



---

# **Universidad de Valladolid**

Curso 2022-2023

**Facultad de filosofía y letras**

**Grado en periodismo**

## **La mente del deporte**

**Proyecto de creación de una revista  
especializada en el deporte, en la psicología y en la  
salud mental**

**Alumno: Alberto Sánchez Casado**

**Tutora: Mercedes Miguel Borrás**

**Departamento: Periodismo, Historia Moderna,  
Contemporánea y América**

**Convocatoria: Julio 2023**

**Título:**

*La mente del deporte*. Proyecto de creación de una revista especializada en el deporte, en la psicología y en la salud mental

**Autor:** Alberto Sánchez Casado

**Tutora:** Mercedes Miguel Borrás

**Resumen:**

El periodismo actual suele estar centrado en contar de forma directa un solo elemento, un solo aspecto. Este proyecto de creación de una revista, tiene como propósito relacionar dos áreas de conocimiento diferentes pero a la vez compatibles entre sí como el deporte y la psicología, para darle un mayor sentido y trasfondo a la transmisión de información.

Con el paso del tiempo se ha comprendido mejor la actividad física y deportiva dentro de conseguir un bienestar general y global, no solo físico. En este contexto surge “La mente del deporte”. La revista se presenta como una búsqueda de información que además de entretener tenga una meta específica de aprendizaje personal para el lector. La publicación, que cuenta en un principio con una periodicidad trimestral, combina la información deportiva y la psicológica, y dota a dicha información de un carácter reflexivo. La búsqueda del entretenimiento y la recopilación de información para uso y disfrute de las personas a las que les interese el deporte y todas las ramas de la psicología. A través de contenido variado y que trate numerosos temas y disciplinas que inviten al análisis quiero facilitar un punto de ayuda a niños, adolescentes, adultos y ancianos, a la vez que generar una visibilidad muy necesaria. Al contar historias relevantes a nivel informativo y de entretenimiento se fomenta también un aprendizaje interno muy necesario en la actualidad. De cada historia e información se aprende algo más que anteriormente no sabías. Eso es lo que ocurre con la salud mental y el deporte, que se retroalimentan en beneficio de todos.

**Palabras clave:** Deporte; psicología; periodismo; aprendizaje; revista.

**Title:**

La mente del deporte

**Author:**

Alberto Sánchez Casado

**Tutora:**

Mercedes Miguel Borrás

**Abstract:**

Contemporary journalism often tends to focus on directly narrating a single element, a single aspect. This magazine creation project has a purpose to connect two different yet compatible areas of knowledge: sports and psychology. I intend to give a deeper meaning and a backdrop to the transmission of information. Over time, there is a better understanding of sports and physical activities in general welfare, not just physical well-being. In this context, "The Mind of Sports" emerges. Magazine is presented as a quest for information that, in addition to entertaining, has a specific goal of personal learning for the reader. The publication, initially with a quarterly frequency, combines sports and psychological information, giving it a reflective character. In addition to this, it seeks entertainment and compiles information for the use and enjoyment of individuals interested in sports and all branches of psychology. Through diverse content covering numerous topics and disciplines that encourage analysis, I provide assistance to children, teenagers, adults, and the elderly while generating visibility. By telling stories that are relevant in terms of information and entertainment, we also promote much-needed internal learning in today's world. From every story and piece of information, we learn something new that we didn't know before. That's what happens with mental health and sports, they mutually reinforce each other for the benefit of all.

**Key words:** Sport; psicology; journalism; learning; magazine.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
1.1. Justificación del trabajo.....	5
1.1.1.Motivación personal.....	5
1.1.2.Trascendencia académica.....	5
1.1.3. Relevancia social.....	6
1.2. Objetivos.....	7
1.3. Fundamentos teórico-académicos.....	8
<b>2. PLAN DE TRABAJO.....</b>	<b>9</b>
2.1. Temporalización del trabajo.....	9
2.2. Preproducción.....	10
2.2.1. Estado de la cuestión.....	11
2.2.1.1. Revistas de deporte.....	11
2.2.1.2. Revistas de salud mental y psicología.....	12
2.2.2. Adecuación del proyecto.....	13
2.2.2.1. Capacidad y medios técnicos necesarios.....	14
2.2.2.2. Estudio de mercado sobre la publicidad.....	14
2.2.2.3. Previsión de ingresos y gastos.....	15
2.2.2.4. Análisis DAFO.....	17
2.2.3. Definición del producto.....	18
2.2.4. Recursos humanos.....	19
2.3. Producción.....	21
2.4. Postproducción.....	22
<b>3. CONCLUSIONES.....</b>	<b>22</b>
<b>4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>23</b>

## 1. Introducción

### 1.1. Justificación del trabajo

#### 1.1.1. Motivación personal

Mi vida siempre ha estado ligada al deporte desde que era pequeño. El tiempo que pasaba con mi familia, con mi entorno, siempre incluía algún elemento relacionado con el deporte o la actividad física. Mi interés no solo quedaba ahí ya que aparte de disfrutar con su práctica, siempre me apasionó ver, analizar y entender el deporte practicado por los demás, hasta el punto de llegar a observar y reflexionar más que participar desde dentro. En lo referido a la psicología y a la salud mental, siempre me he cuestionado cada una de las ideas que me pasaban por la mente, buscando constantemente reflexionar y entender los diferentes puntos de vista que se presentan frente a un mismo acontecimiento. Este aspecto me hizo no ser una persona radical y entender que hay muchas formas de conocer y entender la realidad. Quizás por eso dejé de jugar al baloncesto y comenzó a motivarme más el arbitraje. Esas ganas de disfrutar viendo a otros practicar deporte siendo, aun así, también participe y acaparando gran parte de responsabilidad para que el deporte se lleve a cabo. El árbitro tiene que tener una personalidad fuerte y curiosa que le permita entender diferentes ideas y realidades.

Al cuestionarme siempre todo lo que ocurre y sucede a mí alrededor también poseo esa capacidad para la comunicación y la transmisión de información que al fin y al cabo engloba el periodismo en su plenitud. Considero que al llevar a cabo este proyecto pongo en valor todas mis inquietudes y además me especializo y me centro en una rama muy concreta del periodismo, la prensa escrita.

#### 1.1.2. Trascendencia académica

Una vez realizada la búsqueda de proyectos similares al que yo propongo, he encontrado revistas especializadas sobre deporte como *Gigantes* o *Panenka* pero todas se centran en concreto en una única disciplina. Yo busco la especialización pero no tanta como para aludir a

un solo tipo de lector, busco atraer a cualquiera que muestre un mínimo de interés por la actividad física y el deporte en su conjunto. También he visto revistas científicas pero todas tienen una función más académica que comercial o que busque el entretenimiento. Combinando estos dos elementos considero que creo un proyecto “pionero” en su base y con una utilidad clara y ambiciosa. Respecto a los trabajos realizados en la Universidad de Valladolid, he encontrado algún proyecto de revista que seguir como base en el formato y en lo puramente estético. Asimismo, en el repositorio de la Uva-UVaDOC- he encontrado trabajos y proyectos de fin de grado que habían elegido el formato revista para trasladar su contenido. El más cercano al mío ha sido el TFG de una revista sobre el fútbol en Zamora denominado *Fútbol a Orillas del Duero*, realizado por Adrián Herrero Mateos en el curso de Periodismo 2019/2020. Otros TFG que optaban por una revista y me han podido servir de guía han sido el realizado en 2020 por Silvia Sanz sobre deportes acuáticos en Valladolid y el realizado por Javier Alonso Mesonero en 2021 sobre el rugby vallisoletano. Ninguno de los proyectos contempla el combinar disciplinas y elementos diferentes como el que planteo en mi trabajo por lo que vi un campo de investigación, un nicho de mercado claro con el que poder atraer a mucho más público que si acotara el tema desde un principio.

### **1.1.3.Relevancia social**

Cada vez se tiene más conciencia social y emocional sobre todos los temas relacionados con la salud mental. Lo que antes era considerado un tabú ahora lo es menos. Dentro del deporte ocurre exactamente lo mismo. Ahora se tratan abiertamente con mayor rigor y sensibilidad temas como la ansiedad, el bullying, la depresión o la presión a la que se someten día a día la gran mayoría de los deportistas de élite. A través de contar y trasladar historias, noticias y comentarios profesionales se crea una visibilidad especial hacia temas en los que normalmente cuesta ahondar con profundidad.

Me aprovecho de la mediatización de los deportes para trasladar y concienciar sobre aspectos psicológicos que de normal no gozan de esa atención tan popular. Se produce una retroalimentación que hace que tanto el deporte como la psicología compartan aspectos comunes de una forma que si se les trata por individual no se observa.

Actualmente 4 de cada 10 españoles no tiene una buena salud mental. Estos datos que normalmente tienden a escandalizarnos y llevarnos las

manos a la cabeza muestran que la salud mental es un tema complejo y cambiante pero que mediante un trato responsable se puede pasar de tener una mala situación a aprender de esos malos momentos y convertirlos en experiencias y enseñanzas. También puede pasar al revés y si no sabemos gestionar adecuadamente nuestros pensamientos, estos se pueden volver en nuestra contra. Por todo ello hay que normalizar la salud mental en la sociedad y el deporte supone un método muy efectivo tanto como para conseguir una buena salud mental como para concienciar sobre la importancia de cuestionarse si uno se encuentra bien o en realidad no.

## **1.2. Objetivos**

Es necesario definir una serie de objetivos que acompañarán a la realización del proyecto.

El principal objetivo es editar una revista en papel especializada en el deporte, la psicología y la salud mental, que satisfaga la necesidad de información que complementa tanto la actualidad deportiva como la médica y psicológica.

La búsqueda de dicho propósito conllevará la consecución de una serie de objetivos claros y específicos:

-Conocer y obtener los procesos y conocimientos necesarios para la realización del proyecto de la revista en papel. Adquirir unos conocimientos necesarios para el futuro de un periodista. Conocimientos como la idea principal de la revista, el proceso de selección del contenido con entrevistas, comentarios y reportajes que requieren de un análisis a fondo.

