



Facultad de  
**Información y  
Comunicación**



**UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY**

## **Problemáticas de salud mental en las divisiones formativas del fútbol uruguayo**

Trabajo final presentado para optar al título de Licenciado/a en Comunicación. Plan de estudios 2012.

**Autores:**

Emiliano Benedetto 5.144.689-5

Juan Martín Cáceres 5.164.163-9

Rodrigo Hernández 5.175.410-3

Alex Tort 5.146.556-8

**Tutora:**

Virginia Martínez

Montevideo, 2024.

## ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN E HIPÓTESIS.....	4
2.1 Objetivo general.....	
2.2 Objetivos específicos.....	
2.3 Hipótesis.....	
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	5
4. METODOLOGÍA.....	6
5. CONCLUSIÓN .....	7
6. REFLEXIONES INDIVIDUALES.....	8
7. REPORTAJE PERIODÍSTICO - FÚTBOL URUGUAYO: UNA GIGANTE FÁBRICA DE FRACASADOS.....	16
8. WEBGRAFÍA.....	26

## **1) PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente Trabajo Final de Grado aborda la tolerancia a la frustración, un aspecto de la salud mental, de las divisiones formativas del fútbol uruguayo.

El fútbol en Uruguay es mucho más que un deporte, forma parte de nuestra idiosincrasia. Niños de todo el país corren detrás de una pelota con el sueño de llegar a primera. Sin embargo, menos del 1% logra convertirse en profesional, quedando por el camino miles de niños y adolescentes. La popularidad del espectáculo ha fomentado un ambiente donde se manejan altas cifras de dinero. El anhelo de llegar a primera para un joven de inferiores se materializa en la oportunidad de “salvarse” económicamente.

Rendimientos, lesiones, presiones familiares, redes sociales, manejo de dirigentes y representantes, entre otros factores inciden de una u otra manera en la vida de los jóvenes que transitan el camino hacia el fútbol profesional. Más allá de las aptitudes físicas que se ponen en juego producto del deporte como tal, la salud mental de los protagonistas es foco de estudio debido al contexto mencionado.

En la actualidad, las problemáticas acerca de la salud mental en el deporte han estado sobre el tapete debido a los suicidios de jugadores de fútbol. Estos hechos han desencadenado una mayor atención sobre la situación y un trabajo de concientización en la sociedad.

Como grupo nos interesó profundizar en la realidad de las formativas del fútbol uruguayo, cómo viven y sienten los jóvenes aquel escalón previo al mundo profesional donde muchos factores ya mencionados entran en juego.

## **2) OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN E HIPÓTESIS**

### **2.1 Objetivo General:**

- ❖ Investigar la temática salud mental en las formativas del fútbol uruguayo. Conocer cuáles son las situaciones más frecuentes que se presentan y cómo se abordan por parte de los diferentes actores del deporte.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

- ❖ Comparar las diversas realidades de los equipos de la categoría Juveniles A.
- ❖ Analizar la figura del psicólogo del deporte y su trabajo dentro de un plantel juvenil.
- ❖ Examinar el rol de entrenadores y representantes en la carrera de los juveniles.
- ❖ Abordar el desarraigo de los futbolistas adolescentes que se mudan a la capital.
- ❖ Describir el impacto anímico que provocan las lesiones a los futbolistas y cómo abordan los clubes los procesos de recuperación.

### **2.3 Hipótesis:**

- La etapa de formativas es clave en la salud mental del futbolista pensando en su futuro.
- Los equipos del fútbol uruguayo cuentan con una infraestructura precaria para abordar los aspectos de salud mental del futbolista.

### **3) JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

La elección de este tema nace del interés grupal por el periodismo deportivo. Los cuatro estuvimos de acuerdo en abordar un asunto relacionado al deporte en nuestro Trabajo Final de Grado. La salud mental está presente en todos los ámbitos de la vida, y el fútbol no es la excepción. Ante la acumulación de noticias referidas a este asunto en el fútbol profesional y la popularidad que tiene este deporte, decidimos enfocarnos en esta disciplina. En suma, pensamos que sería aún más interesante investigar las divisiones formativas del fútbol profesional uruguayo ya que Uruguay es mundialmente conocido por su cantera inagotable de futbolistas y estas son el último escalón previo al salto al profesionalismo. De esta forma, abordaremos un asunto relacionado al deporte pero que también necesitará de una parte importante de la psicología, disciplina que desconocemos y que, por ende, será un desafío a afrontar.

Por otro lado, es una temática de interés nacional por la popularidad del fútbol en el Uruguay. Como mencionamos, este deporte es parte de nuestra cultura y en este caso se lo emparenta con recurrentes casos de suicidios. Además, este proceso de investigación no solo incluye a los jugadores y a los psicólogos deportivos, sino que involucra a todos los actores. Los cuestionamientos en el manejo de los representantes de futbolistas como así también la gerencia de los escasos recursos económicos por parte de los dirigentes de los clubes son factores que datan de mucho tiempo atrás y que inciden directamente en nuestro tema de investigación.

#### 4) METODOLOGÍA

En primera instancia procedimos a indagar si existían investigaciones, informes o trabajos de grado enfocados a la temática, así como también otros artículos académicos y/o noticias periodísticas. Hallamos escasos materiales sobre nuestro objeto de estudio como supusimos previo a iniciar. Constatada esta realidad, determinamos que la entrevista periodística sería nuestra principal herramienta para obtener la información.

Posteriormente, trazamos un plan de fuentes con el objetivo de incluir la mayor cantidad posibles de “actores” del fútbol (jugadores, entrenadores, representantes y psicólogos deportivos).

De esta manera, comenzamos a realizar las entrevistas, en su mayoría vía zoom o meet debido a la distancia que nos separaba de los entrevistados. Por ejemplo, el agente de futbolistas y uno de los propietarios de la empresa GBG Football, Pablo Boselli, se encontraba en Europa o también debido a que tres integrantes de nuestro grupo provienen al interior del país y eso complicaba la agenda en busca de concretar las entrevistas de forma presencial.

Sin embargo, dos de nuestros integrantes concurren al Centro de Alto Rendimiento del Club Atlético Peñarol con el fin de entrevistar al psicólogo deportivo de las formativas del club carbonero, Marco Gentini, quien nos mostró las instalaciones donde se forman los juveniles.

Cubrimos todos los actores que entendemos están involucrados en el ámbito de las formativas del fútbol uruguayo. Como jugadores de las divisiones juveniles, entrevistamos a Mateo Fernández, (ex jugador de Nacional, Peñarol y Racing), Thiago Espinosa (ex Peñarol y actual jugador de primera división de Racing de Montevideo) y Alejandro Della Nave (ex jugador de Fénix, Torque, Cerrito y Cerro). Fernández no tuvo la oportunidad de llegar al profesionalismo pero cuenta con una historia que recorre muchas vivencias que le puede tocar a un jugador de formativas y clarifica en persona lo que luego desarrollaremos bajo la visión de los demás actores. Espinosa y Della Nave también narraron su respectiva experiencia en inferiores y cómo es formar parte de un plantel profesional de Primera División. Asimismo, Della Nave explicó los motivos por los cuales decidió retirarse de la actividad profesional.

