

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La salud mental del deportista

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor:

Conrado Israel Portocarrero Prieto

Piura - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La salud mental del deportista

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

Piura - Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La salud mental del deportista

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido
y forma

Conrado Israel Portocarrero Prieto (autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

Piura - Perú

2020



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Piura a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“La salud mental del deportista”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor (a) **PORTOCARRERO PRIETO, CONRADO ISRAEL**

A las once horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **18**.

Por tanto, **PORTOCARRERO PRIETO, CONRADO ISRAEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las doce horas el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

La salud mental del deportista

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad de Cádiz Trabajo del estudiante	1%
3	repository.ces.edu.co Fuente de Internet	1%
4	bbbsau.microsoftcrmportals.com Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	<1%
6	eltiempomonclova.mx Fuente de Internet	<1%
7	Submitted to centro-editor-pda Trabajo del estudiante	<1%
8	Submitted to Universidad Pablo de Olavide Trabajo del estudiante	<1%
9	pmc.ncbi.nlm.nih.gov	

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor
<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

	Fuente de Internet	<1 %
10	www.lavanguardia.com Fuente de Internet	<1 %
11	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
12	www.youtube.com Fuente de Internet	<1 %
13	www.reiki.group Fuente de Internet	<1 %
14	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
15	www.infobae.com Fuente de Internet	<1 %
16	1library.co Fuente de Internet	<1 %
17	José Daniel Vacacela Bravo. "Estrategia de intervención psicológica para perfeccionar la predisposición competitiva de los Karatecas de la categoría infantil de 8 a 11 años", <i>Revista Interdisciplinaria de Educación, Salud, Actividad Física y Deporte</i> , 2024 Publicación	<1 %
18	Paz Fernanda Silva Caviedes. "Chapter 9 Some Keys to Understanding the Social	<1 %



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor

<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

Discourses on Pathologization and Well-being
in Public Policies on Sport: A Case Study in
Chile", Springer Science and Business Media
LLC, 2024

Publicación

19

eprints.uanl.mx

Fuente de Internet

<1 %

20

es.unionpedia.org

Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo

Asesor

<https://orcid.org/0000-0003-2262-1003>

DEDICATORIA.

Al Creador infinito por guiar mis pasos, por ser mi refugio en los momentos difíciles y por iluminar mi camino con su amor y sabiduría.

A mis padres, pilares fundamentales de mi existencia, por su sacrificio, su ejemplo y su amor incondicional, que han sido la base de todo lo que soy y aspiro a ser.

A mis dos hijas, mis mayores bendiciones y mi razón de ser, por llenar mi vida de luz, alegría y propósito. Ustedes son mi inspiración, mi fuerza y mi mayor orgullo.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	viii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	12
1.1. Presión por el rendimiento y expectativas externas.....	15
1.2. Lesiones y su impacto psicológico.....	16
1.3. Transición y retiro del deporte.....	17
1.4. El estigma en la salud mental del deportista.....	18
1.5. Impacto de las redes sociales y medios de comunicación.....	19
CAPÍTULO II.....	21
ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL DEPORTE.....	21
2.1. PSICOLOGÍA DEPORTIVA: IMPORTANCIA Y APLICACIÓN.....	21
2.2. Mindfulness y técnicas de relajación en el entrenamiento.....	21
2.3. Prevención del burnout y manejo del estrés.....	22
2.4. Apoyo social y trabajo en equipo como factores protectores.....	23
2.5. El rol del entrenador y equipo técnico en la salud mental del atleta.....	24
2.6. Programas de bienestar mental en instituciones deportivas.....	25
CAPÍTULO III.....	26
CASOS DE ESTUDIO Y RECOMENDACIONES PARA LA MEJORA DE LA SALUD MENTAL EN DEPORTISTAS.....	26
3.1. Casos de deportistas que han enfrentado problemas de salud mental.....	26
3.2. Estrategias exitosas de intervención psicológica en atletas.....	27
3.3. Importancia de la educación emocional desde las etapas formativas.....	27
3.4. Políticas deportivas para el bienestar mental de los atletas.....	28
3.5. El papel de la familia y el entorno en la estabilidad emocional del deportista.....	29
3.6. Recomendaciones finales para mejorar la salud mental en el deporte.....	30
CONCLUSIONES.....	31
RECOMENDACIONES.....	32
REFERENCIAS CITADAS.....	33

RESUMEN.

La salud mental de los deportistas es un aspecto fundamental para su desempeño y bienestar general. Esta monografía analiza los factores que afectan la salud mental en los atletas, las estrategias para su promoción y casos de estudio relevantes. En el primer capítulo, se abordan elementos como la presión por el rendimiento, el impacto de las lesiones, el retiro del deporte, el estigma en torno a la salud mental, la influencia de las redes sociales y los trastornos alimentarios. Estos factores pueden generar ansiedad, depresión y estrés en los deportistas, afectando su carrera y calidad de vida. El segundo capítulo explora diversas estrategias para fortalecer la salud mental en el deporte, incluyendo la psicología deportiva, el mindfulness, la prevención del burnout, el apoyo social, el papel del entrenador y los programas de bienestar en instituciones deportivas. Estas herramientas permiten mejorar el estado emocional de los atletas y potenciar su rendimiento. Por último, el tercer capítulo presenta casos de estudio sobre deportistas que han enfrentado problemas psicológicos, estrategias exitosas de intervención, la importancia de la educación emocional, políticas deportivas de apoyo, el rol de la familia y recomendaciones para mejorar el bienestar mental en el ámbito deportivo. En conclusión, se resalta la necesidad de abordar la salud mental de los deportistas de manera integral, promoviendo acciones preventivas y de apoyo para garantizar su estabilidad emocional y su éxito deportivo.