-Poner en práctica todos los conocimientos adquiridos a lo largo de la formación universitaria en el Grado de Periodismo centrado sobre todo en una correcta redacción y selección de contenidos para facilitar su comprensión por parte del lector.

-Aumentar mi control y conocimiento sobre los aspectos de la salud mental y conocer casos concretos que exponer en los que se pueda trasladar un conjunto de enseñanzas e ideas beneficiosas para la salud y el bienestar personal de cada uno.

-Conseguir que personas que normalmente no mostrarían interés por el deporte, gracias a relacionarlo con temas cotidianos y del día, les atraiga el contenido deportivo.

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

-Poner en práctica y mejorar habilidades técnicas relacionadas con la profesión periodística como lo son las que se adquieren al manejar programas informáticos de maquetación como Adobe Photoshop o Adobe InDesign.

### **1.3 Fundamentos teórico académicos**

La realización de la revista conlleva la puesta en práctica de muchos de los contenidos aprendidos en el Grado de Periodismo. Antes de entrar en la descripción detallada del proyecto es necesario enumerar una serie de conocimientos y fundamentos adquiridos para poder llevar a cabo la revista de forma seria y profesional.

-Control y manejo consolidado de programas informáticos relacionados con la puesta en práctica de la actividad periodística se antojan fundamentales. A raíz de completar los conocimientos adquiridos en asignaturas como Diseño Web, Diseño Periodístico o Fotoperiodismo se han completado los conocimientos necesarios para manejar con soltura programas de edición y maquetación como *Adobe Photoshop* o *Adobe InDesign*.

-Para la elaboración de los contenidos y las informaciones he requerido de una notable redacción basada en los conocimientos aprendidos en asignaturas como Redacción Periodística o Géneros Periodísticos.

-El criterio periodístico y fotoperiodístico permite discernir los aspectos importantes de los banales según las circunstancias. Además, se ha requerido de unas nociones sobre cómo se aborda en los medios el tema de la salud mental, enfocado en su relación con el Deporte. En conclusión, se ha necesitado de unos conocimientos, generales y específicos sobre gran cantidad de aspectos y temas para poder englobar todo en un mismo formato y modelo periodístico.



## 2. Plan de trabajo

### 2.1. Temporalización del trabajo

**Revisión bibliográfica:** (en rojo, del 18 de febrero al 4 de marzo): La fase englobó todo el proceso de búsqueda de publicaciones y proyectos similares al pretendido.

**Estudio de mercado y concepción de idea de la revista:** (en verde, del 5 de marzo al 3 de abril): La etapa incluyó un análisis sobre la publicidad y un estudio sobre la viabilidad financiera de la revista para obtener una visión clara y con expectativas del futuro del proyecto.

**Preproducción:** (en azul, del 4 de abril al 25 de abril): Preparación de la revista: selección de temas, secciones, protagonistas y elementos originales que podían ser de interés para el lector.

**Producción y realización de la revista:** (en amarillo, del 26 de abril al 4 de junio): Época en la que se llevó a cabo la realización de la revista en todo su sentido, contando con entrevistas, reportajes, comentarios profesionales y artículos de opinión.

**Postproducción y revisión de la publicación e impresión:** En naranja del 5 de junio al 9 de julio. Etapa dedicada a corregir posibles fallos y elementos que no cuadrasen dentro de la dinámica de la revista. Además de la impresión en formato físico de la misma.

**Entrega TFG:** en azul claro, 10 de Julio

**Defensa de la presentación:** en negro, 20 y 21 de julio de 2023

## Cronograma de actividades (febrero-julio)



Fuente: elaboración propia

## 2.2 Reproducción

### 2.2.1. Estado de la cuestión

Normalmente las revistas siempre se han desarrollado en formato físico. Eso cambió a raíz de las nuevas tecnologías y sobre todo a partir de la crisis económica que afectó a los medios de comunicación de forma muy cercana. A partir de ahí comenzaron a surgir numerosos proyectos de revistas en formato digital ya que se ahorra todo el coste que requiere el formato físico y por

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

tanto economizar gastos. El periodismo deportivo se vio altamente afectado y gracias a la digitalización pudo crearse un nuevo formato para consumir prensa basado en la inmediatez.

El formato revista tiene una relación muy clara y estrecha con el deporte, ya que habitualmente las personas que lo realizan y consumen información deportiva, buscan esa conexión con la actualidad, con el presente informativo.

Tras la revisión bibliográfica he comprobado que hay varias publicaciones generalistas sobre deportes, pero también muchas especializadas. Asimismo existen diferentes publicaciones sobre psicología. En lo referido al deporte, solo *Sportlife* o Sporttraining tratan algo el bienestar y la salud pero centradas sobre todo en hábitos y rutinas de cara a atletas o a deportistas que practiquen el running. Finalmente he seleccionado un grupo de revistas que poseen una u otra característica de mi proyecto, tanto por la parte deportiva como por la psicológica.

### 2.2.1.1. Revistas de deporte

Revista	Director	Editorial	Periodicidad
Sportlife	Juan Manuel Montero	Sport Life Ibérica	Mensual
Sporttraining	José Enrique Quiroga	Sport Training	Bimensual
Revista española de educación física y deportes	Javier Fernández	Consejo General la Educación Física y Deportiva de España	Trimestral
Panenka	Aitor Lagunas	Belgrado 76	Mensual
Gigantes	David Sardinero	América Ibérica	Mensual
El Enganche	Sebastián Varela	MKE	Mensual

Fuente: elaboración propia

**-Sportlife:** Busca acercar al lector al lado práctico del deporte. A través de consejos de salud y nutrición, entrenamientos fitness y un continuo cúmulo de información realizada por profesionales del deporte.

**-Sporttraining:** Centrada también en la parte más técnica del deporte a través de deportes individuales de resistencia. Está dirigida a aquellos deportistas que quieran mejorar su rendimiento y nivel.

**-Revista española de educación física y deportes:** Es una publicación del Consejo General la Educación Física y Deportiva de España con periodicidad trimestral.

**-Panenka:** Panenka es una revista de periodo mensual especializada en fútbol a través enfoques y visiones culturales, históricas, sociales e incluso políticos.

**-Gigantes:** Gigantes del Basket es la revista de Baloncesto más reconocida en España. Se publica cada mes y además tiene en su versión digital publicaciones constantes sobre la última información relativa al baloncesto.

**-El Enganche:** Publicación de fútbol muy reconocida también internacionalmente.

### 2.2.1.2. Revistas de salud mental y psicología

Revista	Director	Editorial	Periodicidad
Psiciencia	David Aparicio	Akadia	Online-contínua
Revista internacional de Psicología Clínica y de la salud	Juan Carlos Sierra	Fundación VECA	Cuatrimestral
Revista española de orientación y psicopedagogía	Nuria Manzano	Asociación Española de Orientación y Psicología	Cuatrimestral
Adicciones	Amador Calafat	SOCIDROGALCOHOL	Trimestral
Ansiedad y estrés	Antonio Cano	Editorial Manager	Cuatrimestral

- **Psiciencia:** Revista que busca compartir conocimientos sobre diversos aspectos de la psicología. Se centran en la publicación de investigaciones, artículos, noticias y muchos elementos

relacionados con el propio tema mental. Incluyen profesionales de diferentes áreas que proporcionan puntos de vista profesionales para analizar diversos temas. Su principal propósito es abastecer de información actualizada a los profesionales de la psicología.

- **Revista internacional de Psicología Clínica y de la salud:** Revista que publica artículos con finalidad académica recogidos por profesionales de todo el mundo. Trata temas como la terapia conductual, psicopatología, medicina conductual, psicoterapia, psicología de la salud, terapias cognitivas, salud sexual, salud mental comunitaria, evaluación psicológica, neuropsicología entre otras...
- **Revista española de orientación y psicopedagogía:** Fue una invención de la Asociación Española de Orientación y Psicopedagogía. Tiene la finalidad de promover el desarrollo y el conocimiento por medio de publicaciones científicas.
- **Adicciones:** Revista con una finalidad muy específica: transmitir conocimientos y artículos sobre las adicciones con la idea de conocer más sobre cómo tratarlas.
- **Ansiedad y estrés:** Editada por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. El objetivo de esta revista es lograr difundir a nivel internacional investigaciones y propuestas metodológicas y teóricas.

### 2.2.2. Adecuación del proyecto

Para la realización del proyecto hay que tener presente varios factores y elementos que son los que al final marcan la progresión y el éxito de cualquier proyecto a nivel empresarial, académico y profesional. Capacidades técnicas de la persona que lleva a cabo la revista, previsión de unos ingresos y unos gastos. Un análisis DAFO con el que se analice las características internas y

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

externas del proyecto analizando las debilidades, las fortalezas, las posibles amenazas y las oportunidades que pueden surgir.

### **2.2.2.1. Capacidad y medios técnicos necesarios**

Al ser estudiante y no poseer un bagaje profesional dilatado, las capacidades desarrolladas a lo largo de la carrera universitaria deben ser suficientes para realizar la revista en su conjunto.

Los medios de los que se dispone son aquellos en los que a través de una toma de contacto con los protagonistas ya sea de forma presencial, telemática o por teléfono se consigue recabar la información necesaria para llevar a cabo cada sección de la revista.

Programas informáticos como *Adobe Photoshop* o *Adobe InDesign* se antojan fundamentales para la realización y edición del formato revista.

### **2.2.2.2. Estudio de mercado sobre la publicidad**

Si se quiere conocer el producto a fondo hace falta llevar a cabo un análisis y estudio sobre la publicidad para analizar cómo se compone la revista. El tipo de publicidad que tenga una revista muestra también el tipo de lector al que pretende llegar.

Al analizar las diferentes revistas se comprueba cómo desde hace tiempo, al ser publicaciones concretas y especializadas pero destinadas a un ámbito nacional, estas optan en su mayoría por no introducir publicidad en el formato físico del papel. Las revistas deportivas incluyen gran cantidad de publicidad pero en su formato digital.

Publicaciones como *Gigantes*, *Sportslife* o *Sportraining* poseen mucha publicidad en sus formatos. Otras revistas como *Panenka* no tienen publicidad y solo se retroalimentan con productos suyos como libros escritos por sus redactores o contenidos que ellos han realizado.

