



Centro Educativo Jean Piaget

“Aprendemos y Construimos Para Trascender”

Ciclo escolar 2019-2020

Preparatoria

# **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:** **SALUD MENTAL DE LOS** **DEPORTISTAS**

Arturo Velasco Muñoz

4010

TMI

Miss Adriana Felisa Chávez

08/05/20

# **SALUD MENTAL DE LOS DEPORTISTAS**

## **Resumen:**

Las enfermedades mentales son un problema serio, que puede afectar e influir en el rendimiento de los deportistas. Y no importa si es el mejor del mundo, o solo un principiante, cualquiera puede llegar a tener una enfermedad mental como ansiedad, estrés, depresión, etc. Esto se ha vuelto relevante estos años gracias a deportistas conocidos y de alto nivel que han hablado públicamente sobre su salud mental.i

## **Introducción:**

- Últimamente, varios deportistas de alto rendimiento, como Kevin Love, DeMar DeRozan y Paul Pierce, han decidido hablar públicamente sobre su salud mental con problemas como depresión, ansiedad, estrés, entre otros.
- Esto es importante ya que gracias a estas declaraciones la gente comienza a darse cuenta que no todos los deportistas tienen la vida solucionada gracias a todo el dinero que ganan, sino que en realidad pueden tener problemas como cualquier otro ser humano.
- Yo a veces me siento identificado y los comprendo ya que si en verdad te comprometes a un deporte haces todo lo posible por mejorar, lo que lleva a que te vayas quedando sin tiempo de hacer otras cosas o de dormir, te esfuerzas hasta superar tu límite, etc., lo que te va cansando hasta que te empiezas a desesperar porque ya no sabes que hacer. También las lesiones y eso te van estresando ya que no puedes jugar y es desesperante ver como los demás pueden y tú no. Y la verdad es que no hay forma alguna de expresarse sobre esto ya que no mucha gente comprende estas situaciones.

## **Objetivos:**

- Conocer algunas causas de estos problemas en los deportistas y si tienen alguna repercusión en el desempeño y rendimiento en los partidos, entrenamientos o mentalidad de éstos.

- Conocer si existe alguna relación entre el mayor desempeño deportivo con estos problemas y que tipo de deportistas son más propensos a sufrir esto.

### **Pregunta de investigación:**

- ¿Qué consecuencias tienen este tipo de problemas en los deportistas?
- ¿Será que los mejores deportistas y los que más se esfuerzan son más susceptibles a sufrir estos problemas?

### **Justificación:**

La importancia de este tema es que quiero conocer por qué se ha vuelto importante esto en el mundo deportivo, así como quiero conocer que es lo que lo origina. Esto se puede aplicar en cualquier deportista, sea tan solo un niño o uno profesional.

### **Marco Teórico:**

¿Qué es la psicología del deporte?

La psicología del deporte abarca el estudio científico de personas, ya sean deportistas o no, y su comportamiento en el contexto deportivo y de actividad física. Los psicólogos que estudian o estudiaron esto, buscan entender como los factores psicológicos afectan el rendimiento físico y como la participación en actividades físicas afecta el desarrollo psicológico de la persona.

Estos especialistas se desempeñan principalmente en tres áreas; la educación, investigación y asesoramiento.

**Educación:** La mayoría de los psicólogos especializados en estas áreas enseñan materias universitarias como psicología del ejercicio, psicología del deporte aplicada y psicología social del deporte. Incluso pueden impartir materias como psicología de la personalidad, aprendizaje y control de la motricidad, sociología del deporte, etc., dependiendo del departamento en el que se ubiquen.

**Investigación:**

Estudian las motivaciones de niños para su participación en actividades, como salir a correr veinte minutos cuatro días semanales cambia el nivel de angustia de las personas, y varias cosas más. Actualmente estos investigadores participan en equipos interdisciplinarios de investigación,

estudiando problemas. Después comparten sus resultados y descubrimientos entre ellos para así promover avances.

#### Asesoramiento:

Son los servicios brindados a deportistas o equipos con el fin de desarrollar habilidades para mejorar el rendimiento durante entrenamientos y competencias. En la actualidad algunos de estos profesionales trabajan en el departamento de acondicionamiento físico, diseñando en algunos casos programas de ejercicios para promover el bienestar físico y psicológico.

#### Ansiedad y estrés en el deporte

La ansiedad es un “mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos”<sup>1</sup>. En ocasiones, este sistema de respuesta no funciona de manera adecuada, es desproporcionada con la situación y puede presentarse en ausencia de cualquier peligro. La persona que sufre esto se siente paralizada y se produce un deterioro en el funcionamiento psicológico.

Lo que sucede en el deporte es que, a la hora de competir, el deportista hace una valoración, ya sea conscientemente o no, de la situación, pensando que existe una gran diferencia entre lo que el ambiente les está exigiendo y lo que pueden dar; teniendo una percepción negativa de la situación.

El estrés es un “sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso”<sup>2</sup> Cuando el estrés ocurre en episodios cortos, no pasa nada; el problema se presenta cuando el estrés dura mucho tiempo, este tipo de estrés se llama estrés crónico.

