



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Salud Mental en Deportistas de Alto
Rendimiento

Mental health in high performance athletes

Autora

Abajo Rubio, Andrea

Director

Granada López, José Manuel

Facultad de Ciencias de la Salud
2022

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| <i>RESUMEN</i> | 3 |
| <i>ABSTRACT</i> | 4 |
| <i>INTRODUCCIÓN</i> | 5 |
| <i>OBJETIVOS</i> | 7 |
| <i>METODOLOGÍA</i> | 7 |
| <i>DESARROLLO</i> | 11 |
| <i>PROPUESTA DE ENFERMERÍA</i> | 18 |
| <i>Diagnósticos de Enfermería:</i> | 20 |
| <i>CONCLUSIONES</i> | 23 |
| <i>BIBLIOGRAFÍA</i> | 24 |
| <i>ANEXOS</i> | 27 |

RESUMEN

Introducción: Generalmente, se asocia a los deportistas de alto rendimiento con personas que siempre están preparadas para afrontar situaciones complejas, trabajar bajo presión y estrés, pero no siempre es así.

La salud mental siempre ha sido un concepto complicado y poco tratado, especialmente si se habla de salud mental en deportistas, pero del mismo modo que se trabajan las capacidades físicas y técnicas, también es imprescindible trabajar las capacidades mentales.

Si bien es cierto, cada vez son más los deportistas, equipos y selecciones que cuentan con este apoyo psicológico, pero el trabajo psicológico en deportistas jóvenes es nulo.

Objetivo: Diseñar un programa de enfermería en atención primaria de educación para el manejo emocional en jóvenes deportistas, evitando así posibles complicaciones a lo largo de la vida deportiva de alto rendimiento.

Metodología: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica con el fin de obtener la información adecuada para poder contrastarla con las entrevistas realizadas, y así poder desarrollar la propuesta de enfermería en base a las necesidades actuales de la salud mental en deportistas.

Conclusión: Claro está que cuanto mejor y más temprano sea el trabajo mental de los deportistas, mejores resultados se van a obtener a lo largo de sus carreras deportivas, pero no se tiene en cuenta la tardanza a la hora de empezar con dicho trabajo. Es por ello imprescindible el trabajo por parte de enfermería desde atención primaria de los jóvenes deportistas, durante las revisiones de pediatría y seguimientos posteriores, para poder educarles y enseñarles desde pequeños, tanto a ellos como a las familias, a afrontar y controlar situaciones complejas que pueden aparecer a lo largo de su vida deportiva.

Palabras clave: deportistas, alto rendimiento, motivación, autoconfianza, afrontamiento, ansiedad, salud mental.

ABSTRACT

Introduction: High-performance athletes are generally associated with people who are always prepared to face complex situations, work under pressure and stress, but this is not always the case.

Mental health has always been a difficult and little treated concept, especially if it is about mental health in athletes; but, in the same way athletes work on physical and technical abilities, it is also essential to work on mental abilities.

While it is true that more and more athletes, teams and national teams have this psychological support, psychological work in young athletes is null.

Objective: To design a primary care nursing program of education for emotional management in young athletes, thus avoiding possible complications throughout the high-performance sports life.

Methodology: A bibliographic search has been carried out in order to obtain the appropriate information to be able to contrast it with the interviews carried out, and thus be able to develop the nursing proposal based on the current needs of mental health in athletes.

Conclusion: Of course, the better and earlier the mental work of the athletes, the better results they will obtain throughout their sporting careers, but the delay in starting this work is not taken into account. It is therefore essential for nurses to work with young athletes from primary care, during pediatric check-ups and subsequent follow-ups, in order to educate and teach them and their families, from an early age, how to face and control complex situations that may arise throughout their sporting life.

Key words: athletes, high performance, motivation, self-confidence, coping, anxiety, mental health.

INTRODUCCIÓN

Se puede definir a un deportista de élite o de alto nivel como una persona que, gracias a una serie de factores, sumados al esfuerzo y sacrificio continuo, logra obtener unos objetivos, permitiéndole situarse en lo más alto del ámbito deportivo, alcanzando cotas de alto rendimiento y las marcas más elevadas (1).

Para poder soportar los niveles de sacrificio, es innegable la necesidad de motivación y autoconfianza del deportista. La manera en la que las personas juzgan su competencia y definen el éxito de sus logros influye de manera proporcional en sus patrones motivacionales (3).

Se entiende la motivación como una disposición psicológica, determinación o voluntad que impulsa a la persona a hacer determinadas acciones para alcanzar un objetivo (2). En este contexto, se pueden distinguir tres tipos de motivación: la motivación autónoma o intrínseca, la motivación controlada o extrínseca y la no motivación o amotivación (3, 4). En base a esta distinción, se asume que los tipos de motivación tendrán diferentes efectos afectivos, cognitivos y conductuales sobre el individuo y, por tanto, diferentes consecuencias, tanto positivas como negativas (3). A este respecto, *Biddle, Wang, Kavussanu y Spray* señalaron que, en la mayoría de los casos, estas consecuencias negativas se tratan de situaciones de ansiedad (3). Por su parte, *Weinberg y Gould* definieron la ansiedad como un estado psicoemocional negativo caracterizado por sensaciones en las que predomina la preocupación y el nerviosismo, por lo que se podría decir que los niveles de ansiedad de los deportistas influyen directamente sobre el rendimiento en situaciones de entrenamiento y competición (5).