La forma en la que estas publicaciones realizan la publicidad que tratan de vender se basa sobre todo en banners constantes, faldones, Skyscraper, módulos, y anuncios a media o página completa.

En lo referido al tipo de contenido, la gran mayoría de publicidad tiene un interés deportivo de alguna marca o alguna tienda deportiva. La gran mayoría de anunciantes son poderosas empresas que patrocinan actividades y competiciones deportivas por lo que su aparición en este tipo de revistas orientadas a captar personas que les guste el deporte tiene mucho significado. En *Gigantes* se publicitan bancos que promueven actividades deportivas y

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

competiciones de las que son patrocinadores principales como puede ser La Caixa, que siempre patrocina sobre todo competiciones de atletismo. También se muestran importantes patrocinadores oficiales como Endesa, eléctrica que da nombre a la primera competición de baloncesto profesional de España. Tiendas como Lotus o marcas de coche como KIA, se patrocinan específicamente en la revista Gigantes porque al ser esta publicación únicamente sobre contenido del baloncesto, estas empresas encuentran y explotan ese nicho de mercado dentro de un mismo deporte.

A su vez, en revistas más orientadas al running o al ejercicio más individual, se percibe un claro aumento en el número de anunciantes sobre tiendas que ofrecen productos deportivos determinados relacionados con la práctica deportiva. Anuncios también en forma de banners y Skyscrapers sobre todo de marcas deportivas como Asics o Decathlon.

Gráfico 1

Revista	Formatos de publicidad	Tipos de anunciantes
<i>Gigantes</i>	Banners, faldón, skyscraper, módulos y a media página y a entera.	Coches, tiendas y marcas deportivas, bancos, relojes, eléctricas
<i>Sporttraining</i>	Banners, módulos	Coches, tiendas y marcas deportivas
<i>Sportlife</i>	Banners, módulos	Coches, tiendas y marcas deportivas

Fuente: elaboración propia

### 2.2.2.3. Previsión de ingresos y gastos

Es necesario establecer unos registros de los posibles gastos y una estimación de los ingresos. Al ser el primer número de la revista un modelo únicamente destinado a mostrar en sí el proyecto y destinarlo al Trabajo de Fin de Grado de la carrera de periodismo en la Universidad de Valladolid, habría que diferenciarlo de un segundo número ya destinado este si a obtener un rédito económico y financiero.

Tabla

	Número 1 (TFG)	Número 2 (Octubre)
Ingresos	0 euros	5 anunciantes por 50 € + 3 anunciantes por 100€ + 1 anunciante por 120€= 670€
Gastos	La impresión de ejemplares	Cuota de autónomo: 60€×3 meses= 180€ Licencias de <i>Adobe Photoshop</i> y <i>Adobe InDesign</i> : 48,38€ x 3 meses =145,14€  Impresión de ejemplares según lo que haya costado la impresión de la primera entrega
Saldo		670- (180+145,14)= 344,86€

**Fuente:** elaboración propia

Al no disponer de publicidad y no sacar a la venta el producto en su estado inicial, este no reportaría beneficio alguno, pero sí que llevaría consigo gastos como el de la edición e impresión.

Dado que el objetivo fundamental es dar visibilidad al proyecto, solo se imprimirían algunos ejemplares como cifra simbólica. Al consultar en diferentes webs de impresión y preguntar en tiendas, el precio de esos ejemplares sería muy caro debido a la incapacidad de generar ingresos.

Para hacer el modelo de revista se ha requerido de *Adobe Photoshop* y *Adobe InDesign*, programas para la edición y maquetación mediante un pago. Al ofrecer ambas versiones de prueba gratuitas no se ha destinado ninguna cantidad de dinero para su utilización.

Si la revista consta de unas 55 páginas, en su segunda edición debería haber 10 u 11 páginas de publicidad para poder rentabilizar la inversión requerida. Otra opción es la de realizar simultáneamente la versión digital y más actualizada al no depender de una mensualidad o trimestre. Con este formato



Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

se podría rentabilizar mucho más fácilmente el proyecto sin la necesidad de requerir de papel.

En el formato físico habría que decidir los formatos de publicidad y sus precios basándose en el actual mercado. 5 faldones a unos 50 euros cada uno, 3 páginas completas en las que cada una tendría un precio de 100 euros. De situar otra página completa de publicidad en la contraportada serían en torno a u unos 120 euros. Lo obtenido en total en publicidad serían unos 670 euros de beneficios publicitarios.

En los gastos habría que contabilizar también el pago requerido por la cuota de autónomo, 60 euros. En los 3 meses que se publica la revista, serían 180 euros. La prueba gratuita de los programas de edición y maquetación digital Adobe Photoshop y Adobe InDesign se acabaría para la siguiente publicación por lo que habría que contabilizar otros dos gastos fijos más. El precio mensual sería de 24,19 euros, sumando los dos 48,38 euros.

#### 2.2.2.4. Análisis DAFO

##### Debilidades, amenazas, fortalezas, oportunidades,

Hay que considerar también mediante el análisis reflexivo las distintas opciones de éxito o fracaso de la publicación. El análisis DAFO consiste en establecer las debilidades y fortalezas de tu proyecto junto con las posibles amenazas y oportunidades.

##### Análisis DAFO

Debilidades	Amenazas
Dificultad para obtener visibilidad al disponer de escaso reconocimiento laboral	Intento de abarcar demasiados contenidos y no conseguir llegar a los objetivos marcados
Poca experiencia periodística, etapa formativa	Poco interés en conseguir anunciantes al ser un proyecto nuevo
Gran cantidad de oferta informativa disponible en el panorama periodístico	Pérdida de la repercusión del formato físico en beneficio del digital
Fortalezas	Oportunidades
Amplio conocimiento del deporte tras muchos años de experiencias	Escasa competitividad al ser un proyecto innovador en su sector
	No hace falta tener un interés

Ganas y deseo de hacer un buen producto	concreto y específico en algún deporte
Es un contenido muy específico y con gran cantidad de seguidores	El formato puede ser atractivo y fácil de consumir

Fuente: Elaboración propia

Desarrollo de las variables del análisis DAFO:

**-Debilidades:** Al ser un estudiante de periodismo y no tener ese reconocimiento al trabajo previo por no haber tenido la oportunidad de realizar ninguno anteriormente, supone un problema de visibilidad y capacidad de llegar al consumidor. La poca experiencia laboral puede ser una debilidad importante al cometer errores por inexperiencia. Existe actualmente una gran oferta informativa sobre numerosas informaciones deportivas.

**-Amenazas:** Posibilidad de pecar en ambición y caer en el error de abarcar demasiados contenidos sin llegar a centrarse en ninguno. Otro riesgo puede ser la dificultad de encontrar anunciantes en una época en la que cuesta encontrar financiación. El formato digital ha adquirido gran popularidad en detrimento del formato físico.

**-Fortalezas:** El hecho de llevar muchos años ligado de muchas maneras al deporte permite obtener una visión privilegiada. Las ganas y la ilusión por llevar a cabo el proyecto suponen un gran incentivo. El contenido de la revista puede generar muchos interesados en su consumición al estar en boga la salud mental relacionada con el deporte y la actividad física.

**-Oportunidades:** Al ser un proyecto nuevo e innovador, no hay mucha competitividad dentro del sector al que hace referencia por no haber fuertes proyectos antes. La revista no requiere específicamente que al lector le guste el deporte ya que el tema humano, emocional y social está muy presente en todos sus contenidos. El formato revista ayuda a crear un producto ligero y fácil de consumir, que entretenga e informe con objetividad al mismo tiempo.

### 2.2.3. Definición del producto

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

**Nombre de la revista:** *La mente del deporte* recoge la idea fundamental de esta publicación, tratar información deportiva relacionada con aspectos de la psicología y la salud mental.

**Formato:** La revista iría distribuida en formato físico con unas medidas de DIN A4, con unas dimensiones de 210 x 290,7. Estas dimensiones cumplen con las exigencias de facilitar una lectura natural y estable con un tamaño de letra tipo 14 en tipografía Arial Regular. Es buen formato también para contemplar la parte fotográfica de la revista ya que en los próximos números la resolución de las fotos sería óptima disponer de medios económicos con los que comprar imágenes en bancos de datos o asegurar una excelente calidad en la edición mediante el pago de las cuotas de los programas de edición y maquetaje.

**Periodicidad:** La revista poseerá un carácter trimestral. Este periodo permite poder recopilar nuevos contenidos para las siguientes publicaciones.

**Número de páginas:** El número de páginas observadas en otras revistas oscila entre 50 y 60 y pese a que se podía haber introducido mayor contenido, no se pretende que la lectura termine siendo un aspecto cargante y pesado sino que se busca dinamizar la lectura fomentando el análisis y el entretenimiento en cada uno de sus diferentes contenidos.

**Contenido:** La revista se compone de unas 7 u 8 secciones, dependiendo de la extensión de los mismos.

**Precio:** El precio que tendrá en el mercado esta publicación será de 2 euros, dependiendo de cómo se establezca la relación gasto-ingreso de las futuras tiradas.

**Tirada:** Las siguientes tiradas están condicionadas por la inicialmente propuesta.

**Público objetivo:** La publicación va dirigida a todas aquellas personas que sientan interés por cualquier tipo de deporte y disciplina pero también por el interés en el bienestar mental y por unas reflexiones y análisis que relacionan los aspectos psicológicos y mentales con cualquier tipo de actividad deportiva.

#### **2.2.4. Recursos humanos**

Para la elaboración de la revista se ha contado con grandes personalidades del mundo del deporte y de la psicología. En su conjunto, al ponerlos en conexión han contribuido a crear de una u otra forma diferentes secciones y elementos que tratan de ofrecer un análisis y un enfoque personal sobre muchos aspectos diferentes del bienestar físico y mental.

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

**-Adrián Olalla:** Jugador profesional de Vóley actualmente en el Río Duero Soria. Facilitó la entrevista y aportó fotografías propias.

