

## SALUD Y DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

Dr. Rosendo Berengüí Gil  
Universidad Católica de Murcia

---

Bien adentrados ya en el siglo XXI, y con la extensa evidencia científica existente que lo respalda, afirmar que para la población general las actividades físicas y deportivas son sanas y saludables constituye una verdad innegable. La práctica deportiva es recomendada por cualquier profesional de la salud, y es socialmente bien vista y aplaudida, pero al mismo tiempo, resulta redundante aseverar que no todo deporte conduce a la salud. Discutido durante décadas, en la actualidad se continúa dando vueltas en torno al clásico debate sobre la salud en el alto rendimiento.

Se ha escrito mucho a cerca de las consecuencias físicas del deporte de alto nivel, y sobre los efectos de llevar al organismo más allá del cien por cien de su capacidad. Es innegable que sostener durante periodos tan prolongados de tiempo entrenamientos de intensidad elevada y rendir al máximo semana tras semana pasan una factura física muy cara. Pero durante mucho tiempo, al menos en los medios de comunicación, se ha prestado una escasa o nula atención a las consecuencias psicológicas del deporte profesional.

Si antes parecía un estigma, y se evitaba admitirlo para no ser señalados o pasar a ser el foco mediático, en los últimos tiempos parece que los deportistas están rompiendo con el tabú de pronunciarse libremente sobre el haber padecido cualquier tipo de patología psicológica. Nombres ilustres como Andrés Iniesta, Ricky Rubio, Álex Abrines, Edurne Pasaban o Michael Phelps, entre otros, han confirmado sus casos de depresión, y algunos incluso la han sufrido en lo más alto de su carrera. También, algo tan común en nuestro ámbito como la ansiedad, en casos como el de los futbolistas Jesús Navas y Bojan Krkic o el maratoniano Javier Guerra, han pasado de ser los habituales niveles elevados de ansiedad a un trastorno en sí.

### Salud mental en el deporte

Como cualquier otra persona, el deportista no está exento de poder sufrir un cuadro clínico de cualquier tipo, sirvan los ejemplos anteriormente citados. Pero el ámbito deportivo, y en especial la competición de alto nivel, por sus especiales características y cualidades intrínsecas comprende un escenario colmado de riesgos para el practicante. En muchos casos surgen una serie de problemas que cualquier competidor puede sufrir a nivel psicológico (véase Arbinaga y Cantón, 2013; Berengüí y Pelegrín, 2018), como el síndrome de burnout, el efecto de las lesiones deportivas, los trastornos de la conducta alimentaria, y el dopaje o el abuso de sustancias, entre otros.

De todos esos problemas se ha escrito e investigado bastante, y hay una rica base científica que nos aporta sus causas, factores determinantes en su desarrollo, las consecuencias, e incluso orientaciones para el tratamiento. Consideramos que un aspecto clave es que en el alto rendimiento todos esos problemas tienen muchos puntos en común. La dureza del entrenamiento diario, que lleva indisoluble una entrega y dedicación extremas, las relaciones interpersonales con el entrenador y los compañeros de equipo o de entrenamiento, y los continuos obstáculos que pueden aparecer a diario, lógicamente pueden conducir al agotamiento físico y psicológico. Pero además, las exigencias que requieren el desempeño excelente en competición, y la presión mediática en muchos casos, pueden suscitar un estrés excesivo y desadaptativo. A ello debemos sumar una larga lista de elementos como, por ejemplo, las características de personalidad de cada deportista en particular, la presencia de elevada ansiedad, los estados de ánimo negativos, las altas expectativas, el entorno social, las peculiaridades de cada modalidad deportiva, o los motivos, actitudes y valores del competidor, que en conjunto o de forma aislada pueden constituir el detonante para la aparición de esas consecuencias negativas de la práctica deportiva, y conducir al deportista a la inestabilidad y la ruptura de su bienestar psicológico.

Creemos que en nuestra práctica profesional debe primar la salud del deportista por encima de cualquier otro objetivo. Desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España se establecieron en un principio tres áreas de trabajo del psicólogo en el deporte: deporte de rendimiento, deporte de base e iniciación, y deporte de ocio, salud y tiempo libre (COP, 1998). Posteriormente en 2006 se ampliaron a cinco: deporte de rendimiento, deporte base e iniciación temprana, deporte de ocio y tiempo libre, poblaciones especiales, y organizaciones deportivas. Puede apreciarse como en esa revisión desapareció cualquier alusión a la salud, y el motivo fue precisamente que debemos partir de que en el área de la psicología del deporte todas nuestras acciones profesionales debe estar encaminadas desde y para la salud (Cantón y Berengüí, 2018).

Efectivamente, por encima de todo, la salud debe ser el objetivo primordial. El entrenamiento psicológico debe ir encaminado a dotar de múltiples recursos de afrontamiento al deportista, herramientas apropiadas que le ayuden a hacer frente de forma eficaz no solo a los estresores del entrenamiento y de la competición, sino también a las adversidades o los problemas cotidianos que surgen a diario.

### **Acompañar al deportista**

Como aficionados o amantes del deporte, tenemos la reprochable costumbre de devorar estrellas. Para casi todos, las grandes figuras nos sirven mientras están en activo, ganando medallas, ligas o grandes torneos. Un problema importante se presenta cuando ya no existen para el gran público, por

cualquiera de los problemas ya mencionados o tras su retirada. Desaparecen, y en ocasiones solo volvemos a tener noticias de ellos cuando conocemos la información de un triste desenlace. Recordemos al gran Yago Lamela.