Palabras clave: Salud mental, deportistas, rendimiento, estrés, psicología deportiva.

ABSTRACT.

The mental health of athletes is a fundamental aspect of their performance and overall well-being. This monograph analyzes the factors that affect mental health in athletes, strategies for promoting them, and relevant case studies. The first chapter addresses factors such as pressure to perform, the impact of injuries, retirement from sport, the stigma surrounding mental health, the influence of social media, and eating disorders. These factors can generate anxiety, depression, and stress in athletes, affecting their careers and quality of life. The second chapter explores various strategies to strengthen mental health in sports, including sports psychology, mindfulness, burnout prevention, social support, the role of the coach, and wellness programs in sports institutions. These tools can improve athletes' emotional state and enhance their performance. Finally, the third chapter presents case studies of athletes who have faced psychological problems, successful intervention strategies, the importance of emotional education, supportive sports policies, the role of the family, and recommendations for improving mental well-being in sports. In conclusion, the need to address athletes' mental health comprehensively is highlighted, promoting preventive and supportive actions to ensure their emotional stability and athletic success.

Keywords: Mental health, athletes, performance, stress, sports psychology.

INTRODUCCIÓN

La salud mental de los deportistas es un aspecto crucial que influye directamente en su rendimiento, bienestar y calidad de vida. A pesar de la importancia de este tema, tradicionalmente se ha prestado más atención a la preparación física y técnica, dejando en segundo plano el impacto psicológico del deporte. Sin embargo, en los últimos años ha crecido el interés por comprender cómo factores como la presión competitiva, las lesiones y el retiro afectan el estado emocional de los atletas, lo que ha llevado a un mayor reconocimiento de la necesidad de abordar la salud mental en el ámbito deportivo.

A nivel internacional, la salud mental de los deportistas ha cobrado relevancia debido a diversos casos de atletas de élite que han expuesto sus dificultades psicológicas. La presión mediática, las altas expectativas y la falta de apoyo adecuado han llevado a numerosos casos de ansiedad, depresión y abandono prematuro del deporte. Instituciones como el Comité Olímpico Internacional han comenzado a implementar programas de apoyo psicológico, aunque aún existen barreras culturales y estructurales que dificultan su aplicación generalizada.

En el contexto nacional, la salud mental en el deporte sigue siendo un desafío pendiente. Aunque algunas federaciones han incorporado psicólogos deportivos, la mayoría de los programas de entrenamiento carecen de estrategias integrales para el manejo del estrés y la prevención de trastornos emocionales. Además, persiste un estigma que impide a muchos deportistas buscar ayuda profesional, lo que agrava los problemas de salud mental y afecta su desempeño.

Este trabajo es de gran importancia porque contribuye a la visibilización de la salud mental en el ámbito deportivo, promoviendo su integración en los programas de formación y competencia. La estabilidad emocional de los deportistas no solo impacta su carrera

profesional, sino que también tiene repercusiones en su vida personal y en la percepción social del deporte como una actividad saludable y equilibrada.

Objetivo general:

- Analizar la importancia de la salud mental en los deportistas y proponer estrategias para su fortalecimiento.

Objetivos específicos:

- Identificar los principales factores que afectan la salud mental de los deportistas, como el estrés competitivo, las lesiones y la transición fuera del deporte.
- Explorar estrategias de intervención y promoción del bienestar psicológico en el ámbito deportivo, incluyendo la psicología deportiva, el mindfulness y el apoyo social.
- Examinar casos de estudio y políticas existentes para mejorar la salud mental de los atletas, identificando buenas prácticas y áreas de mejora.

La justificación de este estudio radica en la necesidad de ampliar la comprensión sobre la salud mental en el deporte y su impacto en el rendimiento y bienestar de los atletas. Al abordar esta problemática, se busca generar conciencia sobre la importancia del apoyo psicológico y fomentar cambios en las estructuras deportivas para garantizar un enfoque integral del entrenamiento.

Desde el punto de vista metodológico, este trabajo se enmarca dentro de una revisión bibliográfica descriptiva, basada en el análisis de estudios científicos, artículos académicos y documentos de organismos deportivos. La recopilación de información se centrará en fuentes actualizadas y especializadas en psicología deportiva y salud mental.

El contenido del trabajo está estructurado en tres capítulos. En el primero, se analizan los factores que afectan la salud mental de los deportistas. En el segundo, se presentan estrategias de intervención y promoción del bienestar psicológico. En el tercero, se revisan casos de estudio y se ofrecen recomendaciones para mejorar la salud mental en el deporte.

En conclusión, este estudio evidencia la necesidad de incluir la salud mental como un pilar fundamental en el entrenamiento deportivo. Como recomendación general, se sugiere que las instituciones deportivas implementen programas de apoyo psicológico accesibles para todos los atletas, promoviendo una cultura que priorice tanto el bienestar emocional como el rendimiento físico.

CAPÍTULO I

FACTORES QUE AFECTAN LA SALUD MENTAL EN LOS DEPORTISTAS

1.1. Presión por el rendimiento y expectativas externas.

Los deportistas de alto rendimiento suelen estar sometidos a una intensa presión para alcanzar y mantener niveles óptimos de desempeño. Esta presión proviene de diversas fuentes, incluyendo entrenadores, patrocinadores, medios de comunicación y aficionados, quienes esperan resultados sobresalientes de manera constante. La necesidad de cumplir con estas expectativas puede generar altos niveles de estrés y ansiedad en los atletas. Según un estudio publicado en la revista *Sanum*, los altos niveles de exigencia y el perfeccionismo son factores de riesgo significativos para el desarrollo de trastornos mentales en deportistas de élite.