**-Sergio Alonso:** Estudiante de Periodismo de la Universidad de Valladolid y jugador de Uva vóley Valladolid. Aportó realizando un artículo de opinión sobre lo que significa para él el vóley.

**-Nacho Soto:** Psicólogo y entrenador de vóley amateur que aportó una visión médica y profesional de la práctica del vóley.

**-José Luis Fernández Gallego:** Cabeza visible de la iniciativa coruñesa Empujando Sonrisas en la que corre con su hijo que padece una parálisis cerebral. Aportó la entrevista y las fotografías propias.

**-Desirée Vila:** Deportista paralímpica que realiza charlas y eventos motivacionales sobre el deporte y la salud mental y física debido a que ella sufrió la amputación de una de sus piernas debido a una negligencia médica.

**-Dan:** Psicólogo deportivo que aportó una visión profesional del deporte en personas que sufren algún tipo de discapacidad.

**-Eduardo Hernández Sonseca:** Ex jugador profesional de baloncesto de equipos como el Real Madrid o el Joventut de Badalona que actualmente realiza charlas y experiencias como coach deportivo para tratar anímica y deportivamente a jugadores y entrenadores. Aportó la realización de la entrevista.

**-Sofía del Prado:** Ex Miss Universo España que actualmente ejerce como Comunicadora deportiva en DAZN. Superó el bullying de pequeña gracias a la práctica del baloncesto. Aportó la realización de la entrevista.

**-Alejandro Ríos:** Estudiante de periodismo y ex jugador de baloncesto a nivel amateur que aportó un artículo de opinión reflexivo sobre los aspectos más internos del baloncesto.

**-Alhambra Nievas:** Ex mejor árbitro del mundo de rugby. Primera mujer árbitro en dirigir un partido de rugby de selecciones masculinas absolutas. Aportó la entrevista

**-Óscar Llano:** Ex jugador profesional de E-Sports que actualmente ejerce como Coach y analista. Aportó la entrevista y fotografías propias.

**-Diana Briceño:** Psicóloga deportiva que aportó en un comentario la visión más profesional sobre la actual situación de los videojuegos en la sociedad centrándose en los aspectos más mentales.

**- Gerardo García León:** Ex jugador profesional de fútbol y finalista de la Champions con el Valencia CF que ejerce actualmente el puesto de entrenador

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

del equipo femenino del Real Betis Balompié pero que también es el encargado de realizar jornadas de Reminiscencia con personas que padecen Alzheimer. Aportó la entrevista y fotografías propias

**-Cristina Garrido Casado:** Educadora Social Especialista en personas mayores y Personas con Discapacidad, además de Técnico de la Asociación de Familiares de Alzheimer de Valladolid. Aportó la visión profesional sobre los trastornos que afectan a la cabeza, siendo el más destacado de ellos el Alzheimer.

**-Lucía Sánchez Casado:** Neuróloga que ofrece a través de un comentario la visión puramente médica de los trastornos neurodegenerativos.

**-María Añó:** Ex gimnasta profesional ganadora del campeonato de España que admitió este año haber sufrido cuando era pequeña fuertes abusos físicos y mentales por parte de sus antiguas entrenadoras. Aportó la entrevista

**-Diana Garfias:** Psicóloga deportiva que aportó en un comentario la visión profesional de cómo gestionan los deportistas de élite la presión a la que se someten diariamente

### 2.3. Producción

Una vez realizada toda la preparación previa sobre la viabilidad de la revista y su puesta a punto, procedemos a su realización. Primero se decidieron las distintas secciones que tendría, buscando tratar y tocar temas muy diversos y diferentes que establezcan una visión más global y conjunta de los aspectos de la psicología y el deporte. Al tener ya decididos los protagonistas era el momento de ponerse en contacto con ellos, concretar las entrevistas, prepararlas y realizarlas. Bastantes fotografías han sido aportadas por los propios protagonistas salvo en varios casos en los que se ha tenido que hacer referencia a otros medios de comunicación debido a la imposibilidad de conseguir imágenes propias. Se ha recurrido a los bancos de imágenes gratuitos para recopilar fotografías adecuadas a cada contenido. La calidad de las imágenes sería mucho más óptima en siguientes ediciones de la revista al poder contar con el factor económico para editar y maquetar y corregir imperfecciones. Esta publicación se ha llevado a cabo a coste cero. Tras elaborar los contenidos se procedió a editar y maquetar con *Adobe InDesign*, resultando la siguiente estructura:

-Portada con fotografía a página completa con el nombre de la revista, el número de la edición y el mes de publicación. Para la elaboración de la portada fue necesario el uso y la edición del programa informático *Adobe Photoshop*.

-Artículo de opinión propio para dar comienzo a la publicación.

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

--Créditos.

-Índice con las secciones de la revista.

-Siete secciones de varias disciplinas deportivas con diferentes apartados:

La entrevista, el reportaje, el comentario profesional y médico y el artículo de opinión.

-Contraportada completa formada íntegramente por una imagen

## **2.4. Postproducción**

Maquetación

Edición de fotografías y gráficos

Etalonaje: Corrección de color

Se envía el borrador del proyecto al tutor para corregir fallos y realizar algunos cambios. El último paso sería el de la impresión.

## **3. Conclusiones**

Una vez realizado el proyecto es momento de extraer conclusiones. A nivel personal ha supuesto un verdadero reto profesional ante la dificultad de la idea y su compleja puesta a punto y realización de forma correcta. La función principal de la revista era transmitir y visibilizar aspectos referentes y relativos a la salud mental, la psicología y el deporte para dar visibilidad a elementos e informaciones que se considera que no tienen cabida actualmente en el panorama informativo nacional.

Se considera que todos los contenidos de las entrevistas, reportajes, comentarios y artículos de opinión satisfacen la necesidad informativa y de entretenimiento que realmente requieren los lectores de cualquier revista. En un proyecto de ámbito deportivo ambos aspectos se antojan aún más relevantes para no ser un contenido monótono y aburrido.

Se ha desarrollado con éxito todas las partes que componen la creación del proyecto en su conjunto. La selección de contenidos, la visión periodística de resaltar la información importante, la redacción y la edición han sido procesos que se consideran cumplidos satisfactoriamente dentro del proyecto de la revista. La formación recibida durante los 4 años del grado de Periodismo ha

Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.

permitido crear un buen proyecto periodístico y con una visión de futuro prometedora.

Gracias a la elaboración de la revista se han adquirido conocimientos teóricos y prácticos tanto del deporte como de la psicología y la salud mental. Sin la predisposición al análisis y a la recopilación de información no se habría adquirido tal aprendizaje.

Se considera cumplido el objetivo de atraer hacia la información deportiva a aquellas personas que normalmente no se decantarían por leer una información de esta temática. A través de contenidos amenos, entretenidos y variados se consigue un proyecto que explora y analiza diferentes conceptos y contenidos.

En el proceso de edición los conocimientos ya adquiridos anteriormente en el ámbito académico se suman a los desarrollados durante la propia etapa de creación y edición de todos los contenidos que componen la revista, tanto a nivel de texto como de imágenes.

#### 4. Referencias bibliográficas.

Alicia, G. T. (2021). *“Corazón Oval”*. Proyecto de revista profesional sobre rugby vallisoletano. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/51310>

Antonio, B. H. C. (2020). AQUADOLID. Proyecto de creación de una revista especializada en deportes acuáticos en Valladolid. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/52032>

Antonio, B. H. C. (2021). Fútbol a orillas del Duero. Proyecto de creación de una revista especializada en fútbol zamorano. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/51316>

DPL News. (2019, 26 noviembre). Los profesionales de eSports sienten la misma presión que los deportistas tradicionales | DPL News. DPL News. <https://dplnews.com/los-profesionales-de-esports-sienten-la-misma-presion-que-los-deportistas-tradicionales/>

García, I. (2023, 14 febrero). Taller para personas con alzhéimer: El fútbol como herramienta para recordar. La Rioja. <https://www.larioja.com/deportes/futbol/futbol-terapia-alzheimer-20230214135024-nt.html>

Hervás, J. C. (2022, 20 mayo). Adrián Olalla ya viste de amarillo. El Miron de Soria. <https://elmirondesoria.es/deportes/voleibol/adrian-olalla-ya-viste-de-amarillo>

- Sánchez, A. (2023) La mente del deporte: revista especializada en deporte y salud mental. Trabajo de Fin de Grado de Periodismo. Universidad de Valladolid.
- Martínez, M. (2022, 26 noviembre). Empujando sonrisas. Quincemil. <https://www.elespanol.com/quincemil/articulos/actualidad/a-coruna/empujando-sonrisas>
- Navas, M. (2020, 6 febrero). Empujando sonrisas, deporte adaptado para adolescentes - Plataforma del Voluntariado de España. Plataforma del Voluntariado de España. <https://plataformavoluntariado.org/empujando-sonrisas-deporte-adaptado-para-adolescentes/>
- N.D. (2022, 2 diciembre). Desirée Vila: El deporte me quitó una pierna y me salvó la vida. La Voz de Galicia. <https://www.lavozdegalicia.es/noticia/vigo/2022/12/02/desiree-vila-deporte-me-quito-pierna-me-salvo-vida/00031669991196476650995.htm>
- Noguera, J. M. (2021, 9 junio). Alhambra Nievas: en la cima pero con otra perspectiva. Málaga Hoy. [https://www.malagahoy.es/deportes/alhambra-nievas-cima-otra-perspectiva\\_0\\_1581444041.html](https://www.malagahoy.es/deportes/alhambra-nievas-cima-otra-perspectiva_0_1581444041.html)
- Paredes, M. (2023, 16 febrero). El desgarrador relato de María Añó, la gimnasta víctima de insultos y vejaciones por parte de su entrenadora. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/television/20230216/8761207/desgarrador-relato-maria-ano-gimnasta-victima-insultos-vejaciones-entrenadora-salvame.html>
- Queijeiro, L. (2022, 2 diciembre). Desirée Vila, Medalla de Oro al Mérito Deportivo - NIUS. Nius Diario. [https://www.niusdiario.es/espana/galicia/20221202/atleta-paralimpica-desiree-vila-medalla-oro-merito-deportivo\\_18\\_08141945.html](https://www.niusdiario.es/espana/galicia/20221202/atleta-paralimpica-desiree-vila-medalla-oro-merito-deportivo_18_08141945.html)
- Rioja. (2023, 21 febrero). El fútbol deja huella. Rioja2.com. <https://www.rioja2.com/n-171641-4-el-futbol-deja-huella/>
- Sofía del Prado, Miss Universo España: «Gracias al baloncesto superé el bullying». (2017, 4 octubre). Marca.com. <https://www.marca.com/en-femenino/2017/10/04/59cfd51122601d50648b45f3.html>



NÚMERO 0

JULIO 2023

# LA MENTE DEL DEPORTE



**MENTE**

**CUERPO**

**ALMA**

## Las Tres C la vida

Cabeza, Corazón y C..... Esas eran las 3 palabras que el abuelo de Carlos Alcaraz Garfia le inculcó desde pequeño. Tres palabras muy simples pero que terminan por representar y resumir toda la vida. Pensar, sentir y echarle valor a todo lo que hagas asumiendo que en la vida no todo sale como uno quisiera y le gustaría. Ahí es donde la psicología tiene un papel fundamental. No solo en el deporte, en la vida. El cómo afrontemos el día a día va a marcar nuestro futuro. Aceptemos también el no estar mentalmente al cien por cien y fortalezcamos nuestra confianza en nosotros mismos para mejorar.