Por otro lado, entrevistamos a los psicólogos deportivos Jesús Chalela, Marco Gentini, Verónica Tutte y Gabriel Gutiérrez, a los entrenadores Marcelo Broli y Gastón Peralta, al representante de futbolistas Pablo Boselli y al dirigente Ignacio Alonso. A partir de la información surgida en las entrevistas, comenzamos con el proceso de escritura que dio vida al presente Trabajo Final de Grado.

## **5) CONCLUSIÓN GENERAL**

La investigación periodística en la cual hemos estado inmersos por más de un año nos ha dado una visión más profunda de la realidad de las divisiones formativas del fútbol uruguayo en torno a la frustración y las problemáticas de salud mental.

Si bien los suicidios desencadenan noticias que recorren todos los portales, no hay estudios que clarifiquen la realidad de las divisiones formativas. En esta instancia, nuestro objetivo no buscaba establecer una nueva estadística que refleje para bien o para mal la situación, sino conocer las realidades de los distintos equipos.

En cuanto a las hipótesis previamente planteadas podemos hacer varias apreciaciones luego de la investigación. En primer lugar, no todos los equipos del fútbol uruguayo cuentan con la infraestructura necesaria para atender estas problemáticas, lo cual valida nuestra hipótesis primaria. Si bien hay casos modelo como el del Club Nacional de Football, muchos equipos aún no cuentan con dicha infraestructura. La brecha entre algunos equipos es gigante en este aspecto y el campo muy heterogéneo. Esto se debe, entendemos, a la escasa reglamentación existente y cumplimiento de la misma por parte de los clubes. Además de un pobre control por parte de las autoridades correspondientes.

Por otra parte, también comprobamos nuestra segunda hipótesis que establece la etapa de formativas como un momento clave en torno a la salud mental de la persona pensando a futuro. Así se puede ver en las vivencias que experimentaron los jugadores que fueron entrevistados para este trabajo, como también en las intervenciones de los psicólogos deportivos y la insistencia en estudiar una profesión u oficio como otra opción.

A modo de cierre, resulta llamativo observar cómo cada uno de los agentes que participan en las divisiones formativas (jugadores, entrenadores, profesionales de la salud, representantes, entre otros), resalta la importancia de la presencia de los psicólogos deportivos. Sin embargo, cuando se destinan recursos para incorporar profesionales a los equipos de trabajo, los licenciados en psicología del deporte no son la primera opción a la hora de contratar.

## 6) REFLEXIONES INDIVIDUALES

Emiliano Benedetto

Realizar el trabajo final de grado fue un proceso extenso en el cual fuimos de menos a más. En primer lugar, cuando propusimos el tema en Seminario I, nuestra intención era adentrarnos en una temática que nos agradara y a la vez que fuera desafiante. Todos los miembros del grupo somos grandes consumidores de fútbol y nos llamó la atención como jugadores de élite le dan importancia a trabajar la salud mental por las críticas, insultos, presiones, tensiones, etc; es por esto que nos inclinamos por investigar qué mecanismos existen en las formativas a nivel de AUF para trabajar la parte psicológica de los jóvenes futbolistas, ya que ellos serán el futuro del deporte.

En el mundo del fútbol siempre ha destacado la gran cantidad de jugadores que Uruguay exporta pese a tener una escasa población y más aún siendo un país del “tercer mundo”. Asimismo, uno al consumir este deporte ya de antemano tiene un pequeño conocimiento, rumores y perspectivas sobre las infraestructuras de los clubes, por lo que crece ese interés de profundizar lo que has aprendido y verificar si esa visión de las cosas se mantienen o no.

De entrada ya estábamos ante un marco muy amplio y es por eso que nos llevó tiempo ser específicos, allí ya nos topamos con la primera piedra en el camino. Luego de varias instancias curriculares, llegamos a la idea de enfocarnos en una situación clave: cómo lidian los futbolistas de las formativas con la frustración.

Ni bien comenzamos con el proyecto fue difícil mantener un ritmo de trabajo, porque en ese momento estaba cursando materias con el objetivo de completar los créditos, módulos y ciclos correspondientes, por lo que también experimenté momentos de frustración. Ya para el año 2024 con el objetivo cumplido de los créditos, me dediqué exclusivamente a la investigación y desarrollo de este trabajo.

En cuanto a las fuentes, entendimos que lo que más información nos iba a aportar, eran las entrevistas con los protagonistas, debido a que un primer intercambio con ellos, nos abriría un marco más amplio para investigar. A su vez, solamente encontramos un trabajo de grado de la Universidad de Montevideo para tener una premisa.

Previo a comenzar a indagar con las fuentes, mi concepto sobre la frustración era totalmente negativo y que era una de las causas de depresión en los futbolistas. Sin embargo, los psicólogos deportivos a los que entrevistamos mencionan que no siempre es negativo lidiar con esta emoción. Como especificamos en la nota periodística, la frustración es una emoción más del ser humano y es incómodo vivir con ella, es por eso que debemos saber lidiar con ese sentimiento.

Lo central de esta nota periodística es mostrar la importancia de trabajar la parte psicológica desde tan temprana edad y a través de las vivencias de los protagonistas detallar cómo es el ambiente del fútbol en Uruguay, lo centralizado que está en Montevideo, la gran cantidad de adolescentes que están lejos de sus familias.

En lo personal, me sentí identificado con las vivencias de Mateo Fernández y Thiago Espinosa, ya que yo pasé por la misma etapa cuando me fui a estudiar a Montevideo, afrontar el desarraigo, estar lejos de mi familia, vivir solo.

Fue muy gratificante concretar entrevistas que a mi entender parecían inalcanzables como los psicólogos Marco Gentini, Verónica Tutte, y Marcelo Broli (entrenador campeón del mundo sub 20 con Uruguay). La gran mayoría de las entrevistas fueron virtuales, debido a que tres de los cuatro integrantes del equipo somos del interior, pero gracias a la disposición de Marco Gentini tuvimos la oportunidad de visitar su espacio de trabajo en el Centro de Alto Rendimiento del Club Atlético Peñarol, lo que decantó en una experiencia muy positiva para abordar con mayor profundidad las temáticas en cuestión.

Luego de analizar los materiales con los que contamos, algunos rumores se convirtieron en realidad, como la falta de recursos de muchos clubes en temas de salud y residencia. Aunque dos factores en particular me llamaron mucho la atención. Uno de ellos es la enorme diferencia que hay entre Peñarol y Nacional en contar con psicólogos deportivos. Por otro lado, verificamos que Uruguay fue campeón del mundo sub 20 en el 2023 sin tener un psicólogo deportivo en su plantel.

De alguna manera quedó implícito en la nota que se derribó ese tabú de que “al psicólogo van los locos”, como dijo Chalela. Me quedó marcado un testimonio de Broli en la entrevista, donde señala que es lo más normal del mundo ir a un psicólogo así como asistir a una clase particular de matemáticas.