La exigencia a la que está sometida esta población es muy elevada, y por ello la psicología deportiva se ha centrado principalmente en los procesos de ansiedad, ya que el nivel de alto rendimiento es en el que se pueden encontrar mayores episodios de ello (5). No obstante, tanto la motivación

como la ansiedad en el deporte influyen en situaciones de competición, siendo un obstáculo o un estímulo para el rendimiento de los deportistas (3). Es por ello por lo que, en esta propuesta de enfermería se pretende estudiar, entre otros, los dos parámetros juntos, debido a la estrecha relación existente entre ambos.

Por otro lado, el afrontamiento, estrés, compromiso y autoconfianza son factores que influyen igualmente en el desarrollo de la vida deportiva a nivel de alto rendimiento, lo cual está relacionado con el nivel de adherencia hacia el hábito deportivo (4). El afrontamiento es visto como un proceso dinámico que sigue a la evaluación debido a una situación (identificada como amenazante o desafiante), donde un individuo percibe un desequilibrio entre la situación y sus recursos (6); y la autoconfianza en este contexto es definida por *Dosil* como "el grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea" (7).

Para poder abordar todos estos factores, la psicología en el entrenamiento deportivo es fundamental. El funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir positiva o negativamente en su funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo (8). En todas las áreas del entrenamiento deportivo pueden aplicarse estrategias psicológicas que enriquezcan el trabajo de los deportistas. Se entiende que algunas estrategias deben ser aplicadas por el entrenador, otras por el propio deportista, y otras, más complejas, por el psicólogo deportivo (8), pero la enfermería también puede tener un papel importante en este ámbito. Es por ello que se ha diseñado una propuesta de enfermería para abarcar el tratamiento psicológico de deportistas desde edades ya tempranas.

OBJETIVOS

Objetivo principal:

- Diseñar un programa de enfermería en atención primaria de educación para el manejo emocional en jóvenes deportistas, evitando así posibles complicaciones a lo largo de la vida deportiva de alto rendimiento.

Objetivos secundarios:

- Investigar los principales problemas de salud mental a los que se enfrentan los deportistas de alto rendimiento durante su trayectoria.
- Comprobar la repercusión que tienen las variables motivación y autoconfianza sobre el rendimiento deportivo.
- Estudiar la importancia y repercusión que el apoyo psicológico temprano sobre el desarrollo deportivo de una persona.

METODOLOGÍA

Para la selección de los artículos se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: PubMed, Dialnet, ScienceDirect. Para los diagnósticos de enfermería se ha utilizado NNNConsult.

Además, para obtener mayor información se han utilizado otros medios, tales como:

- Artículos de prensa: es noticia – redacción médica; mundo deportivo; noticias UPC...
- Libros: Psicología del entrenamiento deportivo; y Flow in sports.
- Vídeos de psicólogos deportivos a Andrea Ambel Villena y a Joaquín Valdés Fonseca.
- Reunión con Javier Domínguez Barcelona, psicólogo deportivo y excorredor de la Copa del Mundo de esquí alpino.
- Entrevistas directas a deportistas de alto rendimiento (Anexo I).

Todos los artículos han sido obtenidos desde el 2010 en adelante, y como palabras clave se han utilizado: salud mental, deportistas, autoconfianza, motivación, estrés, ansiedad, compromiso. El operador booleano utilizado ha sido AND.

Las entrevistas realizadas han sido a los siguientes deportistas:

- **Raúl Criado Sánchez:** 27 años. Corredor de montaña desde los 18 años.

Logros más destacados: campeón de copa de España de kilómetro vertical Junior en 2014, campeón de España Promesa en 2016, récord del Mundo de kilómetro vertical de descenso en 2017, 3º del Mundo en la Canfranc-Canfranc en 2021, y campeón de Copa del Mundo WMRA en larga distancia en 2021.

- **David Abajo Yunca:** 49 años. Deportista de esquí alpino desde los 3 años. Empezó a competir con 7 años y a los 11 años lo admitieron en el equipo promesas. Integrante del Equipo Nacional de Esquí Alpino durante 11 años y del Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat desde los 16 años durante 7 años.

Logros más destacados: campeón de España numerosas veces, participante de diversas Copas de Europa y 13º en la Copa del Mundo Junior. Participante también en la Copa del Mundo de Sierra Nevada y en todos los campeonatos nacionales de Austria, Suiza, Alemania, Francia e Italia. Siete veces consecutivas campeón de profesores y entrenadores de España y abridor del EuroTest, un título que solo poseen dos personas en España. Campeón de España de veteranos en todas las modalidades de esquí alpino.

- **Mikel Linacisoro Molina:** 22 años. Escalador desde los 7 años. Hasta los 14 años combinaba esquí alpino y escalada a nivel de competición en ambos deportes; a partir de entonces se decanta por la escalada.

Logros más destacados: campeón de España con 16 y 18 años. Con 12 años encadenó un 8c, lo que le hizo tomar la decisión de dedicarse a

la escalada. Campeón de Europa con 16 años de escalada deportiva, 3º del Mundo con 18 años, campeón de España en categoría absoluta, 17º del Mundo en categoría absoluta, ganador de la Liga RedBull Creepers en 2021.

- **Alberto Recuerdo García:** 47 años. Deportista de lucha libre. Comenzó con 8 años y a los 14 años entró en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat.

Logros más destacados: 4º del Mundo con 18 años; 2º del Mundo con 20 años; 7º del Mundo absoluto; 8º en las Olimpiadas de Barcelona 96 y 9º en las Olimpiadas de Atenas 2004; 5º de Europa.

- **Eneko Pou Azkarraga:** 48 años. Deportista de escalada libre, que combina con el alpinismo, esquí extremo y escalada en hielo. De los grandes referentes mundiales de la escalada junto con su hermano Iker, conocidos como Los Hermanos Pou.