¡Cabeza! ¡Corazón! ¡Cojones!

Alberto Sanchez Casado

## Créditos

### **Año y edición**

Número 0-Julio de 2023

### **Textos, diseño y maquetación**

Alberto Sánchez Casado, director de  
La mente del Deporte

alsanca99@hotmail.com

### **Fotografías**

-Bancos de imágenes

-Cedidas por los protagonistas



Adrián Olalla, la temporada pasada en el CV Guaguas

ENTREVISTA

**Adrián Olalla, jugador del Río Duero Soria**

**“Vuelvo para seguir ayudando al club de mi ciudad a crecer y es una gran oportunidad por la que estoy agradecido”**

**A**drián Olalla es canterano del Club de Voleibol Río Duero Soria al que regresa este verano tras recibir la llamada de la selección española después de conquistar la superliga masculina con el CV Guaguas.

**P:** ¿Cómo te empezó a gustar el vóley? ¿A qué edad empezaste?

**R:** Yo inicialmente no jugaba al voleibol, solía ir a jugar a otros deportes como fútbol y atletismo. Mi hermana sin embargo si que jugaba, como yo solía ir a recogerla cuando salía de entrenar con mis padres, su entrenador, con buen ojo, se ponía a jugar conmigo mientras ella se cambiaba

y se duchaba para volver a casa. Así que con el tiempo y jugando con él me empezó a gustar hasta que decidí apuntarme al siguiente año a un equipo de voleibol. Ese entonces va a cumplir 10 años en septiembre ya así que empecé cuando tenía 12 años.

**P:** Cuando lograste asen-

Sumario

- Vóley** p.5-8: Entrevista Adrián Olalla
- p.9: Artículo de opinión Sergio Alonso
- p.10- 11: Comentario psicólogo deportivo Nacho Soto
- Deporte adaptado** p.12-15: Reportaje “Empujando Sonrisas, deporte para todos”
- p.16-19: Entrevista Desirée Vila”
- p.20-21: Comentario Psicólogo Deportivo Dan
- Baloncesto** p.22-26: Reportaje “La cara más mental del baloncesto”
- p.27-30: Entrevista Sofía del Prado
- p.31-32: Artículo de opinión Alejandro Ríos
- Arbitraje** p.33-34: Entrevista Alhambra Nieves
- E-Sports** p.35-38:Entrevista Óscar Llano
- p.39-40: Comentario Psicóloga Deportiva Diana Briceño
- Nuestros mayores** p.41-45: Reportaje “El fútbol como terapia contra el Alzheimer”
- p.46-47: Comentario Neuróloga Lucía Sánchez
- Gimnasia** p.48-52: Entrevista María Añó
- p.53: Comentario psicólogo Diana Garfias

tarte en el primer equipo del Grupo Herce Soria, ¿te imaginabas llegar a jugar en la máxima categoría del voleibol español? ¿Cómo lo gestionaste?

R: En lo que es jugar en la primera categoría sería en este Grupo Herce Soria anteriormente llamado Río Duero Soria. La primera vez que bajé a entrenar con ellos sería cuando tendría 14 años, luego de eso con 15 estuve todo el año entrenando o ellos como uno más. Tras eso, una llamada de la concentración permanente en Palencia de Ricardo Maldonado hizo que pasara tres años allí entrenando y mejorando más que en cualquier otro lado en mi opinión, lo cual agradezco para toda la vida. Finalmente, tras este periodo me incorporaría ya como jugador profesional en el Río Duro Soria con 19 años. Nunca tuve ningún problema en cuanto a gestión, diría que desde los 15 o 16 años hubo un cambio en mi mente de "quiero ser jugador de voleibol" y desde entonces las metas están claras.

P: Has logrado debutar con la selección española

**"La sensación que sientes cada vez que vas con selección no te la aporta ningún otro lado, es algo diferente"**

de voleibol, ¿Qué sientes cuando te llamaron y cuando debutaste? ¿Un sueño cumplido?

R: Sí, obviamente es algo que a cualquier deportista que le pone tantas horas de trabajo le hace una ilusión especial. A mí siempre cuando me preguntan mis amigos sobre esto les digo lo mismo. Dentro de este mundo, durante el año hay como 2 partes. Un periodo de club y un periodo de selección. Muchos piensan que en el primero, que es más largo y en el que también hay un poco más de libertad y se vive más como un trabajo, es más satisfactorio. Pero en realidad no. La sensación que te da cada vez que vas con selección no te la aporta ningún otro lado. No sé cómo explicarlo pero se siente realmente

diferente. Tanto los grupos, la convivencia juntos, los entrenos, los viajes... todo ello se siente diferente que en el club. Tiene como ese plus especial.

P: Esta temporada has logrado ganar la Superliga con el Cv Guaguas. ¿Qué es lo que sientes? ¿Ha sido el momento más importante de tu carrera profesional?

R: Realmente una satisfacción completa, es como que individualmente todo el trabajo desde que tengo 15 años se ha visto re-

compensado por primera vez, pero principalmente es más el trabajo del grupo que hemos pasado desde el inicio de pretemporada, posiblemente nadie sabe lo que hemos pasado hasta llegar aquí y nadie lo sabrá pero el grupo que se formó es digno y merecedor de haberla ganado solo por cómo éramos juntos. No diría que ha sido el momento más importante. Creo que ese momento está en cada día que vamos a entrenar cuando otros no, cuando echamos horas en verano, no tenemos vacaciones, no podemos salir como otros o ir a la universidad como cualquiera. Creo que todas esas "adaptaciones" de

nuestra forma de vida, que nosotros elegimos, son realmente los mejores momentos. Es lo que marca nuestra esencia.

P: Mentalmente nunca es fácil dejar tu casa e irte lejos. ¿Cómo ha sido esa experiencia para ti? ¿Qué has aprendido?

R: La verdad que ha estado bien, no me puedo quejar, siempre lo hemos dicho, si algo tiene realmente CV Guaguas que pueda ofrecer que no todos pueden es la isla, es acogedora, la cultura de la gente es mucho más abierta y no vamos a hablar del clima... Todo ello hace que sea muy fácil. Por mi parte además tuve la suerte de compartir piso con Lucas Conde, otro chico de edad similar a la mía, que sin saberlo creamos una relación de amistad increíble, lo que creaba que dentro de la casa hubiese mucha más vida y lo pasáramos mucho mejor.

P: Recientemente se ha anunciado que vuelves al Grupo Herce Soria, ¿con qué ilusiones vuelves al club en el que te estabais como uno de los mejores jugadores de la Superliga?



R: Pues vengo con muchas ganas, vengo de un proyecto muy fuerte en Gran Canaria, pero Soria no se está quedando atrás, aunque con menos presupuesto, ha dado un paso enorme hacia delante, lo que lo convierte en un proyecto ambicioso compitiendo por CEV, Liga, Copa, Supercopa y Copa Ibérica. Creo que puedo seguir ayudando al club de mi ciudad a crecer y es una gran oportunidad por la que estoy agradecido.

P: Mentalmente el voleibol requiere de mucha concentración y dedicación.

¿Qué aspectos mentales destacarías que has adquirido o aprendido gracias al voleibol?

R: En mi opinión, lo más importante es conseguir permanecer concentrado. Con eso no me refiero a no pelearte o enfrentearte, que no es lo mejor pero a veces pasa o tienes que hacerlo, pero si consigues hacerlo y no bajar tu nivel de concentración y tu nivel de juego está bien. Igualmente si estás en un momento de mucha euforia y adrenalina, es importante centrarte y mantenerlo porque sino va a llegar un punto que rebases el

límite y hagas un par de cosas mal que pueden afectar el resultado.

**P:** -Mediáticamente el vóley en España no tiene el reconocimiento que debería pero por ejemplo en Soria es sin ninguna duda el deporte más seguido. ¿Qué crees que engancharía más a la gente del resto de ciudades para que fuese un deporte mucho más seguido y valorado?

Este es un aspecto complicado, actualmente no somos ni el 5 deporte más visto ni de lejos... pero el problema es que el 40 30 tampoco están en ningún número similar al de los primeros. El fútbol se ha comido a todos los demás como una ballena de Wall Street, el único que resiste un poco más es el baloncesto y el tenis gracias a Nadal y Alcaraz. Creo que mejorar a nivel internacional podría ayudar, lo que implica jugar todo lo posible en este nivel. También que la liga subiese de nivel, si todos los equipos consiguiesen algún patrocinio importante más mediática mente incrementaría. Y por último creo que a la liga le falta un patrocinador principal, si en todas las ligas importantes se hace ¿por qué

otro para poder seguir aprendiendo y mejorando profesionalmente.

de jugador es mucho más emocional y personal por el hecho de conseguir objetivos como el ascender a Superliga 2 en dos ocasiones. De jugador quizás tenga ese lado más competitivo, más ambicioso. Cuando muestras buen nivel deportivo pues al final siempre tienes esa motivación para seguir jugando y mejorando. Luego una vez que has ido creciendo te vas dando cuenta de que todo tu entorno lo has conseguido gracias al vóley. Esto creo que no es gracias al deporte en sí, si no a todo lo que significa. El tiempo que pasas, los problemas que afrontas o el hecho de ser un equipo y de entender los objetivos como algo común y colectivo.

no lo hacen las demás? no se, no te se decir puede que lo hayan intentado y no lo hayan conseguido o no tengo datos suficientes. Pero s realmente se supiese como incrementar mediáticamente, ¿no lo haríamos?

