, un coterráneo del joven, precisamente Carlos Bueno, ex goleador de Peñarol, contó cómo influye la presión y la responsabilidad que conlleva jugar en equipos considerados grandes. “Es habitual ver un jugador que juega en un equipo y la rompe, pero va a Peñarol o Nacional y no toca una pelota. Ahí vos te das cuenta que tampoco es para cualquiera ir a jugar a un equipo grande y tampoco lo es tener responsabilidad. Entonces es muy complicado, vos tenés que tocar el tema con psicólogos, charlas, apoyo moral de los compañeros, de la familia, no es fácil ponerse la camiseta de Peñarol o de Nacional y salir a jugar como si nada”, consideró.

“La presión no es fácil y es algo complicadísimo. Es un tema en el que el psicólogo debe de actuar pero yo siempre digo que el ‘yo’ tiene que salir de mí, a mí no me puede pasar esto. Si yo vengo de romperla, ¿por qué no puedo jugar acá? Porque para mí es mucho más fácil jugar en un equipo grande que en uno chico”, profundizó Bueno. Además, planteó que al jugar en un equipo más humilde “las dificultades que tenés son muchas, los árbitros en contra, la gente en contra, que tenés dos hinchas, y la rompes; mientras que en un equipo que tenés toda la gente a favor, todos los días 30 mil personas hinchando por vos, jueces a

tu favor, buenos jugadores al lado, lo único que tenés que hacer es rendir”. De todos modos, destacó la importancia del soporte psicológico por parte de los profesionales para sobrellevar esa presión.

Es relevante destacar que los clubes de fútbol son cada vez más conscientes de la importancia de cuidar la salud mental de sus jugadores. Muchos equipos cuentan con psicólogos deportivos y programas de apoyo emocional para ayudar a los futbolistas a gestionar la presión y a mantenerse mentalmente fuertes frente a los desafíos del deporte. Benchoam comentó que además de Nacional, instituciones como Boston River, Liverpool, Defensor, Rentistas, Danubio y Peñarol disponen de un experto en esta área, pero no garantizó que todos los equipos de primera división cuenten con este requerimiento. Dentro de estos equipos, Nacional realiza charlas grupales con sus jugadores. A finales del año 2023 se realizó con el periodista Gabriel Pereyra, conductor del programa “En la Mira” del canal VTV, una charla con los juveniles tricolores sobre salud mental, educación y adicciones, así lo informó el club albo en sus redes sociales.

La presión en el fútbol significa una realidad cotidiana para los jugadores que puede tener un impacto significativo en su psicología y bienestar emocional. Es fundamental que se siga trabajando en la concientización y el apoyo a los futbolistas para que puedan enfrentar estos desafíos de forma saludable y positiva.

Las lesiones en el fútbol: más que una dolencia física

En el ámbito futbolístico, las lesiones son algo realmente frecuente y en ocasiones inevitable. Los jugadores están constantemente expuestos a lesionarse ya sea por una jugada desafortunada, por un mal movimiento o simplemente por un desgaste físico, lo cual puede poner en riesgo su carrera futbolística u obligarlos a estar varios meses alejados de la práctica. Por esa razón, las lesiones no solo afectan lo físico, sino también lo psicológico. Muchos de los deportistas pasan por un proceso emocional difícil al enfrentarse a la incertidumbre de no saber cuándo podrán volver a competir, el temor a no recuperarse plenamente o el miedo a no poder volver a alcanzar su mejor nivel futbolístico. Asimismo, las lesiones pueden afectar la autoestima y la confianza de los jugadores, quienes se ven obligados a lidiar con la frustración de no poder contribuir con su equipo y sus compañeros de la forma en que desearían.