Logros más destacados: proyecto 7 paredes 7 continentes, durante 5 años dando la vuelta al mundo de una manera vertical; durante 23 años haciendo Octavo en escalada deportiva; reconocido por practicar esquí extremo. Destaca su polivalencia incluyendo vías 8ª, 8b y 8c.

- **Luis Alberto Hernando Alzaga:** 44 años. Deportista que compite en trail running y esquí de montaña.

Logros más destacados: campeón del Mundo Trail IAAF, campeón de la Copa del Mundo de Ultras y Medalla de Bronce al Mérito Deportivo de la Real Orden del Mérito Deportivo.

Criterios de inclusión:

- Fecha de publicación comprendida entre 2010-2022.
- Selección de artículos cuyo número total de búsqueda sea menor a 50.

Criterios de exclusión:

Se ha prescindido de una cantidad considerable de artículos, ya que en un número elevado de los mismos no se permitía su lectura completa, no tenían la evidencia científica suficiente, o no se ajustaban al contenido requerido para este trabajo.

| <u>BASES DE DATOS</u> | <u>PALABRAS CLAVE</u> | <u>FILTROS</u> | <u>ARTÍCULOS ENCONTRADOS</u> | <u>ARTÍCULOS REVISADOS</u> | <u>ARTÍCULOS SELECCIONADOS</u> |
|-----------------------|--|---|------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| PubMed | Salud mental AND Deportistas | -10 years | 2 | 1 | 1 |
| Dialnet | Salud mental AND Deportistas | -Texto completo -Psicología y educación -Ciencias de la salud -2010-2019 | 3 | 2 | 1 |
| Dialnet | Ansiedad AND Deportistas | -Texto completo -Psicología y educación -Ciencias de la salud -2010-2019 | 5 | 1 | 1 |
| Dialnet | Autoconfianza AND Motivación AND Deportistas | -Texto completo -Psicología y educación -Deportes -2010-2019 | 18 | 7 | 2 |
| Dialnet | Motivación AND Compromiso AND Deportistas | -Texto completo -Psicología y educación -Deportes -2010-2019 | 15 | 4 | 1 |

| | | | | | |
|---------------|--|--------------------|----|---|---|
| ScienceDirect | Autoconfianza AND Motivación AND Deportistas | -Texto completo | 13 | 3 | 2 |
|---------------|--|--------------------|----|---|---|

DESARROLLO

Entre todas las habilidades que poseen los deportistas de alto rendimiento, es importante destacar la autoconfianza, que va a proporcionar en el deportista la posibilidad de creer en sí mismo, y la motivación, que va a generar la mejora progresiva en todos los aspectos del individuo (7).

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) se basa en que el comportamiento humano es motivado fundamentalmente por tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relaciones sociales (9).

En base a esto, se puede decir que la motivación es un elemento clave para lograr la adherencia y el compromiso en el deporte, el cual es entendido como una disposición psicológica que representa el deseo y la decisión de seguir participando en él (4). El modelo que plantea *Scanlan* propone que el compromiso y su vinculación con la participación deportiva se relaciona con factores como el placer individual por el deporte (4). Si bien es cierto, para conseguir dicho placer individual, es necesaria, como se ha planteado anteriormente, la existencia de un alto grado de motivación, lo cual a su vez depende de un considerable número de factores determinantes.

En todos los tipos de motivación, puede influir una serie de variables psicológicas como la ansiedad precompetitiva, la adicción al entrenamiento y competición, la satisfacción intrínseca o la percepción de las creencias sobre las causas del éxito en el deporte (10). Según *Alberto Recuerdo*, tal y como

expone en su entrevista, "la voluntad, esfuerzo, constancia y motivación es lo más importante en un deportista". Por su parte, muchos (p.ej.: *Roberts, 1986; Lazarus, 1991*) han subrayado las implicaciones motivacionales de la relación persona-entorno. El modelo transaccional de *Lazarus y Folkman* otorga importancia a la "relación bidireccional mutua" entre la persona y el entorno; es decir, las metas que los deportistas buscan en un contexto particular influyen en sus opciones y estrategias de afrontamiento, y por tanto en las esferas motivacionales (6).

Además de estas variables, es importante señalar el control de las emociones, las cuales pueden definirse como reacciones de carácter brusco y de duración breve que aparecen como respuesta ante acontecimientos externos o internos. Las emociones influyen directamente sobre la conducta del individuo (7), por lo que, incentivar el reconocimiento de las emociones en los atletas es crucial para poder conseguir una salud emocional y psicológica (11). Dentro de este control de emociones, es importante el optimismo. Algunos autores señalan que los deportistas son más optimistas que las personas no deportistas, debido probablemente a que, a lo largo de su trayectoria, los deportistas hayan recibido más refuerzos positivos, ya que existe una mayor probabilidad de consecución de metas y conductas de logro, lo que permite el desarrollo de expectativas positivas futuras (12). Por ello el optimismo es una variable importante a desarrollar en la trayectoria deportiva.

Por otro lado, el público y la sociedad también son factores relevantes en toda competición (13). Tal y como cuenta *Eneko Pou* en la entrevista, "las redes sociales influyen considerablemente en la salud mental de un deportista, generan más estrés y hacen que la autoexigencia sea mayor, llegando a unos niveles muy poco saludables". En este contexto, también menciona en su entrevista *Alberto Recuero* que "las tecnologías tienen mucho que ver con los problemas psicológicos de los deportistas, ya que esto implica una superficialidad que, en muchas ocasiones, frustra a dichos deportistas al no existir unas expectativas reales".