**P:** Si tuvieras que definir lo que consigues transmitirte el voleibol con una palabra o frase. ¿Cuál elegirías?

**R:** Orden y pasión. Esos son los dos aspectos que más creo que sintetizan mi forma de entender el Voley y lo busco transmitir en el día a día y luego en la competición. Sin ese orden y esa disciplina no podría conseguir las metas que me propongo. Son dos aspectos que creo que se retroalimentan y complementan el uno al



Logo Rip Duero Soria



Ollalla, en el pabellón de Los Pajaritos. /María Morales



Imagen de una máquina de escribir/Banco de imágenes

## Sergio Alonso, jugador del Uva Vóley Valladolid

Yo entiendo el vóley como algo completo, como una forma de vida. Para mí no se queda solo en una forma de realizar ejercicio físico. Mis padres me han inculcado desde pequeño el voleibol y para mí acabó siendo una forma de hacer amigos, de estar con la gente, de divertirse, de acudir a eventos. Sobre todo esto es importante cuando eres más pequeño. Todo lo

que hacía fuera de clase estaba relacionado con el vóley y para mí eso era la vida. Nunca me planteaba en cómo vivían su vida los demás, no concebía que la gente no viviese su vida en torno al voleibol. Motivacionalmente tengo dentro de mi deporte dos ramas: como entrenador y como jugador. La de entrenador me motiva mucho y al final también es como un trabajo. La parte



Imagen de un balón de Vóley/ Banco de imágenes



Imagen de una bombilla/ Banco de Imágenes

## Nacho Soto, psicólogo y entrenador de Voleibol

Partimos de la base de que yo no entreno élite y mis jugadores no son profesionales ni están sometidos a esa presión. Desde este punto de vista, ellos compaginan su vida y todo lo que en ella les pasa con el Voleibol y yo tengo que ser sensible a esto. Vienen a entrenar, asumen un compromiso, viajan fines de semana y dedican su tiempo libre a esto.

Para mí es muy importante ser empático con esta

saben que siempre es así porque desde el principio de cada temporada insisto en la misma idea: El nivel real del equipo es el nivel de "los suplentes" porque es contra quienes se preparan y entrenan los "titulares". Otra idea crucial es que todos suman, nadie sobra si está motivado y quiere estar en el equipo. En este sentido es súper importante comunicarse con el equipo en todo momento, ser realista en los objetivos, buscar retos posibles y alcanzables para los jugadores. Aquí intento siempre definir el rol de cada uno, lo comparto con él y si lo acepta o no lo asume, trato de convencerles y de demostrarle que dónde más aporta al equipo es donde yo le propongo. Corro el riesgo de equivocarme pero siempre se puede reconducir la situación mediante una comunicación fluida y sincera con el jugador.

A veces el jugador lo único que necesita es que le escuchan para manifestar su estado anímico y emocional y es nuestro trabajo analizar esto para ver cómo encaja de la mejor forma al servicio del equipo.

Todo jugador espera su momento y el entrenador lo prepara para que ese momento sea lo más po-

sitivo posible. Manifestar que crees en el jugador y en sus posibilidades, si trabaja y se esfuerza, siempre me ha dado resultados. Es una excelente forma de crear el famoso "sentimiento de equipo". Es importante ser coherente, sincero, realista y asertivo para saber decir que no de forma respetuosa y reconducir al jugador, si fuera necesario. Respeto sería otro concepto importante.

El voleibol es un deporte de cancha dividida sin contacto físico con el rival. Los retos para el jugador están relacionados con superar al rival, pero sin interactuar con él. No le puedes hacer falta, ni empujarle, ni meterle culpa... Tienes que superarle mentalmente, mediante un gran dominio técnico del balón y un gran sentido estratégico del juego, centrándote en sus errores y debilidades para contrarrestar con tus habilidades y fortalezas. Hay mucho de autoconfianza en todo ello

Se entrena para reducir el número de errores, pero no con miedo a fallar, siempre enfocado en controlar el balón para que haga lo que tú quieres, lo que exige un gran dominio técnico y mucha habilidad. En Voleibol, la dependen-

cia del compañero es total para construir jugadas de tres toques (la mayoría de las veces) lo más eficaces posibles. Exige mucha concentración y comunicación permanente con los compañeros, tratando de anticiparte a las acciones del rival. Una cosa buena de este deporte es que se puede jugar muy mal y muy bien en un mismo partido. Tienes muchas opciones de corregir y enviar errores: hay tiempos muertos de 30 seg., intervalos entre sets de 3 minutos y el entrenador está cerca de los jugadores, pudiéndose comunicar con ellos en muchos momentos. Eso permite poder adaptarse a cada situación que te plantea el rival. Otra cosa es que te salga bien

A nivel psicológico aporta muchas cosas: interde-

**"A veces el jugador lo único que necesita es que le escuchan para manifestar su estado anímico y emocional y es nuestro trabajo analizar esto para ver cómo encaja de la mejor forma al servicio del equipo"**



Imagen virtual del cerebro/ Banco de imágenes



El equipo de Empujando sonrisas en una de sus carreras

## Empujando Sonrisas, deporte para todos los públicos

La plataforma **Empujando Sonrisas** es una iniciativa nacida en A Coruña que busca visibilizar la diversidad funcional y promover el deporte adaptado e inclusivo para que cualquiera se pueda beneficiar de hacer deporte.

**E**l deporte no debe tener barreras. Todo el mundo puede realizar de una manera u otra una actividad física que le ayude tanto a nivel físico como mental. Esto pretenden transmitir desde Empujando Sonrisas. Una iniciativa coruñesa en la que se quiere dar visibilidad a las personas con diversidad funcional a través del running, de las carreras. José Luis Fernández Gallego es la cara más representativa de la iniciativa. Él, junto a su hijo Mario, quien padece una parálisis cerebral, corre habitualmente en carreras populares empujando la silla de su hijo. **“Esto surge un poco de casualidad. Empecé a correr con Mario hace ya unos años y la verdad es que le encanta. Como él no tiene movilidad, pues le encanta salir a correr con nosotros. Yo empecé a salir a correr con mi hijo y se nos empezó a unir más gente. Hay otro niño, Pedro, que también tiene una parálisis cerebral y viene a correr con nosotros. Se han ido apuntando un montón de familias y**

**voluntarios que al final son los que nos arropan y nos ayudan”,** explica José Luis.

Estas familias buscan lo mismo que pretende todo el mundo cuando practica deporte: estar en buena forma física, desconectar de los problemas del día a día y disfrutar haciendo lo que les gusta. Esto que puede parecer una obligación, a las familias que tienen algún miembro con una determinada discapacidad física o mental no les suele resultar tan fácil. Se suelen encontrar trabas. No todas las carreras permiten por reglamento la participación de personas con diversidad funcional. Algo que iniciativas como la de Empujando Sonrisa busca cambiar.

**“Hay reglamentos que están un poco obsoletos y demás. Aún nos cuesta que nos permitan participar siempre, aunque nosotros salgamos atrás del todo y procuremos no interrumpir a la gente que busca conseguir una marca competitiva. A raíz de que cada vez seamos más y tengamos una mayor visibilidad, vamos teniendo más facilidades para participar. Los organismos públicos entienden que tenemos que estar, ven**

**vidad podía realizar yo con mi niño y cuando encontramos esta y vi lo bien que se lo pasaba y lo mucho que disfrutaba, no dudé en apostar por correr,”** explica con una sonrisa. Estos padres vieron que corriendo con sus hijos ambos se divertían notablemente y compartían una afición común, algo que a veces no es tan sencillo de encontrar. Han encontrado juntos su hueco y lugar en la sociedad y en un deporte que pretenden que llegue a ser plenamente inclusivo, sea la disciplina que sea. **“El se siente parte de un equipo”,** comenta José Luis tratando

**que no hay ningún tipo de problema,”** comenta José Luis (mientras corre con Mario).

Gracias al running, José Luis y el resto de familias encontraron una actividad que realizar junto a sus hijos, lo que les permite realizar una actividad física que les beneficia a ambos y además pasan tiempo juntos realizando una actividad en la que las barreras entre tener discapacidad y no tenerla parecen disiparse. **“Mario tiene una movilidad muy reducida, con lo cual era muy difícil buscar actividades conjuntas que realizar los dos. Pensé en qué acti-**



Otros niños empujan a Mario en una de las carreras

de mostrar la importancia que tiene la actividad física en la vida de su hijo. A través de la risa y del comunicador visual que tiene Mario, avisa a su padre cuando tiene ganas de salir a correr (prácticamente siempre) y de ver al resto de niños y gente de Empujando Sonrisas. **“Cuando él ve que viene gente a correr con nosotros pues se pone la mar de contento, que te voy a decir. Si a él le hace feliz y le supone una motivación pues nosotros estamos encantados de empujarle y de acompañarlo siempre. Además, engancha el empujar la silla (dice entre risas). Suelo comentar que nuestra situación se parece a la escena del desierto de Forrest Gump. Empezamos corriendo solos y sin darte cuenta somos más y más. Actualmente somos más de 30 personas las que habitualmente corremos en las carreras”** puntualiza.