Para muchos, la práctica del fútbol es más que un trabajo, es su pasión, su estilo de vida y rutina. Por lo tanto, verse limitados por una lesión puede resultarles sumamente complejo. Christian Luna, un joven futbolista pandense de 21 años que actualmente se desempeña en Salto FC, experimentó en primera persona los efectos de una



Foto: Mundo Deportivo- La salud mental, los deportistas profesionales y nosotros.

lesión grave en tibia y peroné a los 18 años. Cabe destacar que en esas instancias, el club alemán Wolfsburg se acercó con la intención de fichar al jugador, pero debido a esta lesión el traspaso no pudo llegar a concretarse. A pesar de la larga recuperación de seis meses que tuvo que enfrentar, logró regresar a las canchas y retomar su carrera en el fútbol uruguayo. Durante su rehabilitación destacó que el apoyo psicológico y de sus seres queridos fue fundamental para su recuperación y para mantenerse motivado. Luna también destacó lo importante que fue para él tener a un profesional que lo ayudara cuando jugaba en inferiores. “Para canalizar ansiedades ante partidos, a mí me ayudó, yo era muy nervioso antes de salir a la cancha. Te dan técnicas para tranquilizarte y la verdad que te ayudan”, concluyó el juvenil.

Emiliano Alfaro, ex futbolista de Liverpool y de la Selección Uruguay, destacó que la ayuda de psicólogos deportivos es crucial para los jugadores en momentos difíciles como una lesión, puesto que les permite manejar las presiones y desafíos del entorno futbolístico. En el caso del goleador histórico de la institución negriazul, una grave lesión lo obligó no solo a dejar el fútbol profesional, sino que le prohibió la práctica de cualquier tipo de deporte, ya sea un partido con amigos o simplemente salir a correr, lo que fue muy difícil de asimilar. “A mí lo que más me costó no fue dejar el fútbol, sino enfrentar todo lo otro que me trajo la lesión. Que es un daño definitivo, que tengo que convivir con eso, que me tengo que adaptar a no poder no sólo no competir en fútbol sino no poder hacer ningún otro deporte. Entonces, empezar a visualizar tu vida sin siquiera poder salir a correr, para un tipo que estuvo compitiendo en la élite durante 20 años, es durísimo. Ese es el proceso que más me ha costado llevar a mí”, mencionó. El ex delantero también remarcó la importancia de trabajar la parte emocional de los jóvenes futbolistas en las divisiones formativas, reconociendo la presión que enfrentan tanto en el ámbito familiar como en el deportivo. La salud mental en el deporte, según Alfaro, es un aspecto primordial que debe ser abordado para potenciar el rendimiento de los deportistas en formación.

El día después: el retiro en el fútbol profesional

Tras una vida dedicada al deporte y a la competición, muchos jugadores de fútbol profesional se enfrentan a una dura realidad una vez que cuelgan las botas y se retiran de las canchas. La transición de una vida llena de adrenalina, emociones intensas y reconocimiento público a una cotidianidad más tranquila y alejada de los reflectores puede resultar abrumadora para muchos ex jugadores, que se enfrentan a un vacío emocional que puede desencadenar en depresión.

Según estudios realizados por FIFPro, se estima que “el 28% de los ex jugadores profesionales sufren problemas de sueño; un 13%, depresión; y un 11%, ansiedad”. La presión por mantener un rendimiento óptimo, la exigencia constante por parte de los seguidores y los rotundos cambios en su estilo de vida una vez que dejan el deporte activo son factores que contribuyen a esta situación. La depresión en ex futbolistas puede manifestarse en diversos síntomas, como falta de motivación, cambios en el estado de ánimo, pérdida de interés en actividades que antes les apasionaban, insomnio, ansiedad y en casos más graves, pensamientos suicidas. Se presenta como un aspecto importante entonces el hecho de que los ex jugadores reciban el apoyo necesario para hacer frente a esta situación y puedan superarla de manera saludable.



Botines colgados. Foto: Kevin Pardiñas.