La multimedallista olímpica, mundial y europea de natación sincronizada, Ona Carbonell, declaraba hace escasas fechas: "*Me asusta el vacío tras la retirada y trabajo con psicólogos para enfrentarme a él*" (Díaz-Guerra, 2019). Además, exponía lo siguiente:

No nos preparan para la retirada. Urge reforzar la parte educativa en los deportistas en activo. Ningún deportista está preparado para un final que siempre llega, antes o después, por edad o por lesión, pero llega. Es importantísimo no negar esa realidad, porque estás viviendo en una burbuja y a veces ni puedes ni quieres verla. Yo he vivido la retirada de un montón de compañeras y he visto muchas muy duras y muy malas. Eso me ha servido como ejemplo y me ha hecho ser consciente de que hay que pensar en el día después. Sé que un día no muy lejano voy a dejar de ser 'Ona la campeona' para ser sólo Ona, una persona normal buscándose la vida. Es muy difícil asumir la retirada, pero es imprescindible, porque en nuestro país hay muy pocos deportistas que serán toda la vida lo que son hoy, como Rafa Nadal o Pau Gasol. Los demás nos tenemos que reinventar.

Esta lucida reflexión puede ser un buen ejemplo de como muchos de nuestros grandes ídolos realizan una adecuada transición a otra vida diferente a la atlética. Otros muchos no. Casos trágicos y recordados como el de Jesús Rollán y Robert Enke, nos muestran el enorme agujero que los deportistas pueden encontrar tras el abandono de su actividad.

Pero asimismo debemos tener en cuenta que son miles los deportistas que, a pesar de competir a muy alto nivel, no alcanzan el estrellato o completan su carrera en una segunda fila del escalafón, y además no logran alcanzar una retirada óptima en cuanto a lo económico o lo académico, llegando a la situación de abandonar el deporte con apenas ahorros y sin una titulación académica o experiencia profesional que les permita comenzar esa nueva etapa con las garantías necesarias.

Claro está que una función esencial del psicólogo, acaso la más popular, es la de trabajar con los deportistas en la búsqueda del máximo rendimiento. Robin Vealey (2007) planteaba que el deportista debe entrenar una serie de habilidades mentales para alcanzar el rendimiento óptimo y desarrollar las capacidades críticas para la ejecución de destrezas en competición. Entre ellas están, entre otras, las habilidades perceptivo-cognitivas, una correcta focalización atencional y la apropiada gestión de la energía. Pero al mismo tiempo, Vealey considera imprescindible el entrenamiento de otras habilidades

igualmente esenciales para el bienestar del deportista. Entre ellas, habilidades básicas como el fomento del autoconocimiento personal y el pensamiento productivo, y las que la autora denomina habilidades de desarrollo personal, que son marcadores de maduración y conducen a una actividad psicológica excelente, mediante elementos como la claridad de autoconcepto, el logro de identidad personal, sentimientos de bienestar, y un sentido de relación con los demás.

Por tanto, y siguiendo esos planteamientos, no todo se reduce o limita al entrenamiento psicológico tradicional orientado al rendimiento en competición, sino que la labor del psicólogo debe perseguir el bienestar psicológico de los deportista y, sin duda, otra tarea igual o incluso más trascendental como profesionales es la de acompañarles durante su carrera.

Por su formación y competencias, el psicólogo es una persona ideal para trabajar el adecuado desarrollo personal del deportista, contribuyendo a la construcción de una filosofía vital ajustada, haciéndole ver la importancia relativa de su actividad, y que el deporte tiene fecha de caducidad y un inevitable punto y final. Asimismo, el profesional puede dar consejo especializado y realizar un trabajo de asesoramiento en muy diversas direcciones, al margen del propio deporte. Por ejemplo, aconsejar y proponer opciones con vistas a una futura carrera profesional tras la retirada, educar en valores, habilidades sociales y de comunicación, en establecer metas valiosas al margen del deporte, en el fomento de hábitos vitales saludables, y un largo etcétera más. Toda esa labor, claro está, llevada por la obligación deontológica y profesional de velar por la salud y bienestar del deportista, independientemente de la medalla y el éxito.

## Referencias

- Arbinaga, F. y Cantón, E. (coords.) (2013). *Psicología del deporte y la salud: Una relación compleja*. Madrid: EOS Editorial.
- Berengüí, R. y Pelegrín, A. (2018). Problemas asociados a la práctica deportiva. En R. Berengüí y J. M. López-Walle (coords.), *Introducción a la Psicología del Deporte* (pp. 451-488). Madrid: EOS Editorial.
- Cantón, E. y Berengüí, R. (2018). Práctica profesional de la Psicología del Deporte. En R. Berengüí y J. M. López-Walle (coords.), *Introducción a la Psicología del Deporte* (pp. 489-518). Madrid: EOS Editorial.
- Díaz-Guerra, I. (8 de octubre de 2019). Ona Carbonell: Me asusta el vacío tras la retirada y trabajo con psicólogos para enfrentarme a él. *El Mundo*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/>
- Vealey, R.S. (2007). Mental skills training in sport. En G. Tenenbaum y R.C. Eklund (eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 287- 309). Hoboken: John Wiley & Sons.