El ascenso del rol del psicólogo deportivo no solo potencia a los futbolistas, sino que también les da una oportunidad laboral a jóvenes como lo es el caso de la Universidad Católica, quien tiene un convenio con el Club Nacional de Football para que los que estén avanzados en la carrera de psicología deportiva puedan desplegar sus conocimientos y comenzar a generar ingresos económicos.

Para finalizar con la reflexión, es una pena que muchos de los clubes consideren un gasto contar con psicólogos deportivos, tendría que existir más ayuda de la AUF para que los jóvenes tengan esa ayuda no solo para mejorar dentro de una cancha, sino en su vida.

Rodrigo Hernández

Han sido dos años de extenso trabajo en este proyecto final de la Licenciatura de Comunicación.

El 2023 comenzó con el Seminario de Grado donde destaco desde un principio el grupo conformado por Emiliano y Juan Martín, dos amigos de la carrera con los que tengo preferencias similares sobre el periodismo.

Mi principal preocupación a la hora de elaborar este Trabajo Final de Grado era realizarlo con base a una cuestión que me interesara. Aunque pasé por diferentes áreas del periodismo a lo largo de la carrera, siempre supe que mi trabajo final quería que se direccionara hacia el periodismo deportivo, mi principal interés desde que ingresé a la Facultad de Información y Comunicación.

Luego de algunas semanas de debate durante las clases del Seminario I, la decisión de abordar el tema salud mental en formativas del fútbol uruguayo me pareció un primer acierto. Relacionaba el deporte con un asunto que está en boca de todos por las constantes noticias acerca de la depresión, ansiedad e incluso suicidios, lo que invitaba a una investigación profunda en el ámbito del fútbol formativo.

En la segunda parte del año, Alex se sumó al grupo de trabajo. También tiene preferencias parecidas, lo que ayudó sin dudas al trabajo final. La mejor parte de la investigación fue el proceso de entrevistas. Los Licenciados en Psicología Deportiva a los que entrevistamos nos dieron una amplia perspectiva del fútbol de formativas. Cabe destacar que tener la posibilidad de concurrir al Centro de Alto Rendimiento del Club Atlético Peñarol para charlar con el psicólogo deportivo del club, Marco Gentini, fue una experiencia inmersiva en el día a día de un club profesional. Conocer las instalaciones, cómo trabajan con los juveniles y la logística que se implementa.

Por otra parte, la historia de los jugadores nos dieron indicios hacia donde volcar la investigación. Si bien eran testimonios particulares, sus ejemplos le ponían voz a las hipótesis ya formuladas. Además, las entrevistas a otros actores del mundo del fútbol ayudaron a darle contexto y sumarle perspectivas al proyecto.

En lo personal, la etapa que más disfruté fue la de las entrevistas. Tener la oportunidad por ejemplo de concurrir al Centro de Alto Rendimiento del Club Atlético Peñarol y realizar las consultas recorriendo el lugar enriqueció el trabajo y nos hizo crecer en nuestro aspecto profesional como futuros comunicadores. Insisto en que este tipo de prácticas deberían tener un lugar principal y temprano en la carrera ya que mucho se aprende en base a la práctica.

Además de los profesionales de la salud mental y entrenadores que entrevistamos, cumplimos con el objetivo de darle voz a las historias de los jugadores que muchas veces se desconocen por la fragilidad con la que se observa esta temática.

Finalizado el trabajo creo que logramos abordar el tema con profundidad y generar un material periodístico sobre una cuestión que no tiene demasiados antecedentes. Si bien corroboramos pensamientos previos, también nos sorprendimos de aspectos de la psicología del deporte que desconocíamos.

Comenzamos este proyecto con una mirada muy pesimista de la frustración y de la situación actual de las formativas del fútbol uruguayo. Sin embargo, tras varias entrevistas, nos interiorizamos en casos como el de Nacional que se destaca sobre el resto. Por otro lado, Peñarol nos mostró cómo ha crecido el trabajo en los últimos años en el área salud mental y la importancia que se le da a día de hoy. Sin embargo, está claro que queda mucho por hacer. Al igual que a nivel deportivo, mientras los clubes más grandes crecen, hay un montón de clubes menores estancados y con escasas herramientas para abordar temas como la salud mental de formativas por un tema exclusivamente económico.

Debo reconocer que el camino ha sido largo y tedioso, con sabores agridulces en muchos momentos que me hicieron replantear continuar este proyecto. Solo me resta agradecer a mis compañeros por el trabajo mancomunado en pos de la realización de este material periodístico.

## Alex Tort

El proceso de realizar el trabajo final de grado ha sido un trayecto largo bastante tedioso, en el mismo fuimos pasando por diferentes emociones tanto grupales como individuales, por momentos nos ganaba la frustración por no poder avanzar como nos gustaría, tuvimos etapas donde todo iba muy bien encaminado y otras donde estábamos más estancados y no sabíamos qué rumbo tomar para poder avanzar.

Pese a las dificultades que tuvimos en el trayecto, fuimos un grupo muy positivo, que siempre buscamos las herramientas para seguir avanzando y no detenernos, por momentos la desmotivación nos hizo bajar el ritmo y quedarnos bastantes estancados sin muchos avances, como tuvimos otros momentos donde en muy poco tiempo avanzamos mucho y eso fue muy motivante y gratificante para nosotros.

La elección de este tema de investigación se dio por el profundo interés que tenemos todos los integrantes del grupo en el fútbol, lo centramos en la frustración en los juveniles de formativas de los clubes de nuestro país, ya que hoy en día la temática de salud mental en este deporte ha tomado una gran dimensión y es un factor fundamental en el rendimiento de los jugadores dentro del campo de juego. Era un tema muy amplio, por eso decidimos centrarnos en conocer la realidad de las formativas de los clubes de nuestro fútbol y qué mecanismos y recursos destinan los clubes para tratar un aspecto tan importante como la psicológica de los juveniles que son el futuro del deporte de nuestro país.

En mi caso, me incorporé al equipo a comienzos del año 2023, el tema elegido me pareció muy interesante, ya que las problemáticas acerca de salud mental en el deporte hoy en día son muy importantes, en los últimos tiempos han ocurrido muchos suicidios en el ámbito del fútbol, y han encendido las alarmas para brindarle mayor atención e importancia a estas situaciones.

A modo de opinión personal puedo decir que antes de comenzar este trabajo mi visión sobre el concepto de “frustración” era bastante negativa. Luego de escuchar las diferentes percepciones de los profesionales entrevistados, puedo decir que mi idea sobre este concepto cambió totalmente, ya no lo veo como algo negativo, sino como lo plantea Jesus Chalela como un sentimiento más con el que convivimos las personas, todos pasamos por frustraciones, lo importante es aprender a controlarlas y sacar algo positivo de ellas.