A su vez, otros elementos externos, como el reconocimiento, la medalla y el factor económico, son determinantes del estado motivacional del deportista (13). La presión a la que están sometidos los deportistas durante una competición es muy elevada, y esto aumenta, como se ha mencionado anteriormente y tal y como apunta *Pablo del Río*, psicólogo de la Unidad de Psicología de la Agencia Española de Protección de la Salud, "cuando un deportista tiene expectativas externas y está pensando en la prensa, en los demás o en lo que pensarán de él; o en las expectativas de conseguir medalla, el fracaso suele ser mayor" (14).

En el deporte de competición, además, existe otro constructo psicológico que está relacionado con la motivación, se habla de adicción al entrenamiento. La mayoría de los investigadores coinciden en que muchos deportistas, comprometidos a entrenar y competir regularmente, terminan padeciendo esta dependencia, debido a factores de tipo tanto psicológico como fisiológico (10). Esto puede derivar en lo que muchos deportistas llaman "vacío post-deportivo". *David Abajo* argumenta que "este vacío es mayor cuanto mayores hayan sido los logros"; y es por ello que, *Luis Alberto* afirma que "es importante, además del deporte, ir forjándote un futuro, tener proyectos más allá, ya sean o no relacionados con el deporte al que llevas entregado toda tu vida". En este contexto, *Mikel Linacisoro* explica que, en su caso, no le asusta dejar la escalada porque lo que estudia le gusta mucho, es más, afirma el joven escalador, "tengo claro que dentro de unos años tendré que bajar el ritmo de entrenos y competiciones, y sé que mi futuro se va a forjar más por los estudios que por el deporte, aunque siempre cuesta dejar algo que te gusta y a lo que has dedicado tanto".

Aunque suele asociarse el deporte con tener una vida saludable, para algunos deportistas de alto rendimiento, desarrollarse de manera profesional les ha costado su estabilidad psicológica y emocional (11). Es importante tener en cuenta que un deportista empieza desde pequeño en un entorno con una presión elevada, situación en la que aparecen conflictos en la persona debido a la competencia y a la presión de conocer sus límites y capacidades (15).

Los deportistas en general se exponen a diversas situaciones intensas, que pueden llegar a hacer que no afronten los objetivos de la manera más eficaz (9).

La salud mental afecta a todas las esferas de la vida de un ser humano, incluidos los deportistas (15), por ello, la psicología deportiva es tan crucial en un deportista como la destreza física (11). Así, la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar de una manera apropiada con los factores físicos, técnicos y táctico-estratégicos (8).

Para *Mario Reyes Bossio*, especialista en psicología deportiva y docente investigador de la UPC, existen cuatro pilares fundamentales en el trabajo de todo deportista: el trabajo técnico, el trabajo táctico, el trabajo físico y el trabajo psicológico. Sobre este último, *Reyes* indica que "es muy importante dentro del trabajo integrado de todo deportista, ya que se da en todo el proceso de planificación de trabajo (antes, durante y después de la competición)" (13). Esto lo corrobora en su entrevista *David Abajo*, argumentando que "es cierto que hay muchos momentos de ansiedad, estrés, decepciones... incluso desmotivación, que ponen en peligro tu carrera deportiva. Pero si cuentas con el apoyo de un profesional que te sabe motivar y ver los contratiempos como un obstáculo necesario para seguir avanzando, que te ayude a gestionar y controlar la cabeza, es mucho más fácil seguir adelante".

Algunos deportistas, debido a su experiencia, han desarrollado una enorme capacidad para competir aún en los momentos más críticos, pero son muchos, jóvenes o veteranos, los que carecen de esta capacidad, derivando esto en un fracaso en las competiciones más exigentes. Por ello, la incorporación del conocimiento psicológico al método de entrenamiento puede permitir que los deportistas toleren y controlen todos los elementos motivantes o estresantes que les pueden surgir a lo largo de su vida deportiva (8).

Tal y como expone en la entrevista *Mikel Linacisoro*, "saber gestionar los nervios, protocolizar cosas para el día de la competición, tener recursos, qué hacer en los descansos... en definitiva, saber gestionar las emociones, la presión... lo es todo". Por su parte, *Luis Alberto* indica que "lo más importante en un deportista es saber valorar en todo momento en qué estado te encuentras. Hay mucha gente que físicamente está muy fuerte pero mentalmente no rinde, lo que marca la diferencia entre unos deportistas y otros y, por consiguiente, en el progreso de cada uno".

En común tienen todas las entrevistas realizadas, los artículos y las investigaciones estudiadas, que la salud mental es totalmente imprescindible en un deportista de alto rendimiento y, por tanto, el apoyo de un psicólogo deportivo totalmente necesario a lo largo de todo el recorrido. Tal y como explica *César Belmonte Ríos*, especialista en psicología del deporte y académico de la UNAM, "la parte física es muy fácil de ver; es decir, en el deporte, tienes buen desarrollo de la musculatura, la flexibilidad y la resistencia, o no lo tienes. Sin embargo, la parte mental, que es totalmente inherente al desempeño físico, no se puede ver". El estado mental, al considerarse algo subjetivo, es interpretado por una visión que nace desde la experiencia de cada individuo, por eso *Belmonte* afirma que "dentro de los planes de preparación mental de los deportistas está el saber reconocer qué es lo que estoy sintiendo, qué es lo que está pasando conmigo y saber si lo quiero enfrentar y cómo" (11).

Por su parte, *Pablo del Río* afirma que "hay que incorporar el entrenamiento psicológico en el entrenamiento general. Al deportista se le prepara estratégicamente de forma técnica y física, pero también hay que formarle en la parte psicológica" (14).