Carlos Bueno y Emiliano Alfaro, ambos ex atacantes uruguayos, coincidieron al destacar la importancia de la fortaleza mental y la salud emocional en el mundo del fútbol, tanto durante sus carreras como en sus roles actuales en el deporte luego del retiro. Bueno, quien actualmente se desempeña como entrenador del Club Atlético Artigas, habló sobre los momentos más difíciles de su carrera, incluyendo su retiro del fútbol profesional, que ocurrió en dos oportunidades. Luego de alejarse de las canchas en 2016, el “vacío” que sintió lo llevó a volver a jugar durante cuatro años más, y cuando se sintió preparado para afrontar esta situación fue que decidió retirarse por segunda vez. “Tuve dos retiros, en el primero de ellos estuve como ocho meses en Artigas y la verdad que la pasé muy mal, porque en el fútbol, y me parece que en cualquier rubro después de uno estar tantos años y tanto tiempo viviendo ciertas cosas, no se prepara para el final”, comentó el delantero. A su vez, al ser consultado sobre su segundo retiro, señaló: “Esta vez

ya me agarró un poco más grande, uno ya se da cuenta que el físico y el ritmo para jugar a un nivel profesional no es el mismo, en ese momento fue diferente. Lo tomé de otra manera, con mucha calma”, profundizó.

Por su parte, Alfaro, técnico de Liverpool de Belvedere, habló de la repercusión que tuvo en él la lesión que lo llevó a retirarse y el impacto que significó recibir la noticia de que debía alejarse de un día para el otro de la actividad que había hecho desde niño. Los primeros meses, luego de su brusco retiro, fueron muy complicados, pero con ayuda profesional y de personas cercanas pudo dar vuelta la página y pensar en otro capítulo para su vida. “Es un proceso de aceptación y de amigarse con algo que va a ser para siempre. Si algo no tiene solución, no gastes el tiempo y energía en solucionarlo, usalo para adaptarte y convivir con eso. Ese proceso ha sido duro, pero también ha sido de mejora”, contó Alfaro.

Ambos deportistas coincidieron en la relevancia que tiene el hecho de seguir trabajando en el área de la salud mental en el fútbol uruguayo. Destacaron la relevancia de iniciativas como Más Mutual, que brinda apoyo a los jugadores durante y al final de sus carreras, promoviendo su bienestar emocional. La evolución en la atención de las afecciones mentales en el deporte es un proceso constante que requiere de la colaboración de jugadores, entrenadores, clubes y autoridades deportivas. Sus testimonios reflejan la necesidad de discutir el fenómeno de la salud mental en este ámbito y la importancia de contar con apoyo psicológico para superar las dificultades que puedan surgir en la carrera de un futbolista.

La cabeza lo es todo: la importancia de los psicólogos deportivos

Como respaldo, soporte y ayuda en cuanto a los asuntos que involucran a la salud mental de los jugadores de fútbol profesional, aparece un protagonista principal en esta historia: el psicólogo deportivo. Si bien no todos los clubes cuentan con la cantidad adecuada y/o

exigida de profesionales del campo de la psicología, estos últimos igualmente desempeñan un rol realmente relevante para un alto porcentaje de los jugadores y la realización de su trabajo. Un claro ejemplo de esta falta de profesionales es la confesión de María Noel Givogre, sin dar nombres de equipos, la psicóloga admitió que la han contactado distintos clubes de primera y segunda división de nuestro fútbol para que figure como psicóloga de dichos clubes pero sin ejercer como tal. De esta manera las instituciones cumplen con el requisito de tener un psicólogo pero solo en los papeles. “En este tema de tratar de que hayan psicólogos, hecha la ley, hecha la trampa. No sé si piensan que contratar un psicólogo les va a salir carísimo, pero lo económico es un factor importante para que eso lo dejen de lado. La salud de los jugadores no importa tanto”, agregó Givogre, quien se ha negado a estas propuestas.

A su vez, Rodrigo Chagas, consultado sobre la importancia de trabajar con el apoyo de un profesional, destacó la labor del psicólogo deportivo tricolor, Damián Benchoam: “Creo que nunca está bueno guardarse nada ya sea lo bueno o algo no tan bueno y cargar con eso, yo con Damián desde que me subieron a primera siempre mantuve charlas”, comentó el volante. Además, especificó que durante la Copa del Mundo Sub-20, el psicoterapeuta lo ayudó a “estar enfocado” y alejado de las distracciones, le enseñó técnicas de relajación para los momentos más tensos y agregó: “fue participe para que cuando me tocara jugar en un mundial lo hiciera de la mejor manera”.