Otra afirmación que me dejó una enseñanza importante es la de Marcos Gentini “Es bueno frustrarse, ya que te indica que esas expectativas que una persona tiene, a veces en la realidad no las puede satisfacer o no las cumple”. La frustración no es solo quedarse con lo negativo o que las cosas no nos salieron como esperábamos,

sino buscar nuevos mecanismos para mejorar y llegar a nuestros objetivos de otra manera.

Este camino además de tener entrevistas muy enriquecedoras, nos permitió conocer el significado de muchos conceptos interesantes para el futuro, tuvo momentos muy lindos como la entrevista a Marcelo Broli entrenador campeón del mundial sub 20 con la selección Uruguay en el año 2023, en la misma destacó que hoy en día trabajar la parte psicológica en el futbolista, es casi o más importante que la parte táctica y física.

Una de las sorpresas que me deja el trayecto recorrido es la gran diferencia entre los cuadros grandes de nuestro país Peñarol y Nacional a la hora de la inversión para contar con psicólogos deportivos en divisiones formativas, mi pensamiento antes de realizar este trabajo era que los equipos denominados grandes contaban con una gran inversión a la hora de tratar esta problemática, y como se detallo a lo largo del trabajo de grado, existe una realidad muy diferente entre ambos clubes.

Como reflexión final del trabajo, considero que hemos logrado cumplir con los objetivos planteados, investigando sobre un tema que no había sido abordado en profundidad anteriormente, y generando un buen material periodístico para el futuro.

Hemos dado a conocer una realidad de la estructura de los clubes del fútbol uruguayo, que en muchos casos no le dan la importancia que el tema merece o no cuentan con los recursos para hacerlo, tener psicólogos deportivos y trabajar la salud mental sobre todo en formativas es fundamental para lograr los resultados deportivos y el buen desempeño de los juveniles. Es fundamental que esta problemática se siga abordando y los clubes realicen una mayor inversión en psicólogos en sus estructuras de formativas, para así mejorar el rendimiento de sus juveniles dentro de la cancha y cada vez sean más los jóvenes que logren cumplir su sueño de jugar en el “viejo continente” y tener una mejor calidad de vida. Es fundamental un mayor aporte económico de la AUF para colaborar con los clubes y que estos le brinden mayor importancia a los temas de salud mental.

## Juan Martín Cáceres

Realizar el Trabajo Final de Grado sin dudas que ha sido toda una experiencia. Creo que se puede trazar un paralelismo entre el recorrido de la carrera en la Facultad y hacer el TFG. Uno comienza con muchas ganas, ilusión y expectativa; luego llega una etapa de meseta, relajación, frustración; después vuelven las ganas y la motivación, así a lo largo de estos dos años que nos ha llevado realizar la investigación. Un camino de subidas y bajadas.

Pienso que la elección del tema fue un acierto por parte del grupo, encontramos un punto de unión en los gustos de todos con el fútbol. A eso le sumamos la psicología, campo totalmente desconocido para nosotros y que nos iba a permitir encontrarnos con nuevos conocimientos y conceptos. Además sucede que puntualmente estos dos temas, están en boca de todos por las constantes y tristes noticias que se difunden en los medios de comunicación acerca de futbolistas con depresión o que inclusive llegan a quitarse la vida. Por lo cual íbamos a investigar un tema con una rama de gusto común, una rama desconocida y un tema de actualidad.

Al comenzar la investigación nos dimos cuenta de que gran parte del conocimiento iba a tener que ser generado o descubierto por nosotros, pues había escaso material acerca de la temática. Lo positivo fue que encontramos una gran apertura por parte de todos los protagonistas para hablar sobre el tema, logramos entrevistar a todas las personas que nos propusimos. Profesionales de la psicología deportiva, jugadores, entrenadores y representantes nos tendieron su mano para abordar el tema y empaparnos de conocimiento e historias.

Cada uno de los actores entrevistados destacó de distinta manera el rol y la importancia de los profesionales de la psicología deportiva. Los jugadores relatan cómo fueron ayudados en momentos críticos y cómo les ha cambiado la vida trabajar con un psicólogo deportivo. Por su parte los entrenadores mencionan que entrenar la parte mental es tan importante como un entrenamiento físico o táctico. Los representantes resaltan la inversión que hacen para brindar este apoyo a sus jugadores y los cambios que han visto a lo largo del tiempo. Por último los psicólogos deportivos comparten que aún falta camino por recorrer y prestigio por ganar. Aún hay margen de mejora.

Destaco dos puntos de la investigación por sobre el resto. El primero es la sorpresa que nos llevamos al conocer la diferencia que hay en los equipos de trabajo de Peñarol y Nacional para abordar y tratar el tema. Mientras el club mirasol cuenta con sólo un psicólogo deportivo para todas las formativas, en el club albo cuentan con un profesional de la psicología deportiva por categoría. Una diferencia tan grande que no imaginábamos al comenzar la investigación.

El segundo punto a destacar es la transformación sobre la visión del concepto de frustración. Cuando en marzo de 2023 empezamos con el TFG la visualizamos como un sentimiento puramente negativo, a lo largo que iban sucediendo las distintas entrevistas que tuvimos con los psicólogos deportivos nuestra visión sobre el concepto iba cambiando. Frustrarse está bien, es una emoción más que genera cierta incomodidad y que tenemos que aprender a vivir con ella. Un aprendizaje para toda la vida.

El fútbol uruguayo aún tiene mucho para crecer y desarrollar, la psicología deportiva es uno de esos campos. Es necesario mayor regulación y a su vez ayuda por parte de la AUF hacia los clubes para con la temática. También es necesario que los dirigentes de los distintos clubes coloquen el tema en primer plano como algo fundamental a tratar y destinen los recursos necesarios para abordarlo. Los psicólogos deportivos están dispuestos a trabajar y los jugadores a ser ayudados.

A modo de cierre quiero agradecer a todas las personas que hicieron posible que esta investigación sea realizada con éxito. Creo que pudimos abordar el tema con el respeto y la responsabilidad que debía ser tratado, realizando un correcto trabajo. Fue un placer poder realizar esta investigación con dos compañeros de carrera a los que considero amigos como Emiliano y Rodrigo, sumado a Alex que se sumó más adelante al grupo a aportar una visión distinta de las cosas.

## **Fútbol uruguayo: una fábrica gigante de fracasados**

Sueños, pruebas, entrenamientos, partidos, sacrificio, estudios, lesiones, frustraciones, presiones, entre otros son algunos de los factores con los que tienen que lidiar los jóvenes que luchan por llegar a Primera División. Mientras tanto, el psicólogo deportivo es cada vez más importante en este camino.

Miles de niños corren detrás del deseo de llegar a primera. Peñarol, Nacional, la Selección Uruguayo o triunfar en Europa, son muchos los anhelos que tienen cuando se enamoran del fútbol. Desde cualquier parte del país, ingresan en esta fábrica cada vez más sofisticada. Quedó lejos para muchos el campito; hoy se imponen las prácticas del club, las academias de fútbol y el gimnasio para ponerse en forma. Las metodologías cada vez más exhaustivas de esta industria descartan a miles de adolescentes por motivos futbolísticos, físicos, psicológicos o incluso sociales. Así de cruel es la manufactura que solo acepta productos de la más alta calidad. En las vidrieras deslumbran jugadores de la talla de Luis Suárez, Diego Forlán o Federico Valverde.