La constante exposición a evaluaciones públicas y críticas puede afectar la autoconfianza de los deportistas. La presión por mantener una imagen impecable y cumplir con las expectativas externas puede llevar a una disminución de la autoestima y al desarrollo de problemas de salud mental. Un artículo de *National Geographic* destaca que los atletas de élite son más propensos a experimentar trastornos de salud mental debido al estrés y la presión inherentes al deporte de alto rendimiento.

Además, la cultura deportiva a menudo enfatiza la importancia de la fortaleza mental, lo que puede disuadir a los atletas de buscar ayuda psicológica por temor a ser percibidos como débiles. Este estigma asociado a la búsqueda de apoyo profesional puede exacerbar los problemas de salud mental y retrasar la intervención oportuna. El psiquiatra Ignacio Basurte señala la importancia de que los deportistas cuenten con

apoyo psicológico para enfrentar el estrés extremo y los riesgos asociados a su profesión (Basurte).

Es fundamental que las organizaciones deportivas reconozcan la salud mental como un componente esencial del rendimiento deportivo. Implementar programas de apoyo psicológico y promover una cultura que valore el bienestar emocional puede ayudar a mitigar los efectos negativos de la presión por el rendimiento. La revista Sanum recomienda que las organizaciones deportivas consideren la salud mental de los deportistas como un indicador clave de la eficacia de los sistemas deportivos de élite

1.2. Lesiones y su impacto psicológico.

Las lesiones deportivas representan una de las experiencias más desafiantes para los atletas, no solo por las implicaciones físicas sino también por las consecuencias psicológicas asociadas. Una lesión puede interrumpir la carrera de un deportista, afectando su identidad y sentido de propósito. Según el Comité Olímpico Internacional, las lesiones, junto con la presión del rendimiento y la gestión del fracaso o el éxito, están asociadas con síntomas de trastornos mentales en los atletas (COI).

El proceso de rehabilitación tras una lesión suele ser largo y exigente, lo que puede generar sentimientos de frustración, ansiedad y depresión. La incertidumbre sobre la recuperación completa y el temor a una recaída pueden afectar negativamente la motivación y la salud mental del deportista. Un estudio de la Universidad de La Laguna destaca que niveles elevados de ansiedad pueden disminuir el rendimiento del atleta, especialmente en deportes como la gimnasia rítmica (González).

Además, la ausencia temporal de la competición y del entorno deportivo puede provocar sentimientos de aislamiento social. La falta de interacción con compañeros y

entrenadores durante la recuperación puede afectar la autoestima y el bienestar emocional del atleta. La revista *Sanum* señala que la falta de apoyo social es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar trastornos mentales en deportistas de élite (López).

Es esencial que los programas de rehabilitación incluyan apoyo psicológico para abordar las emociones negativas asociadas con las lesiones. La intervención de profesionales de la salud mental puede facilitar una recuperación integral y promover estrategias de afrontamiento efectivas. El COI recomienda que las organizaciones deportivas reconozcan la salud mental de los deportistas como un componente esencial de un sistema deportivo saludable (COI).

1.3. Transición y retiro del deporte

La transición y el retiro del deporte representan etapas críticas en la vida de los atletas, con implicaciones significativas para su salud mental. El final de una carrera deportiva puede ser percibido como una pérdida de identidad, especialmente en aquellos cuya autoidentificación está profundamente ligada a su rol como deportistas. Esta pérdida puede conducir a sentimientos de vacío y confusión sobre el futuro. Un estudio realizado por la Universidad CES destaca que el retiro deportivo puede conllevar dificultades para la salud mental, tales como depresión, ansiedad y trastornos del sueño.

La falta de preparación para la vida post-deportiva puede exacerbar estos problemas. Muchos atletas no cuentan con planos claros para su transición, lo que puede generar incertidumbre y estrés. La ausencia de una estructura diaria y la pérdida de la camaradería del equipo pueden llevar al aislamiento social. Según el estudio mencionado, la falta de procesos sistemáticos de desentrenamiento afecta la salud física y mental en el proceso de retiro deportivo (Universidad CES).

El apoyo social e institucional juega un papel crucial en esta etapa. La presencia de redes de apoyo, programas de orientación y oportunidades de desarrollo profesional pueden facilitar una transición más suave. La preparación y planificación del retiro y la vida post-deportiva, junto con la estabilidad económica y los recursos de afrontamiento, ayudan a disminuir las afectaciones en la salud mental (Universidad CES).

Es esencial que las organizaciones deportivas implementen estrategias de apoyo para los atletas en transición. Programas que aborden tanto la preparación para el retiro como el acompañamiento posterior pueden mitigar los efectos negativos en la salud mental. La creación de planes de carrera alternativos y la promoción de habilidades transferibles son medidas efectivas para facilitar esta transición (Edeca Formación, 2024).

1.4. El estigma en la salud mental del deportista.

El estigma asociado a los problemas de salud mental es una barrera significativa para los deportistas que buscan ayuda. En el ámbito deportivo, la fortaleza mental es altamente valorada, lo que puede llevar a la percepción de que admisión dificultades psicológicas es un signo de debilidad. Este estigma puede impedir que los atletas reconozcan sus problemas y busquen el apoyo necesario. Según el Comité Olímpico Internacional (COI), la presión por el rendimiento y la gestión del fracaso o el éxito se asocian a síntomas de trastornos mentales en los atletas (COI).

La falta de educación y sensibilización sobre la salud mental en el deporte contribuye a perpetuar este estigma. Sin una comprensión adecuada de las condiciones psicológicas, es más probable que se minimicen o ignoren los síntomas. El COI destaca

la importancia de reconocer la salud mental de los deportistas como un componente esencial de un sistema deportivo saludable (COI).