Si bien es cierto que cada vez más federaciones deportivas cuentan con psicólogos, estos suelen estar presentes cuando ocurre un problema, pero no

durante todo el proceso de planificación (13). El entrenamiento psicológico se basa en enseñar a los deportistas a controlar sus pensamientos, emociones y conductas, antes, durante y después del entrenamiento, pero esto es un proceso largo y constante (14) en el que también están involucrados los entrenadores, y debería estarlo la enfermería, para poder realizar un seguimiento exhaustivo y poder prevenir todas las complicaciones que puede llegar a tener la dedicación plena a un deporte.

En numerosos estudios se ha encontrado que el apoyo social del entrenador se relaciona con la satisfacción de los deportistas con su experiencia deportiva, y se ha relacionado con resultados importantes en el deporte y la capacidad de adaptarse a nuevos desafíos (6). Los entrenadores, por su parte, deben estar preparados para desarrollar funciones en tres ámbitos: técnico, psicopedagógico y organizativo. En cuanto al psicológico, además de la motivación, autoconfianza y control de emociones mencionado anteriormente, es importante el clima grupal, la capacidad de comunicación y el comportamiento del entrenador tanto en los entrenamientos como en las competiciones (7).

Existe también relación entre la ansiedad y los estilos de enseñanza de los entrenadores, encontrando que la comunicación del entrenador con sus deportistas puede modificar los niveles de ansiedad (5). Según un estudio realizado por *Pineda-Espejel, A. et al.*, si los deportistas perciben que el entrenador fomenta el trabajo en equipo y valora el aprendizaje, esto hace que antes de una competición el deportista manifieste menos síntomas de ansiedad (3). Según *Buceta (1995)*, la motivación suele aumentar cuando se establecen objetivos bien definidos y conlleven una dificultad idónea para que sean fines realistas (7). Por ello, tanto la enfermería como el entrenador tiene un papel imprescindible en el desarrollo de un deportista, y no solo los psicólogos. *Alberto Recuerdo* nos afirma en su entrevista que "el momento más duro es cuando estás solo, mentalmente tienes que ser muy fuerte, y para poder ser fuerte en esos momentos, has tenido que sentir previamente un apoyo importante del entrenador". En este contexto, *Eneko Pou*

argumenta que “es muy importante saber autogestionarse, sentir que tienes el control de la situación y de ti, y para ello la ayuda de los entrenadores es imprescindible”.

El deporte de alto rendimiento es un proceso muy fuerte de altos estándares de competitividad. Por lo cual, debe ir acompañado de una adecuada planificación, constancia, esfuerzo, motivación, resiliencia y otras variables psicológicas que se deben trabajar de manera constante (13) con ayuda de la enfermería, el entrenador y el psicólogo.

Para poder proporcionar, por parte de la enfermería, del entrenador y de la psicología deportiva, un adecuado seguimiento del estado emocional y mental de los deportistas, hay que tener en cuenta, según un estudio reciente, que los deportistas mayores están mejor preparados que los deportistas más jóvenes para enfrentar la adversidad y para controlar sus emociones negativas. Esto se debe a la manera en la que unos u otros enfocan las adversidades (6). Por ello, tal y como subraya *Nicholls et al.*, es importante enseñar a los adolescentes a hacer frente al estrés competitivo y la eficacia de afrontamiento en función del nivel competitivo y las demandas del deporte sobre la capacidad de los deportistas. Los deportistas más jóvenes tienen un repertorio de afrontamiento más pequeño debido a la falta de experiencia, percibiendo así más situaciones como estresantes. Por eso, es realmente importante la relación de apoyo entre el entrenador y el deportista de cualquier edad, pero sobre todo en deportistas jóvenes (6). Por este motivo, se plantea el diseño del programa de enfermería desde atención primaria durante las revisiones pediátricas.

Un estudio reciente, realizado por *Zoe Poucher*, demuestra que los deportistas de alto rendimiento experimentan muchos desafíos de salud mental, y que el apoyo social, las habilidades de afrontamiento y la autoestima tiene un alto impacto positivo en esta población (16).

Claro está entonces, que la salud mental de los deportistas se pone en riesgo, entre otras cosas, por las altas expectativas, la exposición mediática y por la necesidad de resultados (17), que normalmente se traduce en situaciones de estrés, ansiedad y desmotivación, ente otras. Tal y como indica *Mario Reyes Bossio*, "todo evento del pasado, del presente o del futuro puede afectar en el rendimiento del deportista, por lo tanto, el trabajo psicológico debe ser parte del desarrollo integral de todo deportista" (13).

PROPUESTA DE ENFERMERÍA

Tal y como se indica en el desarrollo del trabajo, la salud mental en deportistas de alto rendimiento es un concepto imprescindible para un buen progreso de la vida deportiva en este grupo de población. No obstante, en base a la información obtenida tanto de base científica como de las entrevistas, se ha demostrado que es un concepto algo complejo y poco trabajado hasta el momento.

Tal y como indica *David Abajo* en la entrevista, "si en categorías inferiores tienes la oportunidad de contar con alguien que te ayude a controlar la cabeza, seguir adelante es mucho más fácil".

Es por ello que se propone tratar la salud mental en deportistas desde una edad temprana. Es decir, en las revisiones que se realizan en pediatría por parte de enfermería hasta los 14 años, y a partir entonces mediante un seguimiento específico, controlar a través de una serie de test y cuestionarios (*Anexos II a X*) la calidad de la vida deportiva de los jóvenes. De este modo, si de manera temprana se pueden detectar alteraciones, se corregirían antes de derivar en un problema mayor, cuando el nivel de rendimiento es elevado, realizando de esta manera un diagnóstico enfermero primario. Del mismo modo, se enseñaría a gestionar las emociones y situaciones complicadas a los jóvenes deportistas, ya que son éstos los que, en muchas ocasiones, sin llegar a dedicarse de una manera extremadamente profesional, sufren

muchas situaciones de estrés o ansiedad antes, durante y después de la competición.