Juan Carlos González: “El deportista es visto como una máquina”

El autor del libro “Deporte y sociedad. Del Coliseo al estadio”, además de entrenador, Juan Carlos González, señaló que la presión por el éxito, las lesiones, el retiro, las mudanzas y el ser apartado de su equipo, son factores que pueden influir en la salud mental de los deportistas. Además, remarcó que la presión en pos del éxito es constante y subrayó la importancia de diferenciar el juego del deporte, y la necesidad de trabajar para desarmar el enfoque que pone un énfasis excesivo en el éxito.

Para González es sabido que se ve a los futbolistas como a una máquina. “Tanto el contratista como el directivo y muchas veces los técnicos, piensan al deportista como a un individuo que rinde”, agregó, y sostuvo que existe una “diferencia abismal” entre preparar y entrenar a un jugador. En cuanto a la preparación de un deportista, “está el abordaje teórico, psicoemocional, social, que muy pocos entrenadores hacen”. González mencionó que a lo largo de su carrera ha tenido casos cercanos de futbolistas que han sufrido depresión o bajones anímicos, y destacó la importancia de apoyar y entenderlos.

Por último, Juan Carlos González mencionó su libro, “Deporte y sociedad. Del Coliseo al estadio”, en el que aborda la evolución del deporte desde la prehistoria hasta la actualidad, destacando la similitud bélica que tiene el deporte en su ADN y la importancia de comprender sus orígenes para entender su impacto en la sociedad actual.

María Noel Givogre señaló que existe una resistencia y una falta de comprensión sobre el trabajo del psicólogo en el ámbito deportivo y agregó que muchas veces depende de la voluntad del técnico de turno el contar con un profesional en este campo. A su vez, remarcó la importancia de promover la fortaleza psicológica desde una edad temprana y de establecer metas claras y alcanzables para mantener la motivación. También enfatizó que es necesario saber qué aspectos pueden controlar los deportistas y qué aspectos no, para trabajar estrategias de manera efectiva.

Por su parte, Marco Gentini, psicólogo de Peñarol, habló sobre la necesidad de expandir el área de salud mental de los clubes, concretamente del suyo, aunque valoró el respaldo que recibe del club carbonero. El profesional opinó que los asuntos psicológicos de los jugadores “han ganado mucho terreno” y, por ende, creció la relevancia de la figura de este

profesional. El experto agregó que los juveniles de Peñarol acuden a diario a solicitar sus servicios, o simplemente a dialogar.

El psicólogo de Nacional, Damián Benchoam, también dio su testimonio sobre los aspectos positivos que tiene el trabajo con los futbolistas. En cuanto a su labor en el Bolso, Benchoam comentó: “Nosotros en Nacional trabajamos en base a evaluaciones para conocer cuáles son las emociones que tienen los jugadores, que ellos conozcan cómo están, qué emociones hay. Eso lo evaluamos y se los devolvemos; se educa en eso para que puedan entender qué es lo que les pasa”. En cuanto a la atención psicológica en los clubes, el psicólogo tricolor indicó que es obligatorio contar con este servicio. Así lo dispone el artículo 45 del reglamento de concesión de licencias de clubes profesionales de la AUF.

Dentro de los programas para ayudar y apoyar a los jugadores, la Mutual Uruguaya de Futbolistas Profesionales (MUFP) creó en 2021 el programa Más Mutual, que significó un cambio en la forma en que se encara la salud mental de los futbolistas en Uruguay. Nicolás Bava, psicólogo deportivo, coordinador e impulsor de este proyecto, cuenta que la iniciativa nació como respuesta a una situación alarmante, que fueron los altos índices de suicidios de futbolistas en el 2021 y los años anteriores. Este programa busca fortalecer la formación de los futbolistas y ofrece apoyo en las transiciones a la primera división y el retiro, así como atención en crisis a través de consultas y talleres en los planteles. El programa se compone de tres áreas principales: salud mental, educación y reinserción laboral. Según el psicólogo, la falta de formación integral en los futbolistas y la presión a la que están sometidos son dos de las principales problemáticas que enfrentan.