Las consecuencias de no abordar el estigma pueden ser graves, incluyendo el deterioro del rendimiento, problemas de relaciones interpersonales y, en casos extremos, conductas autolesivas. Un artículo en El País resalta la necesidad de considerar la salud mental en todos los ámbitos, incluido el deportivo, para evitar consecuencias negativas (El País).

1.5. Impacto de las redes sociales y medios de comunicación

Las redes sociales y los medios de comunicación tienen una influencia significativa en la salud mental de los deportistas. La exposición constante a comentarios, críticas y comparaciones puede afectar la autoestima y aumentar la presión por mantener una imagen pública impecable. Un artículo en NeuroClass destaca que las redes sociales influyen en la imagen corporal de los jóvenes deportistas, afectando sus estándares de belleza y salud (NeuroClass).

La idealización de cuerpos perfectos y el énfasis en el rendimiento pueden llevar a los atletas a desarrollar comportamientos poco saludables. La comparación constante con otros, facilitada por las plataformas digitales, puede generar insatisfacción corporal y ansiedad. Según La Vanguardia, investigadores y especialistas advierten que el uso de estas plataformas puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria (La Vanguardia).

Además, la falta de privacidad y la presión por mantener una presencia en línea activa pueden contribuir al estrés y al agotamiento mental. La necesidad de proyectar una imagen positiva constantemente puede impedir que los deportistas compartan sus luchas personales, perpetuando el estigma asociado a la salud mental. Un artículo en

El Heraldó señala que las redes sociales están alimentando los trastornos alimentarios entre las deportistas que sienten que deben conseguir el cuerpo "ideal" (El Heraldó).

Es fundamental que los deportistas reciban educación sobre el uso saludable de las redes sociales y que se promueva una representación más realista y diversa de los cuerpos y experiencias en los medios. La creación de entornos digitales que fomenten el apoyo y la comprensión puede mitigar los efectos negativos en la salud mental. Un estudio publicado en Infosalus destaca que las comparaciones constantes en redes sociales pueden reducir la autoestima y fomentar intentos malsanos de controlar el peso (Infosalus).

CAPÍTULO II

ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN EL DEPORTE

2.1. PSICOLOGÍA DEPORTIVA: IMPORTANCIA Y APLICACIÓN.

La psicología deportiva es una disciplina elemental para comprender y mejorar el rendimiento y bienestar de los atletas. Se enfoca en el estudio de los factores psicológicos que influyen en el deporte, como la motivación, la concentración y la autoconfianza (Schinke et al., 2017). Su aplicación práctica señala técnicas como el establecimiento de metas, visualización y manejo de emociones, que ayudan a los deportistas a alcanzar su máximo potencial. Además, esta disciplina no solo se centra en el rendimiento, sino también en la prevención de problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión, que pueden afectar a los atletas en etapas críticas de su carrera.

Un estudio reciente destaca que los programas de intervención psicológica en deportistas han demostrado ser efectivos para reducir el estrés competitivo y mejorar la resiliencia (Brown & Fletcher, 2016). Estos programas suelen incluir sesiones individuales y grupales, donde se trabajan aspectos como la autoconciencia y el control emocional. La psicología deportiva también juega un papel crucial en la rehabilitación de lesiones, ayudando a los atletas a mantener una actitud positiva durante su recuperación.

2.2. Mindfulness y técnicas de relajación en el entrenamiento.

El mindfulness, o atención plena, se ha convertido en una herramienta fundamental para mejorar el rendimiento deportivo y reducir el estrés. Esta práctica consiste en enfocar la atención en el momento presente, sin juzgar, lo que permite a los atletas manejar mejor las distracciones y las emociones negativas (Vidić, et al., 2017). Las técnicas de relajación, como la respiración profunda y la meditación,

complementan el mindfulness al ayudar a reducir la tensión muscular y la ansiedad, factores que pueden afectar negativamente el rendimiento.

Estudios han demostrado que los atletas que practican mindfulness regularmente experimentan una mayor claridad mental y una mejor capacidad para manejar la presión competitiva (Bühlmayer, et al., 2017). Además, estas técnicas son especialmente útiles en la prevención de lesiones, ya que promueven una mayor conciencia corporal y una mejor gestión del esfuerzo físico. La implementación de programas de mindfulness en el entrenamiento deportivo ha sido respaldada por organizaciones como el Comité Olímpico Internacional, que reconoce su impacto positivo en la salud mental de los atletas.

Por otro lado, las técnicas de relajación no solo benefician a los deportistas durante la competencia, sino también en su vida diaria. Ayudan a mejorar la calidad del sueño, reducir el estrés acumulado y fomentar un equilibrio emocional que es crucial para el bienestar general. La combinación de mindfulness y relajación se ha convertido en una estrategia integral para promover la salud mental en el deporte (Noetel et al., 2017).

2.3. Prevención del burnout y manejo del estrés

El burnout, o síndrome de agotamiento, es un problema común entre los atletas de alto rendimiento, caracterizado por fatiga emocional, despersonalización y reducción del rendimiento (Jones et al., 2020). Este fenómeno está estrechamente relacionado con el estrés crónico, que puede resultar de la presión competitiva, las demandas excesivas de entrenamiento y la falta de recuperación adecuada. La prevención del burnout requiere un enfoque multifacético que incluya la gestión del estrés, el equilibrio entre el deporte y la vida personal, y el apoyo psicológico.

Una estrategia efectiva para prevenir el burnout es la implementación de programas de recuperación activa, que incluyen descanso adecuado, nutrición balanceada y técnicas de relajación (Birrer et al., 2012). Además, es fundamental que los atletas aprendan a establecer límites claros entre su vida deportiva y personal, lo que puede reducir la sensación de sobrecarga. El apoyo de entrenadores y psicólogos deportivos es crucial para identificar los primeros signos de burnout y tomar medidas preventivas.