Algo que empezó siendo una actividad más se ha convertido en una rutina y en otra forma distinta de disfrutar corriendo. Un estímulo que hace que para personas con diversidad funcional tenga otro sentido el deporte y la práctica

conjunta del mismo junto a amigos y familiares. José Luis ha visto como el correr también le sirve en el día a día como un incentivo muy potente para que su hijo afronte el resto de actividades de su día a día con mayor interés e ilusión. **“Vamos a hacer esto” en el cole porque después si lo hacemos bien vamos juntos a co-**



Además de carreras también realizan otras actividades

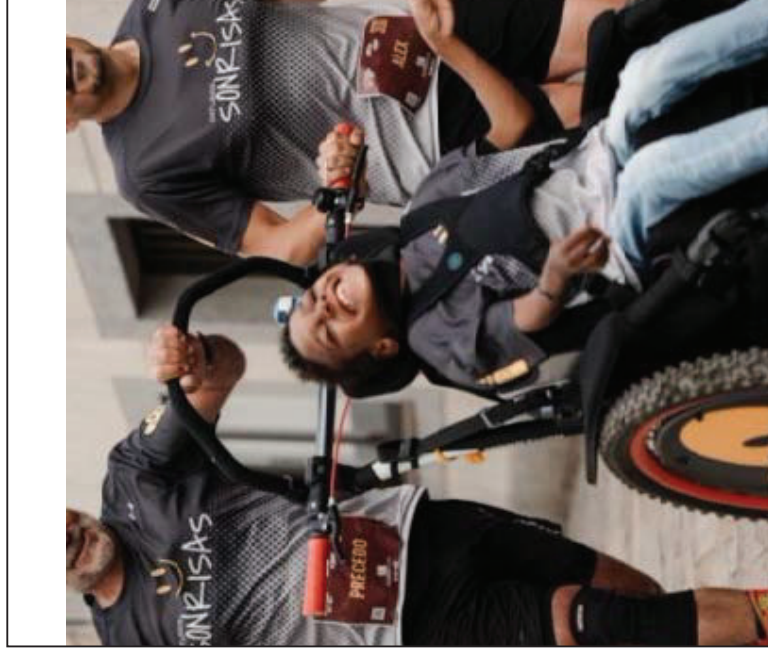
**rrer”**, le incentiva siempre a Mario. Y no solo se convierte en un incentivo para los niños sino también para los propios padres ya que ven en ese tiempo una oportunidad de disfrutar juntos de un interés común y de desconectar de las preocupaciones cotidianas que hayan podido tener.

Una finalidad que no busca batir marcas ni mirar el reloj de competición, sino compartir tiempo juntos en el que van hablando, divirtiéndose y empujando la ilusión de niños como Mario o Pedro.

Juntos se sienten parte de algo común, de un equipo. En esta sociedad en la que a veces estas

personas y su entorno se puedan llegar a sentir fuera de lugar, propuestas como esta suponen un gran estímulo para todos. Para los padres que participan empujando las sillas adaptadas de los niños supone ya de por sí una gran emoción. **“Para nosotros, los padres, nos llena de una gran felicidad. Cuando tú tienes un hijo y le ves feliz a él, tú estás feliz sí o sí. Cuando me preguntan por A Coruña que si sali a correr con Mario yo siempre tengo que decir que prácticamente es él el que me saca a mí a la calle, de lo emocionado que se pone. Con el comunicador visual no para de decirme que salgamos a correr”**.

La actividad de Empujando Sonrisas no solo se ha quedado en la provincia de A Coruña sino que su empuje les ha llevado a correr uno de los eventos deportivos más multitudinarios y seguidos de todo el mundo: la maratón de Nueva York. Algo que en sus inicios hubiese sido impensable y que según pasaba el tiempo fue haciéndose más y más real y que finalmente cogió forma en este pasado año 2022. **“El que tengas un motivo por el que hacer- lo es la base de todo.**



Mario, en una de sus muchas carreras

**Si lo haces por hacerlo sin más, la mitad de los días, yo creo que no sales de casa, porque se me ocurren 1000 cosas que hacer antes que esto. Vivimos en Coruña, imagínate la lluvia y el frío que hace antes de salir a correr. Con el calor en verano también cuesta salir a correr así que sin un estímulo esto sería imposible. Con la maratón de Nueva York no cumplimos un objetivo normal, sino un logro superior,** aclara José

**“Cuando tú tienes un hijo y le ves feliz a él, tú estás feliz sí o sí”**





Desirée compitiendo con la selección española paralímpica

Desirée Vila, atleta paralímpica

## “Lo más importante es que tú creas en ti mismo y quieras sacarte de ese pozo. Por eso para mí, lo único incurable son las ganas de vivir”

**N**atural de Gondomar (Pontevedra), Desirée Vila es atleta paralímpica. Tras sufrir la amputación de su pierna derecha con 16 años decidió afrontar la vida con resiliencia y con positividad, realizando charlas y continuando con lo que le hace feliz, el deporte.

**P:** Cuando te tuvieron que amputar la pierna, tuviste que aceptar una

nueva realidad. Mentalmente, ¿cuál fue el punto de inflexión que te hizo aceptarlo con naturalidad y valentía?

**R:** No creo que haya un solo punto de inflexión. Son varios momentos que te hacen, poquito a poco, ver la vida con otro enfoque. Por ejemplo, la primera vez que me pusieron la prótesis, 6 meses des-

pués de la amputación, fue un momento duro y de bajón. Todos pensábamos que iba a ser al revés; que era un día feliz y especial, pero la verdad es que ahí te das cuenta de que la recuperación es larga y dura, y de que tu vida, tal y como la entendías antes, nunca va a volver a ser la misma. El día que volví al colegio (todavía con las muletas) también

fue uno de esos puntos de inflexión, en el que tuve que echar mano de la valentía y fortaleza, y de la ayuda de mis amigos, para saber gestionarlo. Ha habido también momentos muy felices, como cuando empecé mi relación de pareja (durante mucho tiempo pensé que nadie me iba a querer y nunca iba a conseguir tener novio) o cuando volví al deporte. Creo que son todos esos momentos (tanto los buenos como los malos) lo que te hacen avanzar e ir superando poquito a poco la situación.



Desirée además de atleta participa en numerosas campañas publicitarias

**P:** Siempre has defendido que los cambios son buenos aunque a priori den miedo y asusten. ¿Qué les podrías decir a todas las personas que puedan tener a los cambios repentinos en su vida o no continúan encontrar la valentía necesaria para verlo como un avance en su vida y no como un retroceso?

**R:** Hay dos tipos de cambios: los que decides tú (como cambiar de trabajo, mudarte, etc) y los que vienen sin esperarlos (cosas que no dependen de tí, o como en mi caso, enfermedades/accidentes/lesiones...). Los segundos son más difíciles de gestionar porque te pillan por

sorpresas y, en la mayoría de los casos, sin las herramientas necesarias para afrontarlos. Pero, por lo general, después de ese tiempo de adaptación, te das cuenta de que te han enseñado mucho, y te han hecho ser la persona que eres, con nuevos aprendizajes y vivencias. Eso es lo que intento transmitir; que los cambios dan miedo, pero nos hacen actuar, y nos van a poner en una situación crítica en la que tendremos que decidir si afrontarlos con energía, sabiendo que nos pueden traer cosas buenas, o quejarnos porque no era algo que estaba en nuestros planes.

**R:** He aprendido muchas cosas a lo largo de estos 8 años desde mi accidente, pero me quedaría con estos puntos:  
-Nadie más que tú puede

salvarte. Es importante rodearte de amigos, familia, profesionales que te puedan ayudar, por supuesto. Pero más importante es que tú creas en ti mismo y quieras sacarte de ese pozo. Por eso para mí "lo único incurable son las ganas de vivir".

-La vida es aceptación. Todo es cambiante y cada dos por tres nos toca aceptar cosas que no nos gustan o que quisiéramos que fueran diferentes, pero cuando las cosas no dependen de nosotros, no nos queda otra que decir "vale, estoy es lo que me ha tocado, pues voy a aprovecharlo al máximo y ser lo más feliz posible con la vida que me ha tocado vivir".

P: El deporte siempre ha estado ligado a tu vida, ¿cómo describirías la importancia y la trascendencia de la actividad física para tu vida?

R: Me ha dado desde amigos, salud, motivación hasta razones para seguir luchando. Me ha hecho aceptar mi discapacidad, gestionar la frustración, y lograr los mayores éxitos que nunca me hubiese imaginado que podría cumplir. Mi vida sin el deporte y la competición no tendría sentido, es mi

esencia y sobre lo que gira absolutamente todo lo que hago y soy.

P: Tanto en el deporte como en la vida cotidiana la salud mental normalmente ha sido un tabú del que ahora ya se empieza a hablar con relativa normalidad. ¿Qué crees que está cambiando en la concepción más abierta sobre que no siempre tenemos la mentalidad correcta o la capacidad necesaria para superar un problema? ¿Cómo de fundamental crees que es pedir ayuda o ser consciente de que se tiene un problema?

R: La psicología aplicada al deporte, sobre todo al alto rendimiento, se está demostrando poco a poco que es tan importante como el entrenamiento físico. Al final es lógico: si tu cabeza no funciona bien, tu cuerpo no va a responder. Por eso existen los bloqueos, los miedos, la presión... y todo eso hay que saber canalizarlo para que no nos afecte negativamente. Veo un cambio enorme en este sentido, porque ahora desde el comité paralímpico tenemos la figura del psicólogo deportivo como parte de nuestro equipo técnico, sin embargo, cuando practica gimnasia nadie ha-

blaba de eso. Ni siquiera nosotros pensábamos que era una necesidad, porque normalmente creemos que la debilidad mental es muestra de debilidad competitiva, y nadie quiere que sus rivales le vean de esa manera. Por eso ocultamos nuestros sentimientos, y no nos permitimos llorar/quejarnos. Pero, ¡sorpresal! Esa agonía nos acaba afectando tarde o temprano. Por eso debemos tener herramientas para gestionar nuestros sentimientos y que nos ayuden a ser mejores personas y deportistas.

P: Eres una firme defensora de que el deporte esté abierto para todo el mundo y siempre buscas concienciar sobre la importancia de conocer con respeto el deporte inclusivo y el deporte adaptado. ¿Crees que la sociedad comienza a entender y a ser más consciente sobre estas variedades del deporte que permiten poder realizar actividad física a todo el mundo?