Además, se observa la necesidad de tratar del mismo modo con los padres, para enseñarles a detectar y gestionar estos conflictos que pueden aparecer en sus hijos deportistas, en muchas ocasiones generadas por ellos mismos.

En definitiva, si desde jóvenes tienen una ayuda para controlar situaciones complicadas que les puede generar el deporte que se practique, cuando la dedicación a dicho deporte sea plena y el nivel de rendimiento elevado, en mayor o menor medida, la calidad de la salud mental y de la vida deportiva aumentaría en este porcentaje poblacional.

Diagnósticos de Enfermería:

| NANDA | NOC | | NIC | |
|---|---|---|---------------------------------------|---|
| | | INDICADORES | | ACTIVIDADES |
| [00095] Insomnio r/c ansiedad m/p resistencia física insuficiente | [0004] Sueño | [404] Calidad del sueño | [5330] Control del estado de ánimo | Relacionarse con el paciente a intervalos regulares para realizar los cuidados y/o darle la oportunidad de hablar acerca de sus sentimientos. |
| | | [406] Sueño interrumpido | | Ayudar al paciente a controlar conscientemente el estado de ánimo. |
| | | [421] Dificultad para conciliar el sueño | | Ayudar al paciente a identificar los factores desencadenantes del estado de ánimo disfuncional. |
| | | [422] Pesadillas | | Enseñar nuevas técnicas de afrontamiento y de resolución de problemas. |
| | [1633] Participación en el ejercicio | [163302] Identifica barreras para el programa de ejercicio | [5820] Disminución de la ansiedad | Ayudar al paciente a identificar las situaciones que precipitan la ansiedad. |
| | | [163304] Establece | | Animar la manifestación de |

| | | | | |
|--|--|---|------------------------------------|---|
| | | objetivos realistas a largo plazo | | sentimientos, percepciones y miedos. |
| | | [163329] Utiliza estrategias para hacer interesante el ejercicio | | Proporcionar información objetiva respecto del diagnóstico, tratamiento y pronóstico. |
| [00120] Baja autoestima situacional r/c expectativas propias no realistas m/p síntomas depresivos | [1205] Autoestima | [120511] Nivel de confianza | [5230] Mejorar el afrontamiento | Ayudar al paciente a identificar los objetivos apropiados a corto y largo plazo |
| | | [120518] Descripción de estar orgulloso | | Ayudar al paciente a desarrollar una valoración objetiva del acontecimiento |
| | [120519] Sentimientos sobre su propia persona | Animar al paciente a identificar sus puntos fuertes y sus capacidades | | |
| | | [130201] Identifica patrones de superación eficaces | | Ayudar al paciente a encontrar la autoaceptación |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | <p>[1302] Afrontamiento de problemas</p> | <p>[130212] Utiliza estrategias de superación efectivas</p> | <p>[5400] Potenciación de la autoestima</p> | <p>Animar al paciente a conversar consigo mismo y a verbalizar autoafirmaciones positivas a diario</p> |
| | | <p>[130218] Refiere aumento del bienestar psicológico</p> | | <p>Instruir a los padres sobre la importancia de su interés y apoyo en el desarrollo de un autoconcepto positivo para sus hijos</p> |

CONCLUSIONES

En base a las entrevistas realizadas y los artículos e investigaciones estudiadas, se puede afirmar que los principales problemas con los que cuentan los deportistas de alto rendimiento son la ansiedad, el estrés y, posiblemente, la adicción al entrenamiento.

Para poder soportar todas las situaciones adversas y la presión a la que están sometidos estos deportistas, es imprescindible que exista motivación y autoconfianza, y esto, a su vez, se consigue con optimismo, autogestión y aprendiendo a controlar las emociones. Para llegar a ello, es importante que el deportista tenga recursos desde el punto de vista psicológico, para poder enfrentarse a una competición y disminuir los efectos negativos que esta pueda tener sobre la salud, mental y física. Tal y como afirma *David Abajo* en su entrevista, "en el deporte hay muchos aspectos técnicos que, cuando eres fuerte mentalmente, es mucho más fácil aprenderlos y ejecutarlos que cuando no lo eres", por eso, se puede afirmar que el trabajo físico sin el trabajo mental no es un entreno completo para el deportista, y viceversa.

La salud es un estado integral que incluye lo emocional, lo psicológico y lo cognitivo. Es por ello que, del mismo modo que un preparador físico es imprescindible para un deportista, un psicólogo deportivo debería siempre formar parte del equipo deportivo, y en este aspecto, destacar el papel que la enfermería puede cumplir. Se ha visto que, si se trata la salud mental desde edades tempranas, la evolución y desarrollo de los deportistas aumenta considerablemente. Es entonces imprescindible un diagnóstico precoz por parte de enfermería, que se podría realizar desde atención primaria mediante el programa propuesto, para poder mejorar el rendimiento deportivo, la autoconfianza, el clima motivacional y la deportividad, y con todo ello, el progreso y salud de los deportistas desde edades tempranas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Penedo P. Deportista de élite: ¿influye la genética? [Internet] Veritas intercontinental, 20 de enero de 2020: Departamento Científico. Disponible en:
<https://www.veritasint.com/blog/es/deportista-de-elite/>
2. Catalán S. Qué es la motivación [Internet] CIPSIA Psicólogos Madrid, 2017: Curiosidades. Disponible en:
<https://www.cipsiapsicologos.com/curiosidades/que-es-la-motivacion/>
3. Pineda-Espejel A, López-Walle J, Tomás I. (2015) Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios [Internet] Cuadernos de Psicología del Deporte; 15 (2): 55-70. Disponible en:
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/45868/1/233821-819941-1-SM.pdf>
4. Usán Supervía P, Salavera Bordás C, Murillo Lorente V, Megías Abad JJ. (2015) Relación entre motivación, compromiso y autoconcepto en adolescentes: estudio con futbolistas [Internet] Cuadernos de Psicología del Deporte; 16(1): 199-210. Disponible en:
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/48644/1/254561-883461-1-SM.pdf>
5. Castro-Sánchez M, Zurita-Ortega F. (2019). Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada [Internet] Journal of Sport and Health Research; 11(3):241-250. Disponible en:
http://www.journalshr.com/papers/Vol%2011_N%203/JSHR%20V11_3_3.pdf
6. Castillo I, Molina-García J, Alvarez O. (2010) Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios [Internet]. Salud Publica Mex.; 52(6): 517-523. Disponible en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>