Nicolás Bava responsable del programa Mas Mutual Foto: Inés Guimaraens (El Observador).

Para abordar estas cuestiones, desde Más Mutual se ha trabajado con cerca de 90 jugadores en procesos de consulta personal y con más de 400 en talleres. Se han identificado síntomas como depresión, ansiedad y ludopatía, que en muchos casos tienen como motivo común el vacío que sienten los futbolistas al verse inmersos en una carrera contra el tiempo y desprovistos de otras oportunidades de vida. “Si vas caminando por la calle y preguntás, ‘¿qué opinión tenés de un jugador de fútbol en Uruguay?’, te van a decir seguramente plata, fama, todo cosas buenas, pero que están totalmente dissociadas de la realidad”, concluyó.

Muchos futbolistas han empezado a romper con el mito de que los varones no pueden pedir ayuda profesional y admitir que no pueden lidiar con todo solos, lo que permite trabajar en la identidad masculina, sostuvo Bava. Además, comentó que los motivos de consulta van más allá del ámbito deportivo y abarcan cuestiones como el manejo de las redes sociales, las relaciones interpersonales, la independencia y las decisiones reproductivas. A su vez, las

lesiones y la incertidumbre por la finalización de un contrato son motivos frecuentes para buscar ayuda. Sobre el impacto de las redes sociales y los medios de comunicación en la psicología de los futbolistas, Bava destacó que la exposición puede resultar abrumadora, afectando la salud mental de los jugadores. Para Bava, es necesario mejorar las políticas relacionadas con la salud mental en los clubes de fútbol, donde la presencia de psicólogos sigue siendo insuficiente, y trabajar para cambiar el paradigma que convierte al fútbol en una "picadora de carne" emocional.

La salud mental de los jugadores no es algo que se puede pasar por alto. Así como el jugador entrena la parte física, las jugadas a balón parado o cómo rematar al arco, la preparación psicológica es tan o más importante. Son muchos los casos de grandes jugadores que sufrieron problemas de salud mental, y es fundamental romper con los estigmas que impiden que reciban ayuda. Solo así se podrá garantizar que puedan disfrutar de una vida plena, tanto dentro como fuera de los terrenos de juego.

4) Bibliografía

- AUF (Asociación Uruguaya de Fútbol). (2017). Reglamento de concesión de licencias de clubes profesionales (Artículo núm. 45) <https://www.auf.org.uy/reglamento-de-concesion-de-licencias-de-clubes944692/>
- El Observador. (2020, 5 febrero). *A un año de la muerte del Morro: su caso visibilizó el grave problema de la depresión*. El Observador. <https://www.elobservador.com.uy/nota/a-un-ano-de-la-muerte-del-morro-su-caso-visibilizo-el-grave-problema-de-la-depresion-202224135930>
- Cifuentes, P. (2021, 7 febrero). “Los jugadores no somos robots”; el suicidio del “Morro” García conmociona a Argentina de nuevo. El Confidencial. https://www.elconfidencial.com/deportes/2021-02-07/morro-garcia-argentina-futbol-godoy-cruz-suicidio_2939688/
- El Observador. (2021, 8 febrero). Morro García: “No somos robots, no estamos hechos de acero, nos pasan cosas y eso hace que el rendimiento dentro del campo de juego no sea el óptimo”. El Observador. <https://www.elobservador.com.uy/nota/el-morro-reconocio-en-2019-que-los-problemas-personales-influan-en-su-rendimiento-202126141031>
- Fábregas. (2021, 10 octubre). La salud mental, los deportistas profesionales y nosotros. *Mundo Deportivo*. <https://www.mundodeportivo.com/vidae/psicologia-bienestar/20211010/1001696437/salud-mental-deportistas.html>
- Vázquez, R. (2021, 12 octubre). *Mario Regueiro sobre su estado de depresión: «El fútbol me estaba haciendo mal»*. Radio Sarandí 690 AM. <https://www.sarandi690.com.uy/2021/10/09/mario-regueiro-sobre-su-estado-de-depresion-el-futbol-me-estaba-haciendo-mal/>
- FIFPro. (2021, 3 noviembre). Abrirse a la salud mental. FIFPro. <https://FIFPro.org/es/apoyar-a-los-y-las-futbolistas/salud-y-rendimiento/gestion-de-conmociones-cerebrales/opening-up-about-mental-health>
- FIFPro. (2021, 3 noviembre). La salud mental toma la agenda en Uruguay. FIFPro. <https://FIFPro.org/es/apoyar-a-los-y-las-futbolistas/salud-y-rendimiento/salud-mental/la-salud-mental-toma-la-agenda-en-uruguay>
- González, J. C. (2022). “Deporte y sociedad. Del Coliseo al estadio”. Editorial Planeta.
- Psicólogos del Deporte Online. (2022, 23 septiembre). Los trastornos psicológicos en el deporte no existen, ¿no? Psicólogos del Deporte Online. <https://www.psicologosdeldeporteonline.com/los-trastornos-psicologicos-en-el-deporte-no-existe/>
- Sánchez, B. C. (2022, 23 diciembre). Cuál es el deporte más popular del mundo. www.mundodeportivo.com/uncomo.