Para muchos Uruguay es una gran fábrica de talentos. Pero ¿quién pone el foco en la gran mayoría que no llega? No te olvides de cantarle a los cracks que no llegaron pide el "Canario" Luna a un letrista de murga, ese que en sus versos no hace otra cosa que describir la realidad del pueblo. Las formativas del fútbol uruguayo son una fábrica gigante de fracasados.

A pesar de que el fútbol se practica en todo el país, el embudo que sirve como filtro de futbolistas siempre decanta en Montevideo. Las divisiones formativas de los clubes profesionales que conforman la Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF) son los últimos escalones hacia el profesionalismo. Actualmente, 41 equipos compiten en juveniles, 20 en la divisional A y 21 en la B. Cada uno cuenta con cinco categorías que van desde los 13 hasta los 18 años. Los planteles rondan entre los 25 y 30 jugadores por categoría, lo que totaliza más de seis mil adolescentes en las formativas de AUF.

Si bien no hay muchos estudios recientes que den cuenta de cuántos jugadores alcanzan el profesionalismo, las investigaciones, ya sea periodísticas o académicas, arrojan que solo el 1% llega y vive del fútbol. Un estudio sobre fútbol infantil realizado entre 2005 y 2006 por Gustavo Poyet, ex-jugador y actual entrenador de fútbol, y Gabriel Gutiérrez, coach ontológico y psicólogo deportivo, concluyó que de los 55.000 niños que juegan baby fútbol a lo largo y ancho del país, el 0.87% alcanza a jugar en primera división y sólo el 0.14% llega a asegurar su futuro económico. Gutiérrez aseguró que los padres que incentivan a sus hijos a buscar en el fútbol una carrera profesional "son criminales" por pretender que sean la salvación económica de la familia.

A pesar de las bajas probabilidades de llegar a vivir del fútbol, ningún niño piensa en ello cuando entra a una cancha. Quizás es simplemente la inocencia de la infancia, el hecho de que hasta el momento solo es un juego y se disfruta con amigos. Mateo Fernández, Thiago Espinosa, ambos nacidos en 2004, y Alejandro Della Nave, generación 1999, llevan corriendo detrás de una pelota desde que tienen memoria. Los dos primeros nacieron en el departamento de Colonia, Fernández es de Colonia del Sacramento y Espinosa, de Juan Lacaze. En cambio, Della Nave nació y se crió en Montevideo. Los tres tuvieron el mismo sueño: jugar en primera. Para ello debieron sortear obstáculos y el camino no fue igual para todos.

### **Ascenso de una herramienta**

La cultura futbolera presiona el deseo de cualquier joven por triunfar en este deporte. Con estas cifras del estudio de Gutierrez y Poyet sobre la mesa, las frustraciones en el camino hacia el éxito están a la orden del día. Por eso en estos últimos años, el rol del psicólogo deportivo ha ganado terreno en el fútbol con el objetivo de ayudar al jugador para que pueda brindarse al máximo.

Jesús Chalela, asesor de la Asociación de Psicólogos del Uruguay explicó que la psicología deportiva comienza a ser conocida en Uruguay en 1997, previo al mundial Sub 20 de Malasia. “Antes se decía que al psicólogo iban los locos y no había mucha información de que hacía el psicólogo del deporte”, agregó.

Chalela trabajó en selecciones uruguayas juveniles gracias a Victor Púa, entrenador de aquella selección sub 20. Púa le explicó que lo necesitaba porque él no sabía cómo trabajar con adolescentes desde el punto de vista psico-social. “Yo sé que la cabecita funciona en algunos momentos y en otros no”, le dijo en aquella ocasión.

Verónica Tutte, Doctora en Psicología de la Salud y el Deporte, ejerce desde 2006 como psicóloga del Club Nacional de Football y actualmente es asesora del equipo de psicólogos de la institución. Para Tutte los paradigmas han ido cambiando, en 2006 se pretendía que el psicólogo que asistía a las instituciones estuviese en el mano a mano con el futbolista y respondiera en los momentos en que presentaban baja motivación y rendimiento. “El modelo de la psicología del deporte es totalmente distinto. Se trata de optimizar recursos, mejorar habilidades e ir hacia el bienestar psicológico”, argumentó.

Actualmente, la reglamentación de la Confederación Sudamericana de Fútbol (CONMEBOL), establece que todos los equipos que participan en torneos organizados por dicha confederación deben contar con un psicólogo para los jugadores profesionales y los juveniles. El psicólogo servirá de apoyo a los jugadores profesionales y a los juveniles para potenciar su personalidad y que se encuentren más orientados a la ejecución para la obtención de los resultados deportivos. Asimismo, ambos deberán llevar a cabo como mínimo controles

trimestrales de los jugadores profesionales y de los juveniles. (Reglamento de licencias CONMEBOL 2018, pág 54, A.08).

Tutte y su equipo analizaron los números del estudio de Gutierrez y Poyet y en base a ellos elaboraron un plan de acción. En el entendido de que la gran mayoría de los jóvenes no van a llegar a ser jugadores de fútbol, la psicóloga enfocó su tarea en hacer crecer a las personas. Para eso tomaron la decisión de enfocarse sobre el 99% que no llega, por lo tanto a la hora de trabajar con los jóvenes se centran en todo su desarrollo.

En cuanto a la fase deportiva de los jóvenes, Tutte creó un concepto denominado “fase de tecnificación”. Refiere a una “etapa de tránsito entre la iniciación deportiva y el alto rendimiento que regula la cantidad e intensidad de entrenamiento”. Es decir, supone un estilo de vida que implica determinados hábitos y conductas a cumplir, pero también son conscientes de que son adolescentes y tienen que vivir su adolescencia como tal.

Los métodos de trabajo de los psicólogos de Nacional no solamente están orientados a los jugadores sino que realizan ejercicios con los padres de los jóvenes. Tutte sostuvo que “los padres son un socio o aliado en el trabajo”. La asistente social del equipo es la encargada de ir casa por casa, independientemente del lugar donde vivan las familias, con el fin de realizar una entrevista individual: “Ella es la primera que trae información de los que van a entrar al club”. Cuando el joven ingresa a la categoría pre-séptima, el club organiza una reunión en la que firman un contrato simbólico, que establece los compromisos del club y de los padres para sus hijos.

Por otra parte, Chalela explica que “se da un mundo de presión por lo que no sale y lo que se espera que salga, que deriva en que la frustración esté permanentemente al orden del día”. Asimismo, agrega que todas las personas sufren frustraciones, ya que estas son parte de las emociones de cada individuo, principalmente en la etapa de la adolescencia. “El asunto está en cómo se aprende a controlarlas”. Para Tutte la frustración es una emoción más, como lo es la alegría, la euforia, el enojo, por lo tanto está presente de manera permanente. “La frustración no es lo que lleva a tener un trastorno de salud mental, por ende, hay que aprender a tolerarla”, sentenció.