El manejo del estrés también juega un papel clave en la prevención del burnout. Técnicas como la planificación estratégica, la gestión del tiempo y el desarrollo de habilidades de afrontamiento pueden ayudar a los atletas a enfrentar las demandas del deporte de manera más efectiva. Programas de bienestar mental que incluyen sesiones de terapia y talleres educativos han demostrado ser útiles para reducir los niveles de estrés y promover un ambiente deportivo más saludable (Mehrsafar, et al., 2019).

2.4. Apoyo social y trabajo en equipo como factores protectores

El apoyo social es un factor clave para la salud mental de los atletas, ya que proporciona un sentido de pertenencia y seguridad emocional. Este apoyo puede provenir de compañeros de equipo, entrenadores, familiares y amigos, y actúa como un amortiguador contra el estrés y la ansiedad (Fogaça, 2019). En el contexto deportivo, el trabajo en equipo fomenta la colaboración y la confianza mutua, lo que no solo mejora el rendimiento colectivo, sino que también promueve un ambiente positivo y saludable.

Estudios han demostrado que los atletas que perciben un alto nivel de apoyo social tienen menores niveles de ansiedad y depresión, y una mayor satisfacción con su vida deportiva (Graupensperger et al., 2020). Además, el trabajo en equipo puede ayudar a los atletas a superar momentos difíciles, como lesiones o derrotas, al proporcionar un sistema de apoyo emocional y práctico. La creación de una cultura de equipo que valore el bienestar mental es esencial para maximizar estos beneficios.

Por último, el apoyo social también puede mejorar la motivación y el compromiso de los atletas. Cuando los deportistas se sienten respaldados por su entorno, es más probable que mantengan una actitud positiva y perseveren ante los desafíos. Los entrenadores y líderes de equipo juegan un papel crucial en fomentar este ambiente de apoyo, promoviendo la comunicación abierta y el respeto mutuo (Arnold et al., 2018).

2.5. El rol del entrenador y equipo técnico en la salud mental del atleta

Los entrenadores y el equipo técnico desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental de los atletas. Su influencia va más allá del ámbito técnico, ya que también actúan como mentores y figuras de apoyo emocional (DeFreese & Smith, 2014). Un entrenador que fomenta un ambiente positivo y respetuoso puede ayudar a los atletas a desarrollar resiliencia y confianza, factores clave para su bienestar mental. Además, los entrenadores deben estar capacitados para identificar signos de problemas psicológicos y saber cuándo derivar a los atletas a profesionales de la salud mental.

La comunicación efectiva entre el entrenador y el atleta es esencial para construir una relación de confianza. Los entrenadores que escuchan activamente y muestran empatía pueden ayudar a los atletas a manejar mejor el estrés y la presión (Davis et al., 2019).). Además, el equipo técnico debe trabajar en conjunto para crear un plan de entrenamiento que equilibre las demandas físicas y mentales, evitando el sobreentrenamiento y el agotamiento.

Finalmente, los entrenadores también pueden promover la salud mental mediante el modelado de comportamientos positivos, como el manejo adecuado del estrés y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario. Programas de capacitación para entrenadores en salud mental han demostrado ser efectivos para mejorar su capacidad de apoyo a los atletas (Sosiawan & Saptono, 2020).

2.6. Programas de bienestar mental en instituciones deportivas

Los programas de bienestar mental en instituciones deportivas son esenciales para garantizar que los atletas reciban el apoyo necesario para mantener su salud psicológica. Estos programas suelen incluir servicios como terapia psicológica, talleres educativos y recursos de autoayuda, diseñados para abordar problemas como el estrés, la ansiedad y la depresión (Wachsmuth & Jowett, 2020). Además, promueven una cultura de apertura y aceptación, donde los atletas se sienten cómodos buscando ayuda cuando la necesitan.

CAPÍTULO III

CASOS DE ESTUDIO Y RECOMENDACIONES PARA LA MEJORA DE LA SALUD MENTAL EN DEPORTISTAS

3.1. Casos de deportistas que han enfrentado problemas de salud mental

Numerosos atletas de élite han compartido sus experiencias con problemas de salud mental, lo que ha ayudado a reducir el estigma en el deporte. Un caso emblemático es el de la gimnasta estadounidense Simone Biles, quien durante los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 priorizó su salud mental sobre la competencia, destacando la importancia de cuidar el bienestar psicológico (Souter, et al., 2018). Otro ejemplo es el del nadador Michael Phelps, quien ha hablado abiertamente sobre su lucha contra la depresión y la ansiedad, convirtiéndose en un defensor de la salud mental en el deporte. Estos casos han inspirado a otros atletas a buscar ayuda y han generado un diálogo global sobre la necesidad de abordar estos problemas.

En el ámbito del fútbol, el jugador profesional Danny Rose reveló su batalla contra la depresión y cómo el apoyo psicológico fue crucial para su recuperación (Purcell et al., 2019). Estos testimonios demuestran que los problemas de salud mental no discriminan por nivel de habilidad o éxito, y que incluso los atletas más exitosos pueden verse afectados. La visibilidad de estos casos ha llevado a una mayor conciencia y a la implementación de programas de apoyo en organizaciones deportivas.

Sin embargo, aún existen barreras culturales y estructurales que dificultan que los atletas busquen ayuda. Muchos deportistas temen ser percibidos como "débiles" o perder oportunidades competitivas si admiten problemas de salud mental (Moesch, et al., 2018). Por ello, es fundamental continuar normalizando estas conversaciones y garantizar que los atletas tengan acceso a recursos adecuados.