7. González Campos G. (2010) ¿Qué importancia tiene la función psicopedagógica del técnico deportivo para la mejora de sus jugadores en un club? [Internet] Retos. Nuevas tendencias en Educación Física. Deporte y Recreación; 18: 35-40. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5410088>
8. María Buceta J. Psicología del entrenamiento deportivo [Internet] Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). Madrid Dykinson: 87-92. Disponible en:
https://www.academia.edu/1835998/Psicolog%C3%ADa_del_entrenamiento_deportivo
9. Da Silva Batista M, Leyton Román M, Cejas López J et al. (2015) Diferencias entre jugadores de balonmano de categoría de alto rendimiento y de base en variables motivacionales y ansiedad precompetitiva [Internet] e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte; 11: 105-106. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5055452>
10. Zarauz-Sancho A, Ruiz-Juan F. (2015) Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles [Internet] Revista Latinoamericana de Psicología; 47 (1): 34-42. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415300042>
11. Martínez A. La salud mental, el enemigo invisible de los atletas de alto rendimiento [Internet] Gatopardo, 06 de agosto del 2021: Actualidad. Disponible en:
<https://gatopardo.com/noticias-actuales/la-salud-mental-el-enemigo-invisible-de-los-atletas-de-alto-rendimiento/>
12. García Naveira A, Ruiz Barquín R, Ortín FJ. (2015) Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento [Internet] Revista Latinoamericana de Psicología; 47 (2): 124-135. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120053415000072>

13. Reyes Bossio M. La importancia de la salud mental en deportistas calificados [Internet] Noticias UPC, 26 de julio del 2021: Expertos UPC general. Disponible en:
<https://noticias.upc.edu.pe/2021/07/26/importancia-salud-mental-deportistas-calificados/>
14. Paredes C. Hay que paliar los efectos de los JJOO en la salud mental del deportista [Internet] Redacción Médica, 20 de agosto de 2021: Es noticia. Disponible en:
<https://www.redaccionmedica.com/la-revista/noticias/-hay-que-paliar-los-efectos-de-los-jjoo-en-la-salud-mental-del-deportista--3121>
15. Gómez N. Cómo deben afrontar los deportistas de élite las crisis de salud mental, según la psicología [Internet] 20 minutos, 09 de agosto de 2021: Deportes. Disponible en:
<https://www.20minutos.es/deportes/noticia/4788883/0/como-deben-afrontar-los-deportistas-de-elite-las-crisis-de-salud-mental-segun-la-psicologia/>
16. Casas M. Cómo es la salud mental de los atletas de élite [Internet] Mundo Deportivo, 03 de agosto del 2021: Psicología y Bienestar. Disponible en:
<https://www.mundodeportivo.com/vidae/psicologia-bienestar/20210803/1001670578/como-es-salud-mental-atletas-elite-act-pau.html>
17. Barcia Tuccelli J. Salud mental en el deporte [Internet]. CEMP áreas de Sanidad, Salud y Deporte, 08 de septiembre de 2021: Aula virtual, noticias. Disponible en:
<https://cemp.es/noticias/salud-mental-deporte/>

ANEXOS

(I) Las entrevistas realizadas han sido semiestructuradas, de manera que, a pesar de haber sido entrevistas más guiadas por el entrevistado en función de la información aportada, también se ha seguido siguiente guion:

- Presentación del entrevistado, qué deporte realiza, desde cuándo y por qué.
- Logros conseguidos a lo largo de la carrera deportiva.
- Derrotas, dificultades y obstáculos.
- Qué considera el entrevistado que es lo más importante en un deportista.
- Qué opina el entrevistado acerca de la salud mental en deportistas, si se le da la importancia que tiene o, por el contrario, han echado en falta más apoyo a lo largo de su vida deportiva.
- Importancia de los entrenadores y apoyos sociales.
- Vacío post-deportivo, qué opina el entrevistado, vivencias o expectativas.

(II) **Test de los 10 deseos**

Para niños entre 5 y 9 años.

Consiste en que el niño anote las 10 cosas que más desee y que quiera hacer en un futuro, en orden de importancia. Con este test será posible estimar las verdaderas motivaciones del niño.

(III) **Prueba de la varita mágica**

Para niños entre 5 y 9 años.

Consiste en preguntar al niño qué cambiaría si tuviese una varita mágica.

(IV) Examen de las 3R

Para niños entre 5 y 9 años.

Consiste en pedirle al niño que explique las 3 actividades que más le gustan hacer, las 3 que más temor le generan y otras 3 que le generen molestia.

**NOTA: es importante que, en los Anexos II, III y IV, se observen y anoten cualquier expresión de alegría, tristeza o ira del niño, ya que estas expresiones aportan información relevante para el estudio, y permitirán realizar un seguimiento y organización acorde con cada situación.*

(V) Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Para niños mayores de 9 años.