Marco Gentini, psicólogo especializado en deporte del Club Atlético Peñarol, planteó un concepto interesante sobre la frustración. “Es bueno frustrarse, ya que te indica que esas expectativas que una persona tiene, a veces en la realidad no las puede satisfacer o no las cumple”. Para eso hay que hacer un análisis sobre cómo mejorar y no quedarse solamente con la sensación negativa de enojo.

Ambos psicólogos que trabajan en los equipos grandes de Uruguay coincidieron en que la frustración es una emoción que se debe tener. Gentini agregó que “no hay que pensar si alguien se frustra va a tener una consecuencia negativa, lo que va a tener es una emoción incómoda”.

### **Dos caras del desarraigo**

Para Gentini los jóvenes futbolistas que provienen del interior del país desde pequeños tienen que lidiar con el estrés y la carga de tener lejos a sus familiares y amigos. Esto lleva a que “se frustren más fácil o más rápido, pero lo manifiestan de manera camuflada y no es tan fácil de observar”.

Mateo y Thiago vivieron en carne propia ese proceso de trasladarse a la capital siendo muy chicos. Desde los 10 años ambos asistieron a campamentos de captación y lentamente se fueron introduciendo en el mundo del fútbol de formativas AUF.

Viajaban solos en ómnibus a Montevideo. Fernández incluso se trasladaba solo dentro de la capital y señaló que “la gran mayoría de niños a esa edad no lo hubiesen hecho”. Espinosa recordó el apoyo de sus abuelos, quienes iban a buscarlo a la salida de la escuela, le preparaban una vianda para el viaje y lo llevaban hasta la parada del ómnibus. Al respecto de este tipo de circunstancias, Chalela mencionó que “se empieza a generar el desarraigo. Es difícil que los clubes sostengan a los jóvenes ya que es complejo”.

Para Gutierrez hay clubes que tienen buena logística, infraestructura (residencia) y obligan a los futbolistas a estudiar. En cambio otros no tienen esas herramientas que ayudan a combatir el desarraigo, y la mayoría de los adolescentes tienen que arreglarse con sus recursos personales y familiares.

Cuando Fernández fichó en Peñarol, se mudó a la residencia del club pese a algunas reglas que no fueron de su agrado. El club no permitía a sus futbolistas viajar al interior para visitar a sus familiares y amigos hasta que finalizara la temporada. “Fue una situación insólita” remarcó Fernández, ya que nunca había estado lejos de su familia tanto tiempo, lo que fue un golpe en sus inicios en Peñarol.

Todos esos factores externos le hicieron sentir algo nuevo previo a su debut con la camiseta aurinegra. “La primera vez que me sentí nervioso fue cuando jugué mi primer partido en Peñarol” señaló Fernández. A pesar de que Peñarol les brindaba todo a los jugadores, en aquel entonces la “casita de Peñarol”, la llaman familiarmente los jugadores del club, no estaba en las mejores condiciones: “Vivíamos en un liceo viejo”, describió Fernández. La situación cambió, la nueva residencia de los juveniles de Peñarol fue construida en las inmediaciones del

Estadio Campeón del Siglo y según el coloniense “si alguna vez hubiera vivido ahí, hubiese sido otra cosa”.

Asimismo, Espinosa fichó por Peñarol donde experimentó las mismas vivencias que Fernández dentro de la residencia. Pero al lacazino le tocó vivir un momento muy duro en sus inicios. Su primer entrenador le anunció que iba a jugar muy poco debido a su baja estatura de entonces. Espinosa admitió que en esa época “era una pluma”. Lloraba todos los días, hablaba con su madre y le repetía que quería volver a Juan Lacaze. “No podía creer que me estuvieran haciendo eso, si me hubiesen dicho esto en la captación jamás hubiese ido a Montevideo”, afirmó. Su madre fue fundamental para que continuara en Peñarol, ella le transmitía siempre que la situación se iba a solucionar y que no abandonara porque muchos niños querían estar en ese lugar y no era para cualquiera entrenar en Peñarol.

El polo opuesto fue Alejandro Della Nave, quien al nacer y crecer en Montevideo, tuvo muchas facilidades para insertarse en el mundo del fútbol de formativas. Su primer club fue el Centro Atlético Fénix cuyas instalaciones estaban cerca del liceo donde estudiaba. Además, el joven era consciente de sus beneficios y entendía la diferencia con sus compañeros del interior. Cuando se encontraba en sexta división, algunos de sus compañeros y él estuvieron varios partidos sin ser convocados al plantel y se dio cuenta de sus privilegios. Vivía en Montevideo, tenía cerca a la familia y a los amigos mientras que el resto estaban solos y lejos del hogar.

### **Afrontar pérdidas repentinas**

Espinosa recibió un duro golpe que fue la muerte de su abuelo. Al estar lejos de su ciudad natal, su cabeza en ese momento “era un mundo aparte”, se levantaba y no quería ir al liceo, “ni siquiera hablar con alguien”. La encargada de la residencia de Peñarol advirtió el cambio de la conducta del futbolista y recurrió a las autoridades del club para que lo ayudaran. Le propusieron que asistiera a una consulta psicológica. Dijo Espinosa que en la primera sesión le costó hablar, pero con el paso del tiempo se fue soltando: “en ella encontré lo que nunca había tenido en mi vida, poder descargarme con alguien de manera abierta y decirle todo lo que sentía”.

Fernández también sufrió una pérdida. A mediados del 2021, Lautaro Bignoli, uno de sus compañeros de cuarto en la residencia, murió en un accidente de tránsito. Fue una pérdida muy dolorosa para él y para el resto de los futbolistas de la casa aurinegra. En este caso el tratamiento psicológico abarcó a todos los integrantes de la categoría de Lautaro y a los funcionarios de la residencia. Fernández manifestó que esta fue la primera vez que tuvo contacto directo con un psicólogo.

“El impacto fue muy grande”, dijo el psicólogo Gentini. Desde su rol trabajó con los funcionarios de la residencia, con los jugadores de formativas, el entrenador, el cuerpo técnico y en especial con los compañeros de habitación que dormían con el

joven fallecido. Describió que todos en la residencia le decían que “desde esa noche la cama estaba vacía”

### **No todo tropiezo es caída**

La gran mayoría de los deportistas han sufrido lesiones a lo largo de su carrera. Algunos saben sobrellevarlas de manera positiva, otros no tanto. La gran mayoría de los pacientes de Chalela son deportistas que han sufrido lesiones de gravedad, con recuperaciones de más de seis meses. "Son terribles para la cabeza del deportista" afirmó.

Della Nave buscaba su lugar en Primera División mientras pasaba por distintos equipos. Llegó a un acuerdo con Torque donde de entrada le advirtieron que debería pelear su lugar en Reserva para luego tener chances en el primer equipo. En uno de los entrenamientos sufrió una fractura de peroné que lo marginó de las canchas por varios meses. Argumentó que aunque el club era muy ordenado en el departamento de salud no tenía la misma atención que los futbolistas de Primera División y es por lo que decidió costear un fisioterapeuta privado para recuperarse. Luego de superar este obstáculo, el joven montevideano se fue de Torque y fichó por Cerro donde volvería a la actividad.