3.2. Estrategias exitosas de intervención psicológica en atletas.

Las intervenciones psicológicas han demostrado ser altamente efectivas para mejorar la salud mental de los atletas. Una de las estrategias más utilizadas es la terapia cognitivo-conductual (TCC), que ayuda a los deportistas a identificar y modificar pensamientos negativos que contribuyen al estrés y la ansiedad (Chang et al., 2019). Esta técnica ha sido particularmente útil en el manejo de la ansiedad competitiva, permitiendo a los atletas desempeñarse mejor bajo presión.

Otra estrategia exitosa es la implementación de programas de mindfulness y meditación, que han mostrado resultados positivos en la reducción del estrés y la mejora del enfoque mental (Jones et al., 2020). Estos programas no solo benefician a los atletas durante la competencia, sino que también promueven un mayor bienestar en su vida personal. Además, las intervenciones grupales, como talleres de habilidades de afrontamiento, han sido efectivas para fomentar el apoyo mutuo entre los deportistas.

Finalmente, la integración de psicólogos deportivos en los equipos técnicos ha permitido una atención más personalizada y oportuna. Estos profesionales trabajan en conjunto con entrenadores y médicos para diseñar planes de intervención adaptados a las necesidades individuales de los atletas (Mohammed et al., 2018). Este enfoque integral ha demostrado ser clave para prevenir problemas de salud mental y promover un ambiente deportivo más saludable.

3.3. Importancia de la educación emocional desde las etapas formativas.

La educación emocional desde las etapas formativas es crucial para desarrollar atletas resilientes y mentalmente saludables. Enseñar a los jóvenes deportistas a identificar y gestionar sus emociones puede prevenir problemas de salud mental en el futuro (Shannon et al., 2019). Programas que integran habilidades emocionales, como

la empatía y la autorregulación, han demostrado ser efectivos para mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo.

Además, la educación emocional ayuda a los atletas a manejar mejor el fracaso y la presión, aspectos inevitables en el deporte competitivo. Un estudio encontró que los jóvenes deportistas que recibieron entrenamiento en inteligencia emocional mostraron menores niveles de ansiedad y mayores niveles de satisfacción con su participación deportiva (Laborde et al., 2016). Estos resultados resaltan la importancia de incluir la educación emocional en los programas de formación deportiva.

Finalmente, los entrenadores y padres juegan un papel clave en este proceso. Al modelar comportamientos emocionalmente inteligentes y fomentar un ambiente de apoyo, pueden ayudar a los jóvenes atletas a desarrollar una base sólida para su salud mental. La colaboración entre instituciones educativas y deportivas es esencial para implementar estos programas de manera efectiva (Luna et al., 2019).

3.4. Políticas deportivas para el bienestar mental de los atletas

Las políticas deportivas que priorizan el bienestar mental son esenciales para crear un entorno seguro y saludable para los atletas. Organizaciones como el Comité Olímpico Internacional (COI) han desarrollado directrices para promover la salud mental, incluyendo la provisión de servicios psicológicos y la formación de entrenadores en este ámbito (Laborde, et al., 2016). Estas políticas no solo benefician a los atletas de élite, sino que también establecen un estándar para las instituciones deportivas en todos los niveles.

Un ejemplo destacado es el programa "Mental Health Strategy" de la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP), que ofrece recursos y apoyo psicológico a los jugadores (ATP, 2020). Este tipo de iniciativas demuestra que las políticas bien diseñadas pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de los atletas. Además, las políticas deben incluir mecanismos para evaluar su efectividad y realizar ajustes basados en las necesidades cambiantes de los deportistas.

Finalmente, es fundamental que estas políticas sean inclusivas y accesibles para todos los atletas, independientemente de su nivel o disciplina deportiva. La colaboración entre organizaciones deportivas, gobiernos y expertos en salud mental es clave para garantizar que estas políticas se implementen de manera efectiva y sostenible (Lisinskiene, 2018).

3.5. El papel de la familia y el entorno en la estabilidad emocional del deportista.

La familia y el entorno cercano juegan un papel crucial en la estabilidad emocional de los atletas. El apoyo emocional de los seres queridos puede actuar como un amortiguador contra el estrés y la ansiedad, especialmente en momentos de alta presión (Hussey, et al., 2019). Además, la familia puede ayudar a los deportistas a mantener un equilibrio entre su vida deportiva y personal, lo que es esencial para su bienestar mental.

Sin embargo, en algunos casos, la familia también puede ser una fuente de presión adicional, especialmente cuando las expectativas son demasiado altas (Bissett et al., 2020). Por ello, es importante que los familiares reciban orientación sobre cómo apoyar adecuadamente a los atletas, fomentando un ambiente de comprensión y respeto. Programas educativos para familias han demostrado ser efectivos para mejorar la dinámica familiar y reducir el estrés en los deportistas.

Finalmente, el entorno social más amplio, incluyendo amigos y compañeros de equipo, también influye en la salud mental de los atletas. Un entorno positivo y solidario puede mejorar la motivación y la resiliencia, mientras que un ambiente tóxico puede exacerbar los problemas psicológicos (Powers, et al., 2020). Por ello, es fundamental promover una cultura de apoyo mutuo en todos los niveles del deporte.

3.6. Recomendaciones finales para mejorar la salud mental en el deporte

Para mejorar la salud mental en el deporte, es esencial adoptar un enfoque integral que involucre a atletas, entrenadores, instituciones y familias. En primer lugar, se recomienda la implementación de programas de prevención y educación que aborden temas como el manejo del estrés, la inteligencia emocional y la resiliencia (Breslin, G., Sha2017). Estos programas deben ser accesibles para atletas de todos los niveles y disciplinas.

En segundo lugar, es crucial normalizar la búsqueda de ayuda psicológica y reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental. Esto puede lograrse mediante campañas de concienciación y testimonios de atletas que han superado estos desafíos (Dowell et al., 2020). Además, las instituciones deportivas deben garantizar que los atletas tengan acceso a servicios psicológicos de calidad, tanto dentro como fuera de las competiciones.