Las consecuencias de éste en el deporte son las siguientes:

- Fisiológicos:
  - Incremento de la presión sanguínea y del ritmo respiratorio.
  - Ritmo cardíaco acelerado.
  - Aumento de sudoración y glucosa en sangre.
  - Malestares estomacales.

---

<sup>1</sup> CuidatePLUS

<sup>2</sup> MedilinePlus

- Psicológicos:
  - Descenso de la flexibilidad mental.
  - Confusión.
  - Distorsión visual.
  - Dudas a la hora de tomar decisiones.
  - Incremento de pensamientos negativos.
  - Menor capacidad de concentración.

### Deportistas profesionales con estos problemas

En recientes años, varias estrellas deportivas han decidido hablar públicamente sobre su salud mental. En la NBA, tenemos el ejemplo de Kevin Love (Cleveland Cavaliers) y DeMar DeRozan (San Antonio Spurs), hablando sobre sus problemas con depresión y ansiedad; en la NFL está Brandon Marshall, receptor; Michael Phelps, nadador medallista olímpico, con depresión; etc. Incluso uno de los mejores jugadores de basquetbol de la historia, Michael Jordan, habló sobre su TDAH, diciendo lo siguiente: “No puedo dejar de moverme y no puedo estar sin hacer cosas. Los doctores y los profesores le dijeron a mi madre que yo no podía hacer nada. Simplemente no podía concentrarme. ¡Se equivocaron!”

Se cree que actualmente estos problemas son consecuencias directas de las redes sociales, ya que la presión y las críticas de la gente pueden llegar a influir en los deportistas. Adam Silver, comisionado de la NBA, se expresó de la siguiente manera en una conferencia del MIT: “Estamos viviendo en un tiempo de ansiedad. Creo que es una consecuencia directa de las redes sociales. Muchos jugadores son infelices”.

### **Discusión:**

La psicología del deporte es el estudio del comportamiento de las personas en el contexto deportivo. Ésta busca entender cómo los factores psicológicos afectan en el rendimiento físico y su participación en las actividades.

Los especialistas se desempeñan en educación, investigación y asesoramiento. En la educación, los psicólogos enseñan materias universitarias, en la investigación, se estudian las motivaciones, el efecto que tiene salir a correr en la vida diaria, etc; y el asesoramiento es el servicio que dan a deportistas o equipos con el propósito de desarrollar habilidades para mejorar el rendimiento.

Kevin Love, DeMar DeRozan, Brandon Marshall, Michael Phelps, y Michael Jordan son algunos de los atletas que han decidido hablar públicamente sobre su salud mental, indicándonos que ninguna persona está exenta de sufrir algún problema de éstos.

### **Conclusiones:**

Entre las consecuencias que tienen las enfermedades mentales en los deportistas encontramos un mayor efecto negativo en el ámbito psicológico que físico. Estos problemas pueden generar un descenso de la flexibilidad mental, confusión, distorsión visual, problemas al tomar decisiones, pensamientos negativos y una incapacidad para concentrarse. Esto previamente mencionado puede tener efectos negativos en el desempeño y rendimiento.

Ser el mejor deportista del mundo no significa que tienes problemas mentales. No existe relación entre el nivel del deportista y su salud mental. Cualquier deportista, bueno, malo, profesional o no, es propenso a sufrir alguna de estas enfermedades.

## **Bibliografía:**

- Affleck, J. (S.F.). Por qué es importante que más deportistas de élite estén hablando sobre su salud mental. Magnet. Recuperado de: <https://magnet.xataka.com/preguntas-no-tan-frecuentes/queimportante-que-deportistas-elite-esten-hablando-su-salud-mental>
- Guillén García, F. (S.F). Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil: EL ESTRÉS DE LOS JOVENES DEPORTISTAS. Congreso Panamericano de Educación Física. Recuperado de: <http://www.psicologiadeporte.ulpgc.es/imag/EL%20ESTRES%20DE%20LOS%20JOVENES%20DEPORTISTAS.pdf> (Google Scholar)
- Morales Reyes, C. (S.F). La importancia del control del estrés en la competición deportiva. Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/deporte/control-estres-competiciondeportiva>.
- Tormo, A. (04/11/2016). 5 deportistas que han hablado abiertamente de sus enfermedades mentales para acabar con el tabú. URBANIAN. Recuperado de: <https://urbanian.mundodeportivo.com/deportes/3795/5-deportistas-que-han-hablado-abiertamente-de-susenfermedades-mentales-para-acabar-con-el-tabu>.
- Weiberg, R.S., Gould, D. (2007). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico. (Cuarta edición). EDITORIAL MEDICA panamericana. pp. 4-6. Recuperado de: <https://books.google.com.mx/books?id=oKxCxx5g64C&lpg=PA6&dq=psicologia%20del%20deporte&lr&hl=es&pg=PA6#v=onepage&q&f=false>
- (10/12/2015). Ansiedad. CuídatePLUS. Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psiquiatricas/ansiedad.html>.

- (06/11/2019). El estrés y su salud. MedilinePlus. Recuperado de:  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.