En su pasaje por Peñarol, Fernández convivió con lesiones musculares que no le demandaron un largo tiempo de recuperación. Sin embargo, cuando estaba por comenzar su tercer año en el club, un coordinador de la residencia le comunicó que tenía que irse de “la casita” y que iban a analizar si lo ayudarían económicamente en su nuevo hogar. En ese entonces el futbolista estaba atravesando una pubalgia, y el propio cuerpo técnico le había manifestado que se tomara su tiempo para recuperarse ya que lo iban a tener en cuenta. Tras este hecho, el joven enojado y frustrado decidió no jugar más en Peñarol.

Pasaron unos meses y Fernández aceptó una propuesta para fichar en Racing Club de Montevideo. Esta nueva etapa de su carrera comenzó de gran manera. “Recuperé los ánimos de jugar al fútbol”, sentenció. Aunque todo iba muy bien, en su segunda temporada en Racing sufrió una nueva lesión, esta vez en su tobillo la cual le demandó mucho tiempo afuera de las canchas.

Al principio, el joven se realizó estudios para determinar el grado de la lesión, debido a que no se sabía exactamente qué era lo que estaba padeciendo. Durante ese tiempo, el futbolista debía acudir al complejo deportivo de Racing exclusivamente para ir al departamento médico con el objetivo de realizar ejercicios y tratamientos de recuperación. “Padecí de un alto grado de frustración”, comentó al no saber lo que tenía. Tras probar varias técnicas para sanar la herida, los médicos pudieron dar en la tecla y encontraron que estaba padeciendo de un sobrehueso en el tobillo. “No tuve otro remedio que pasar por el quirófano”, agregó. Tras un largo periodo de

recuperación, Fernández volvió a pisar un campo de juego y lentamente se fue afirmando en el equipo.

### **¿Gasto o inversión?**

Según un trabajo de grado realizado en 2022 por estudiantes de la Universidad de Montevideo, 12 clubes de fútbol cuentan con un psicólogo en formativas y cuatro de estos equipos cuentan con al menos un psicólogo en Primera División. No todos los clubes tienen los mismos recursos y existe una notoria disparidad en varios aspectos. Una diferencia que realmente llama la atención entre de los dos equipos grandes del fútbol uruguayo (Peñarol y Nacional) es la cantidad de profesionales que trabajan en formativas.

En Peñarol, las juveniles tienen un entrenador principal, un ayudante técnico, un preparador físico y un video-analista por categoría. Sin embargo, todas las categorías comparten al mismo psicólogo deportivo. Nacional, en cambio, tiene esta misma cantidad de actores, pero se agregan más psicólogos deportivos en las formativas. Tal es así que cada categoría cuenta con su profesional de psicología del deporte.

En sus inicios en Nacional, Tutte trabajaba solamente con la categoría de pre-séptima, los más chicos de las formativas. Señaló que cuando ella empezó a trabajar y a generar la necesidad, “la institución vió que esto no era un proyecto solo para los que tenían 13 años, sino que era un proyecto que tenía que llegar a todas las categorías”.

Sin embargo, en ese momento el club no tenía estipulado en su presupuesto tener muchos agentes de la salud, por eso llegaron a un acuerdo con la Universidad Católica para que en el año 2007 estudiantes de psicología realizaran pasantías en Nacional. “El trabajo con los pasantes está reglamentado por ley, en su momento eran tres meses. Entonces sucedió que esos mismos pasantes dejaban tan buena huella que se los iba contratando. Y así fue que de a poquito cada uno que venía a hacer su pasantía terminaba de alguna manera introduciéndose en el club y en los equipos de trabajo”, subrayó Tutte.

Tan importante fue la influencia de esta especialidad de la salud, que en los años siguientes el club se interesó en servicios como los de asistente social, podóloga y nutricionista, generando así un equipo interdisciplinario. Tutte argumentó que hoy Nacional cuenta “con un modelo ideal”. Cuando presentan el modelo del club en conferencias y destacan que hay 18 años de trabajo consecutivo, con una estrategia pensada donde se involucran a tantos agentes de salud que se mantienen desde esa fecha es un panorama muy utópico. “A veces la gente en España lo ve y les parece muy difícil que exista una institución deportiva que en formativas tenga tanto tiempo de trabajo con el mismo equipo de profesionales”, manifestó con orgullo.

En los últimos 18 años, el Club Nacional de Football tuvo varios presidentes y miembros en su directiva, que estuvieron de acuerdo con llevar este proyecto adelante. Es más, Tutte explicó que en ningún momento se les comunicó a ella ni a ninguno de los miembros del departamento de salud algún tipo de cambio en la metodología de trabajo. “Siempre fuimos a más, todas las propuestas que se hacían llegar, fueron pensadas, digeridas y negociadas” recalcó.

En cuanto a lo que se refiere a un modelo ideal de psicólogos deportivos en un club, Gabriel Gutierrez entiende que siendo realista lo ideal serían dos psicólogos para todas las formativas. Explicó que un equipo que quiera hacer todo bien, tiene que poner dos psicólogos para todas las formativas y uno para la primera. “La primera tiene un nivel de presión extra, un plus, que muchas veces incluye el destino de las formativas”, comentó.

Mientras los equipos grandes cuentan con un departamento de psicología deportiva, equipos de menor categoría no poseen este recurso. Gaston Peralta, ex futbolista y actual entrenador de formativas de Villa Española, manifestó que desde el 2016, donde comenzó a trabajar en formativas, solamente contó con la presencia de un psicólogo deportivo. “Esa experiencia fue muy buena, porque trabajaba a nivel grupal, ayudó mucho en los resultados y se notó la diferencia a la hora de manejar la frustración durante los partidos”.

Ante la falta de este recurso, Peralta sostuvo que es difícil trabajar la frustración con sus dirigidos, ya que solamente están él y el preparador físico a cargo de un plantel de más de 25 jugadores. “En cuanto a la búsqueda de resultados, se exige y no nos damos cuenta que son juveniles que se están desarrollando y les exigimos más de lo que deberíamos”, remarcó.

El entrenador de Villa Española, destacó la ayuda del profesional con su equipo y describió una dinámica de trabajo que más adelante utilizaría. Peralta explicó que se “reunía a todos los involucrados del plantel, se los dividía en grupos y realizaban actividades”. Por ejemplo, se escribía en un pizarrón todos los sentimientos que los futbolistas sentían durante los partidos y ellos tenían que reflexionar al respecto de esas situaciones. Peralta entiende que “la frustración se contagia y el entusiasmo también, pasan los partidos y cuando un jugador se frustra el equipo lo siente”. Agregó que “los psicólogos deportivos son muy importantes, y que los dirigentes de fútbol deberían estar más informados sobre lo que necesitan los juveniles e invertir más en eso”.