<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cual-es-el-deporte-mas-popular-del-mundo-52978.html>

-FIFPro. (2023, 11 mayo). Problemas de salud mental en el fútbol. FIFPro. <https://FIFPro.org/es/apoyar-a-los-y-las-futbolistas/salud-y-rendimiento/salud-mental/mental-health-problems>

-Domínguez, D. (2023, 2 septiembre). Rodrigo Viera: dejó el fútbol por cinco años, trabajó de Uber, se hizo parrillero y le marcó un gol a Peñarol. *EL PAIS*. <https://www.elpais.com.uy/ovacion/futbol/rodrigo-viera-dejo-el-futbol-por-cinco-anos-trabajo-de-uber-se-hizo-parrillero-y-le-marco-un-gol-a-penarol#:~:text=La%20del%20chico%20que%20estuvo,en%20un%20sinistro%20de%20tr%C3%A1nsito>.

-El Observador. (2023, 20 septiembre). El periodista que les dio una charla a juveniles de Nacional sobre salud mental y adicciones. El Observador. <https://www.elobservador.com.uy/nota/el-periodista-que-les-dio-una-charla-a-juveniles-de-nacional-sobre-salud-mental-y-adicciones-2023920144852>

-Romero, J. P. (2023, 3 noviembre). Santiago Tanque Silva y el doping: «Lloraba en los rincones, solamente yo sé lo que pasé; le gané al sistema». *EL PAIS*. <https://www.elpais.com.uy/ovacion/futbol/santiago-tanque-silva-y-el-doping-lloraba-en-los-rincones-solamente-yo-se-lo-que-pase-le-gane-al-sistema>

-Inzaurrealde, L. E. (2024, 13 febrero). *Salud mental y formación: cómo viven los futbolistas uruguayos, cómo combaten la depresión, y un delicado paradigma a cambiar*. El Observador. <https://www.elobservador.com.uy/nota/salud-mental-y-formacion-como-viven-los-futbolistas-uruguayos-como-combaten-la-depresion-y-un-delicado-paradigma-a-cambiar-20242121510>

-Gullo, F. (2024, 15 marzo). El fútbol y la depresión: casos y datos alarmantes de un tema tabú. TyCSports. <https://www.tycsports.com/al-angulo/el-futbol-y-la-depresion-casos-y-datos-alarmantes-de-un-tema-tabu-id571052.html>

-Colaboradores de Wikipedia. (2024, 23 abril). *Hombre hecho a sí mismo*. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Hombre_hecho_a_s%C3%AD_mismo