Test para evaluar específicamente el nivel de ansiedad competitiva característico de los deportistas de cierto nivel, constituido por *Martens* en 1977 para conocer si se perciben las situaciones competitivas como amenazantes.

| | Rarely | Sometimes | Often |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Competing against others is socially enjoyable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Before I compete I feel uneasy | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Before I compete I worry about not performing well | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. I am a good sportsman when I compete | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. When I compete, I worry about making mistakes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Before I compete I am calm | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Setting a goal is important when competing | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Before I compete I get a queasy feeling in my stomach | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Just before competing, I notice my heart beats faster than usual | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. I like to compete in games that demands a lot of physical energy | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Before I compete I feel relaxed | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Before I compete I am nervous | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Team sports are more exciting than individual sports | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. I get nervous wanting to start the game | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Before I compete I usually get uptight | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

El cuestionario consta de 15 ítems sobre los que el sujeto debe responder en qué medida le ocurre el enunciado propuesto.

(VI) Test de frases incompletas

Para niños mayores de 9 años.

Consiste en una prueba proyectiva que tiene por finalidad evidenciar proyecciones inconscientes en el paciente bajo la forma de deseos, hostilidades, afectos, impulsos... El objetivo principal es evaluar, estudiar y definir sentimientos, actitudes y valores de la persona ante situaciones y relaciones individuales.

Creada por Sacks.

Es necesario completar las frases tan rápido como sea posible para poder mostrar de manera inconsciente aquello que tiene sentido para el paciente en función de cada inicio.

PRUEBA DE FRASES INCOMPLETAS DE SACKS PARA NIÑOS

TEST DE FRASES INCOMPLETAS PARA NIÑOS

Nombre: _____ edad: _____

1. Si yo fuera más grande _____
2. Me gustaría _____
3. Si yo fuera solamente _____
4. Odio a _____
5. Como me gustaría _____
6. Antes me gustaba _____
7. Lo que me entristece _____
8. Algún día _____
9. Extraño tanto _____
10. Quiero ir _____
11. Cuando estoy solo _____
12. Una vez _____
13. Quiero ver un _____
14. Me gustaría ser _____
15. Si yo fuera más inteligente _____
16. Quiero a _____
17. Las niñas _____
18. Mis amigos creen que _____
19. Lo que más me gusta ser _____
20. Deseo saber _____
21. Cuando sea mayor voy a _____
22. Mi papá y mi mamá _____
23. Siento como _____
24. Me enojo porque _____
25. A veces pienso que seré _____
26. Yo sueño con _____
27. Mi madre no _____
28. Cuando me despierto en la noche _____
29. Dios es _____
30. Los niños (as) son _____
31. Tengo miedo de _____

(VII) STAI

Para adolescentes y adultos.

El objetivo es evaluar, mediante 20 cuestiones, dos conceptos independientes de ansiedad:

- Ansiedad como estado (E): evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos y conscientes.
- Ansiedad como rasgo (R): señala la propensión ansiosa relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras.

STAI

A/E PD = 30 + =
A/R PD = 21 + =

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES : _____
EDAD: _____ SEXO: (V) (M) FECHA: _____
CENTRO : _____ ESTADO CIVIL : _____

A-E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente

| | Nada | Algo | Suficiente | Mucho |
|---|------|------|------------|-------|
| 1. Me siento calmado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Me siento seguro. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Estoy tenso | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Estoy contrariado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Me siento cómodo (estoy a gusto). | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Me siento alterado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. me siento descansado | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Me siento angustiado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Me siento confortable | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. tengo confianza en mí mismo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Me siento nevioso | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Estoy desasosegado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Me siento muy "atado" (como oprimido) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Estoy relajado | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Me siento satisfecho | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Estoy preocupado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Me siento aturdido y sobreexcitado. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Me siento alegre. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. En este momento me siento bien | 0 | 1 | 2 | 3 |

(VIII) Test Creencias Ellis

Para pacientes a partir de 16 años.

El objetivo es poner de manifiesto aquellas ideas autolimitadoras particulares que contribuyen, de manera inconsciente, a un estrés e infelicidad.

El Test consta de 100 situaciones a las que se debe responder si se está de acuerdo con ellas o no.

Es importante que se conteste lo que realmente se piense, y no lo que se cree que se debería pensar.

(IX) Test de Persona Bajo la Lluvia

Para niños a partir de 5 años, adolescentes y adultos.

El sujeto debe dibujar en una hoja en blanco una persona bajo la lluvia. Es importante no aclarar ninguna duda (dónde lo dibuja, si tiene que poner paraguas, si se dibuja paisaje...) ya que se estaría condicionando el resultado.

Al realizar el test, es imprescindible tomar nota de los comentarios que realice el paciente, antes, mientras dibuja y después, así como el lenguaje no verbal.

Con la interpretación del dibujo se puede evaluar la ansiedad y el temor del sujeto, así como evaluar cuáles son sus defensas y si se adapta a los cambios o en qué grado, si hay una organización o desorganización psíquica.

Para su interpretación se tendrán en cuenta factores como el cambio de posición de la hoja, el trazo, la presión utilizada, el tiempo, las dimensiones, sombreados...

(X) **LOEHR**

Para mayores de 12 años.

Contiene 42 preguntas de carácter autodescriptivo, para las cuales existen 5 posibles respuestas que reflejan la frecuencia con las que puede manifestarse un sujeto.

Con dichas preguntas se definen siete áreas de exploración:

- Autoconfianza.
- Energía negativa.
- Control de la atención.
- Control visual y de imagen.
- Nivel emocional.
- Energía positiva.
- Control de la actitud.

** NOTA: todos los anexos se han obtenido a partir de la información y documentos aportados por Javier Domínguez Barcelona en la entrevista realizada.*