Asimismo, el psicólogo Gutierrez señaló que el presupuesto es uno de los temas que define la presencia de los psicólogos deportivos en un club. “Para algunos es una inversión, para otros es un gasto. Imaginate que si genera conflicto contratar a un psicólogo, que muchos dicen, ¿para qué? Imaginate dos”, recalcó entre risas.

En sus inicios como psicólogo deportivo, Gutierrez expresó que trabajaba gratis con el objetivo de “agarrar experiencia, porque la necesitaba”. Después le iban pagando con boletos, después le pagaban viáticos, y finalmente un pequeño sueldo.

A su vez, añadió que no existe una discusión en los clubes en que haya dos o tres preparadores físicos o video analistas y que incluso algunas instituciones piensan que los entrenadores pueden manejar la parte mental y psicológica cuando realmente no es así. Gutierrez explicó que no se analiza la importancia del psicólogo deportivo en su totalidad porque entiende que todavía no se han ganado el espacio que deberían tener. “En parte yo creo que es culpa nuestra, porque no sabemos vender el servicio, en algunos casos. Y en parte también porque hay cierta omnipotencia e ignorancia en otros. Falta de presupuesto y la libertad de elección que tiene un club o un equipo, de decir trabajo con psicólogo o no”, justificó.

Un hecho histórico que vivió el fútbol uruguayo fue en el 2023 cuando la selección sub 20 se consagró campeón del mundo, sin embargo vivieron un proceso exitoso sin la presencia de un psicólogo deportivo. Marcelo Broli, entrenador de esa selección, explicó que en ese entonces la AUF se encontraba en un proceso de cambios. “Solamente contamos con una asistente social previo al viaje a Colombia donde jugaríamos el sudamericano clasificatorio al mundial”, declaró. Broli explica que la parte psicológica y su entrenamiento, es tan importante como entrenar la parte táctica y física. “Hoy en día el rol del psicólogo deportivo lo ve fundamental. Es una pata más”, complementó.

## **Llegar a la meta**

A pesar de afrontar diferentes realidades y experiencias, Espinosa y Della Nave consiguieron debutar en Primera División siendo parte de ese pequeño porcentaje de jugadores que llegan a firmar un contrato profesional.

Espinosa cumplió su tan ansiado sueño a principios del 2024 en Racing de Montevideo. Espinosa llegó al club en ese mismo año con la particularidad que estaba a prueba en reserva y si rendía a un buen nivel se le ofrecería un contrato profesional que lo hiciera formar parte del plantel de Primera División. Describió que desde el momento que empezó a entrenar “fue como una bola de nieve porque le fueron llegando las cosas buenas”. En un mes le propusieron firmar el contrato.

Asimismo, Della Nave se encontraba en la Tercera División de Fénix cuando le llegó su oportunidad. En uno de los entrenamientos se realizó una prueba de aspirantes al plantel de Primera División de su equipo donde destacó su gran actuación en la que “le salió todo bien” y lo convocaron a la pretemporada de primera. Allí jugó unos pocos partidos y tras no tener varios minutos optó por salir a otros equipos.

Torque le propuso firmar un contrato de dos años y lo cedió en calidad de préstamo a Cerrito. Tras una temporada, retornó a Torque para cumplir con el resto del contrato. En 2020 firmó con una agencia de representantes por tres años y derivó en Cerro.

Conformar un plantel de Primera División en un equipo profesional trae consigo factores como la crítica y la presión de poner en juego un puesto de trabajo. Della Nave no experimentó buenas sensaciones en primera división. Explicó que le costó mucho manejar el peso de estar en la máxima categoría y que él mismo se ponía mucha presión a sí mismo. Tras su primera semana de entrenamiento necesitó ir al psicólogo para que lo ayudara a manejar las frustraciones. “No tuve buena relación con varios de los referentes del plantel quienes me criticaban todo el tiempo”, sentenció.

Por otra parte, Espinosa señaló que trata de pensar menos en las críticas porque éstas te colocan un peso extra. “No pensar en el ambiente de afuera me quita los nervios totalmente”, sentenció.

### **Fin del sueño**

Tras sentirse presionado y atravesar varios episodios de frustraciones, a los 23 años Alejandro Della Nave abandonó el fútbol profesional. Le molestaban mucho las críticas y gritos de los compañeros y nunca estableció buena relación con los entrenadores. “Eran muchas frustraciones, muy pocas veces el camino es lineal, también te frustras mucho cuando jugas mal, es importante estar acompañado”, remarcó.

En 2023, Mateo Fernández tomó la decisión de abandonar el fútbol. Luego de recuperarse de su última lesión en el tobillo, vivió un momento incómodo en el entretiempo de un partido que hizo que se enfadara. Describió que no se aguantó otro mal momento a tal punto que su cabeza “ya estaba cansada de muchas cosas negativas”.

Después del partido volvió al apartamento donde vivía con su hermano mayor, y lo primero que hizo fue ir a su cuarto a acostarse, estaba vencido de lo que le tocó transitar en ese 2023. Su hermano le dijo que no podía ser que cada día que le había ido mal en el fútbol estuviera triste y le sugirió que hiciera algo al respecto. Tras escuchar esto, el joven entró en razón y llamó a sus padres para contarles la situación y decidió volver a su casa en Colonia. Sus padres siempre lo respaldaron en toda situación, lo que ellos querían es que él se divirtiera y disfrutara de su vida.

Gutiérrez hoy ve más inestabilidad y más movilidad, entiende que actualmente es más normal que un jugador deje de jugar. Explicó que antes algunos pensaban que

dejar el fútbol era una locura porque era una carrera casi segura y actualmente esto no sucede.

Estas tres historias tuvieron caminos diferentes. Actualmente todos estos jóvenes están estudiando, resaltan que sus padres siempre les manifestaron que no descuidaran el estudio. Fernández y Della Nave cursan estudios terciarios, mientras que Espinosa está a pocas materias de terminar el liceo. "Al futbolista adolescente hay que acompañarlo en la toma de decisiones, yo les sugiero que hagan una carrera universitaria o un oficio. Pero que hagan algo, uno no sabe si el jugador va a llegar a primera o no", sugirió Chalela.

"Algunos que probaron, no quedaron. Algunos que quedaron, no llegaron. Si llega uno en un montón" recita una canción de Gerardo Dorado, mejor conocido como "El Alemán". La realidad es clara y el desafío es difícil; porque el fútbol siempre seguirá siendo el sueño de muchos niños. El trabajo de los psicólogos deportivos en este ámbito es tangible y el avance a lo largo de los años ha sido sustancioso. Sin embargo, queda camino por recorrer en un deporte que es parte de la cultura de la sociedad uruguaya.

## 8) BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

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

<https://www.elpais.com.uy/domingo/cuando-la-pelota-es-mas-que-un-juego-de-ninos-solo-un-1-llega-a-primera-division>

<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>

<https://www.auf.org.uy/reglamento-de-concesion-de-licencias-de-clubes/>