



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

11/10/19

Salud mental de los deportistas

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.

Objetivo:

- 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 causa que los deportistas sufran este tipo de problemas y que consecuencia tiene en ellos a la hora de jugar?
- ¿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 porque 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.