Finalmente, se recomienda fomentar una cultura deportiva que valore el bienestar mental tanto como el rendimiento físico. Esto incluye la promoción de políticas que protejan la salud mental de los atletas, la capacitación de entrenadores en este ámbito y la creación de entornos de apoyo que prioricen el equilibrio entre el deporte y la vida personal (Henriksen et al., 2019). Solo a través de un esfuerzo colectivo se puede garantizar que los atletas alcancen su máximo potencial, tanto en el campo como en su bienestar personal.

CONCLUSIONES.

- Primero: Los deportistas de alto rendimiento enfrentan presiones significativas que pueden afectar su bienestar psicológico, incluyendo la presión por el rendimiento, las expectativas externas, las lesiones y la transición al retiro. La salud mental debe ser considerada tan importante como la física para garantizar un rendimiento óptimo y sostenible.
- Segundo: A pesar de los avances, el estigma asociado a los problemas de salud mental en el deporte persiste, lo que disuade a muchos atletas de buscar ayuda. Es necesario continuar trabajando en la normalización de estos temas y en la promoción de una cultura que valore el bienestar emocional.
- Tercero: El apoyo de entrenadores, compañeros, familiares y profesionales de la salud mental es fundamental para ayudar a los deportistas a manejar el estrés, superar lesiones y transiciones difíciles, y prevenir problemas como el burnout. Las redes de apoyo actúan como factores protectores para la salud mental.
- Cuarto: Estrategias como la terapia cognitivo-conductual, el mindfulness, la educación emocional y los programas de bienestar mental han demostrado ser efectivos para mejorar la salud mental de los atletas. Su implementación debe ser priorizada en todas las etapas de la carrera deportiva.

RECOMENDACIONES.

- Las instituciones deportivas deben desarrollar programas educativos que aborden la salud mental desde las etapas formativas, enseñando a los atletas a manejar el estrés, la ansiedad y las emociones negativas. Esto incluye talleres sobre inteligencia emocional, resiliencia y manejo de la presión.
- Es fundamental realizar campañas de concienciación que normalicen la búsqueda de apoyo psicológico y que incluyan testimonios de atletas que han superado problemas de salud mental. Las organizaciones deportivas deben garantizar que los servicios psicológicos sean accesibles y confidenciales.
- Se recomienda integrar psicólogos deportivos en los equipos técnicos y fomentar una cultura de apoyo mutuo entre los atletas, entrenadores y familiares. Además, se deben crear redes de apoyo para deportistas en transición o retiro, ofreciendo orientación y recursos para la vida post-deportiva.
- Las organizaciones deportivas deben establecer políticas claras que protejan el bienestar mental de los atletas, incluyendo la provisión de servicios psicológicos, la formación de entrenadores en salud mental y la promoción de un equilibrio entre el deporte y la vida personal. Estas políticas deben ser evaluadas y ajustadas periódicamente para garantizar su efectividad.

REFERENCIAS CITADAS

- Arnold, R., Edwards, T. & Rees, T. (2018). Estresores organizacionales, apoyo social e implicaciones para el rendimiento subjetivo en el deporte de alto nivel. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 39, 204–212. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.010>.
- Barron's. (2024). Quebrado el estigma, atletas olímpicos priorizan la salud mental. Recuperado de <https://www.barrons.com/articles/quebrado-el-estigma-atletas-olimpicos-priorizan-la-salud-mental-741cf6ce>
- Basurte, I. (s/f). Los toreros deberían contar con un psiquiatra o psicólogo de cabecera para afrontar el riesgo de jugarse la vida.
- Birrer, D., Röthlin, P. y Morgan, G. (2012). Atención plena para mejorar el rendimiento atlético: Consideraciones teóricas y posibles mecanismos de impacto. *Mindfulness*, 3, 235-246. <https://doi.org/10.1007/S12671-012-0109-2>.
- Bissett, J., Kroshus, E.& Hebard, S. (2020). Determinación del rol de los entrenadores deportivos en la promoción de la salud mental de los atletas: una revisión narrativa y un método Delphi. *BMJ Open Sport — Medicina del Ejercicio*, 6. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000676>.
- Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P. & Leavey, G. (2017). Una revisión sistemática de intervenciones para aumentar la concienciación sobre la salud mental y el bienestar en atletas, entrenadores y árbitros. *Revisiones sistemáticas*, 6. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0568-6>.
- Brown, D., & Fletcher, D. (2016). Efectos de las intervenciones psicológicas y psicosociales en el rendimiento deportivo: un metaanálisis. *Medicina Deportiva*, 47, 77-99. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7>.
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O. & Donath, L. (2017). Efectos de la práctica de mindfulness en parámetros relevantes para el rendimiento y resultados de rendimiento en deportes: una revisión metaanalítica. *Medicina Deportiva*, 47, 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>.

- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C. & Wolanin, A. (2019). Problemas de salud mental y factores psicológicos en deportistas: detección, gestión, efecto en el rendimiento y prevención: Declaración de postura de la Sociedad Médica Americana de Medicina del Deporte (Resumen ejecutivo). *British Journal of Sports Medicine*, 54, 216-220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>.
- Comité Olímpico Internacional (COI). Kit de herramientas de salud mental del COI para atletas.
- Davis, L., Jowett, S. & Tafvelin, S. (2019). Estrategias de comunicación: El motor para una relación de calidad entre entrenador y deportista y la satisfacción del deportista. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02156>.
- DeFreese, J. & Smith, A. (2014). Apoyo social del deportista, interacciones sociales negativas y salud psicológica durante una temporada deportiva competitiva. *Revista de psicología del deporte y el ejercicio*, 36, 6, 619-30. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>.
- Dowell, T., Waters, A., Usher, W., Farrell, L., Donovan, C., Modecki, K., Zimmer-Gembeck, M., Castle, M. y Hinchey, J. (2020). Abordaje de la salud mental en programas deportivos juveniles: Un estudio piloto de un programa holístico. *Child Psychiatry & Human Development*, 52, 15-29. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00984-9>.
- El Heraldo. Las redes sociales alimentan los trastornos alimentarios entre las deportistas, según estudio.
- Fogaça, J. (2019). Combinando intervenciones de salud mental y rendimiento: Afrontamiento y apoyo social para estudiantes-atletas. *Revista de Psicología Aplicada del Deporte*, 33, 4-19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1648326>.
- González, M. Cómo afectan las lesiones a la salud mental de los deportistas. Universidad de La Laguna.
- Graupensperger, S., Benson, A., Kilmer, J. & Evans, M. (2020). Distanciamiento social (o des) distanciamiento: Interacciones entre compañeros de equipo, identidad atlética y salud mental de estudiantes-atletas durante la pandemia de COVID-19. *The*

Journal of Adolescent Health, 67, 662-670.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.001>.

Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W., Larsen, C. y Terry, P. (2019). Declaración de consenso sobre la mejora de la salud mental en deportistas de alto rendimiento. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 18, 553-560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>.

Hussey, J., Donohue, B., Barchard, K. & Allen, D. (2019). Contribuciones familiares al rendimiento deportivo y su utilidad para predecir derivaciones adecuadas a programas de optimización de la salud mental. *European Journal of Sport Science*, 19, 972-982. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1574906>.

Infosalus. Las redes sociales se vinculan con trastornos alimentarios en niños y adolescentes.

Jones, B., Kaur, S., Miller, M. & Spencer, R. (2020). La reducción del estrés basada en la atención plena beneficia el bienestar psicológico, la calidad del sueño y el rendimiento atlético en remeros universitarios. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572980>.

La Vanguardia. (s/f). ¿Cómo influyen las redes sociales en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria?

Laborde, S., Laborde, S., Dosseville, F. & Allen, M. (2016). Inteligencia emocional en el deporte y el ejercicio: Una revisión sistemática. *Revista Escandinava de Medicina y Ciencia del Deporte*, 26. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>.

Lisinskienè, A. (2018). El efecto de un programa educativo de seis meses para entrenadores en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales entre entrenadores y atletas en el deporte juvenil individual. *Deportes*, 6. <https://doi.org/10.3390/sports6030074>.

Luna, P., Guerrero, J. & Cejudo, J. (2019). Mejora del bienestar subjetivo, la inteligencia emocional rasgo y la ansiedad social en adolescentes mediante un programa basado en el modelo de educación deportiva. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101821>.

- Mehrsafar, A., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J., Moosakhani, A. y Zadeh, A. (2019). Efectos del entrenamiento de mindfulness en la ansiedad inducida por la competición y los marcadores de estrés salival en atletas de élite de Wushu: Un estudio piloto. *Physiology & Behavior*, 210. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112655>.
- Moesch, K., Kenttä, G., Kleinert, J., Quignon-Fleuret, C., Cecil, S. & Bertollo, M. (2018). Declaración de posición de la FEPSAC: Trastornos de salud mental en deportistas de élite y modelos de prestación de servicios. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 38, 61–71. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.013>.
- Mohammed, W., Pappous, A., & Sharma, D. (2018). Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Increasing Pain Tolerance and Improving the Mental Health of Injured Athletes. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00722>.
- NeuroClass. (s/f). Redes sociales en el deporte: impacto en la imagen corporal.
- Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B. y Lonsdale, C. (2017). Enfoques de atención plena y aceptación para la mejora del rendimiento deportivo: una revisión sistemática. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 12, 139-175. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803>.
- Powers, M., Fogaça, J., Gurung, R. & Jackman, C. (2020). Predicción de la salud mental en estudiantes-atletas: Relación entrenador-atleta. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 25, 172-180. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.jn25.2.172>.
- Purcell, R., Gwyther, K. & Rice, S. (2019). Salud mental en deportistas de élite: una mayor concienciación requiere un marco de intervención temprana para responder a las necesidades de los deportistas. *Medicina Deportiva - Abierta*, 5. <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>.
- Schinke, R., Stambulova, N., Si, G. y Moore, Z. (2017). Posición de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte: Salud mental, rendimiento y desarrollo de los atletas. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 16, 622-639. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1295557>.

- Shannon, S., Hanna, D., Haughey, T., Leavey, G., McGeown, C. & Breslin, G. (2019). Efectos de una intervención de salud mental en deportistas: Aplicación de la teoría de la autodeterminación. *Frontiers in Psychology* , 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01875>.
- Sosiawan, E. & Saptono, T. (2020). Modelo de comunicación del entrenador para mejorar el rendimiento de los deportistas., 1, 200-207. <https://doi.org/10.31098/pss.v1i1.197>.
- Souter, G., Lewis, R. y Serrant, L. (2018). Hombres, salud mental y deporte de élite: una revisión narrativa. *Medicina Deportiva - Open* , 4. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0175-7>.
- Vidić, Ž., Martin, M., & Oxhandler, R. (2017). Intervención de mindfulness con un equipo femenino de baloncesto de la División I de la NCAA de EE. UU.: Impacto en el estrés, las habilidades de afrontamiento atléticas y las percepciones de la intervención. *IEEE Transactions on Signal Processing*, 31, 147-159. <https://doi.org/10.1123/TSP.2016-0077>.
- Wachsmuth, S., y Jowett, S. (2020). Conflicto y comunicación en las relaciones entrenador-atleta., 192-212. <https://doi.org/10.4324/9781315187228-14>.