R: Quiero pensar que sí. Cuando participé en los JJPP de Tokio, para muchos de mis seguidores fue la primera vez que veían deporte adaptado. Mucha gente todavía no

sabe que un ciego puede hacer salto de longitud o que una persona en silla de ruedas puede jugar al tenis. Es importante que las personas que tenemos un influencia o voz, demos a conocer el deporte para personas con discapacidad, porque eso animará a mucha gente a que lo practique. Y también nos ayuda a nosotros a que nos podamos dedicar a esto de manera profesional, porque cada vez hay más empresas dispuestas a patrocinar el deporte paralímpico.

P: ¿Cómo explicas a la gente el uso tan natural que das al humor y que igual no todo el mundo puede llegar a entender y comprender?

Desde luego no todo el mundo lo entiende, y lo respeto. Cada uno canaliza sus problemas/inseguridades de la manera que puede o sabe. Yo lo hago con el humor. Para mí es una forma de normalizar, y además, la vida sin risa y buen rollo para mí no tiene sentido. Siempre he sido así y no iba a ser de otra manera después del accidente. Entiendo que habrá gente, que todavía no lo haya superado, o que esté en otra fase dentro de esa aceptación, y le parezca

una barbaridad. Yo no fallo el respeto a nadie con mis chistes sobre cojos, y creo que pueden ayudar a quitar hierro al asunto, así que igual que hablo de las cosas que no me parecen bien intentando concienciar en redes, creo que el humor también puede ayudar a que la gente elimine prejuicios o ideas preconcebidas.

P: Normalmente das charlas en las que cuentas y transmites tus experiencias y valores. ¿Qué consideras esencial que la gente aprenda?

R: Sobre todo mis charlas van orientadas a empresas porque todavía, para una persona con discapacidad, la búsqueda de empleo es complicada, por

esos sesgos inconscientes que la gente tiene. Creo que estamos avanzando mucho en temas de inclusión, pero queda trabajo por hacer, y ahí intento aportar mi granito de arena. Luego me encuentro con gente que se siente identificada porque está pasando por algo similar a lo mío, que conecta conmigo por la edad en la que me pasó, que le apasiona el deporte y le encanta aprender más del día a día de un deportista o que simplemente se lo pasa bien por mi peculiar forma de ser. Entonces, para mí es un trabajo que me llena muchísimo: poder formar a la gente en cuanto a discapacidad y mostrarles las herramientas que a mi me ayudaron para gestionar lo que viví.



Desirée, en un entrenamiento/ Desirée



Imagen de una bombilla/ Banco de imágenes

## Dan, psicólogo deportivo

Creo que no solamente se debe hablar de deporte sino de un deporte sano. Un deporte sano, es aquel en el que el entorno ayuda al deportista a desafiarse contra sí mismo, a superarse cada día. Si hablamos de deportes individuales quizás está más centrado en el desarrollo técnico táctico y se plantean objetivos que requieren de cierta dificultad y al cumplirlos las personas van subiendo su autoconfianza. Creen cada vez más en ellos y sobre todo aprenden a que ante las

dificultades el esfuerzo te ayuda a superarse a uno mismo y a superar obstáculos. Uno aprende una habilidad básica en el deporte que es fundamental qué es la resiliencia. Voy perdiendo o algo no me sale entonces busco la manera más allá de encontrarme con las emociones negativas de no poder hacer algo. sales a buscar cómo mejorar eso y esto le marca a uno para el resto de la vida. Si pensamos en la discapacidad bueno muchas veces a nivel social y a nivel fisi-



Imagen de ciclismo adaptado/ Banco de imágenes

co esas personas sufren cierta incompreensión. El deporte te enseña que uno puede superar esas limitaciones fomentando otros recursos y actitudes. El deporte sano también implica el desarrollo de las cualidades psicológicas y entre esas está onenstrarse más en uno mismo y dejar de lado lo que otras personas opinan de nosotros. Si esa cualidad se desarrolla también es muy importante porque creo que está muy bien que muchos de nuestros deportistas paraolímpicos pueden ignorar ciertas cuestiones de discriminación basadas en la ignorancia.

**Los deportistas deben lograr centrarse en sí mismos y no darle importancia a lo que piensen de ellos.**

Si el deporte practicado de forma sana te ayuda de alguna manera a poder ignorar ciertas actitudes negativas me parece algo que siempre es muy provechoso.

## La cara más mental baloncesto, por Edu Hernández Sonseca

**E**du Hernández Sonseca, reconocido ex-jugador de baloncesto de equipos de élite como el Real Madrid, el Joventut de Badalona o el Bilbao Basket entre otros, ahora ejerce como Coach deportivo y ayuda a preparar mental y profesionalmente a jugadores y entrenadores para evitar situaciones de frustración.

“Trabajo con el coaching deportivo de cara a mejorar a nivel mental. **Hay una faceta del deportista que siempre culpa de su fracaso a otras personas.** Actualmente también doy charlas para transmitir la importancia del deporte y la salud enfocada en lo que estos representan en el día a día. Tenemos que darnos cuenta de que tenemos un problema y

tenemos que conocer las herramientas necesarias para seguir adelante. En el tema de motivación, tratar de evitar la frustración, como mejorar y como salir de una mala época. Lo principal es conocerse a uno mismo, no te puedes

comparar con otros jugadores porque nunca vas a llegar a ser como los demás, siempre vas a ser tú, enseño a centrarse mentalmente en uno mismo. Enseño a reconocer los fallos que se cometen y ayudo a



Edu Hernández Sonseca, con la camiseta del Basket Navarra/ FEB



que vean lo que el jugador necesita para poder mejorar. Transmito como puedes mejorar tu día a día para que tu rendimiento sea mejor. El Tema de la frustración lo evito con la proposición de microobjetivos. Proponerte objetivos realistas, competitivos y que cuando se consiguen se sienta esa sensación de superación. **También trabajo con los entrenadores y creo que es fundamental saber como quieres entrenar, a quien entrenas, que quieres transmitir etc...** A los entrenadores les busco transmitir que no hay una única forma de entrenar a los jugadores, porque quizás, el mundo de los entrenadores esté como muy individualizado en cuanto

**dor no salen bien las cosas, con el resto tampoco van a salir.** Nivel individual, hay que darle el poder de decisión a un jugador ante las situaciones que puede mejorar. Da igual como lo hagan los demás porque cada jugador tiene unas capacidades diferentes. **Lo primero que transmito cuando hablo con un jugador es que se inste a saber como juega él mismo, como quieres poder jugar y en qué crees que puedes mejorar.** Lo primero es conocer su realidad y saber si la realidad que el tiene en mente se ajusta a lo que hay fuera. Mostrarles las diferentes herramientas que pueden usar. La herramienta más

a forma de enseñar y transmitir conocimientos. Tienen que entender que no todo el mundo recibe la información de la misma forma ni aprende igual que otros. Llegar a los entrenadores para que sepan que herramientas tienen y como pueden usarlas es muy importante. Saber si son buenos comunicadores, si su forma de transmitir los conocimientos tiene un estilo adecuado, como hacer que se evite la frustración del jugador por no haber conseguido un objetivo. **La salud del deportista muchas veces viene dada por experiencias anteriores que a veces se consuman en traumas y se tiende a pensar que si con un entrena-**

fuerte que puede tener un deportista es saber pedir ayuda. La ayuda que te ofrecen es equitativa al esfuerzo y la dedicación que tu vayas a ofrecer. Es muy importante ser capaz de saber cómo eres, si eres buen gestor de grupo, si eres un líder etc. **Hay entrenadores que saben que igual no son buenos comunicadores y tuienen que entender que igual deben cambiar su comunicación con los jugadores.** Ambos se tienen que adaptar al otro para poder llegar a un entendimiento. Entrenadores como Aito García Rennes, que son buenos comunicadores y te enseñan las lecciones gracias al túb. Hay otros entrenadores como Scariolo que han demostrado ser líderes pero de otra forma. Scariolo deja a sus jugadores que hagan su función pero él sigue llevando la batuta de todas las enseñanzas. Otros entrenadores como Dusko Ivanovic, tienen una línea de entrenamiento muy clara, tienen un

**"Cuando uno enseña a jugar a un jugador de baloncesto, hay que enseñarle pero según sus capacidades"**

que el día de mañana sea capaz de seguir jugando al baloncesto, que no sea un juguete roto, que no se frustre y acabe odiando el propio deporte. El jugador termina pensando que odia el deporte al no haber logrado un objetivo. **Yo he llegado a odiar el baloncesto. No al deporte en sí, sino a la frustración y el sentirme incapaz de cambiar una situación.**

**A nivel profesional tuve un entrenador que no contaba conmigo, esa frustración de saber que entrenas para nada y que por contrato tienes que quedarte, es duro. Yo lo he tenido que bajar con psicólogos deportivos.** No entiendes esa situación. Piensas que partes con las mismas herramientas que el resto de jugadores pero en realidad esto no es así, es mentira. Con la mentalidad que tengo hoy en día quizás esa situación me hubiera tomado de otra forma. El entorno, la familia, tu agente. El psicólogo

**"El psicólogo me ayudó a dominar esa situación y que no me dominara a mí"**

libro de estilo muy concreto y que imponen al máximo en los vestuarios que tiene. Pablo Laso ha tenido al Real Madrid en la cresta de la ola tanto tiempo seguido, está claro que algo tiene, ha conseguido dar con la tecla para ese vestuario. Yo hasta que no he aprendido o visto el mundo desde fuera del baloncesto no he podido entender ciertos aspectos.

Creo que la gran mayoría de jugadores a nivel deportivo no saben realmente como es el baloncesto. Con los chavales intento enseñarles alguna cosa que les va a valer toda la vida, más allá de si les ficha un equipo u otro. Si al deportista desde pequeño le enseñas a pensar, se evitarían muchos problemas futuros y muchas frustraciones. Cuando uno enseña a jugar a un jugador de baloncesto, hay que enseñarle pero según sus capacidades y cualidades. **Esas herramientas que tú le aportas a un jugador van a hacer**

**"Yo he llegado a odiar el baloncesto, a la frustración"**

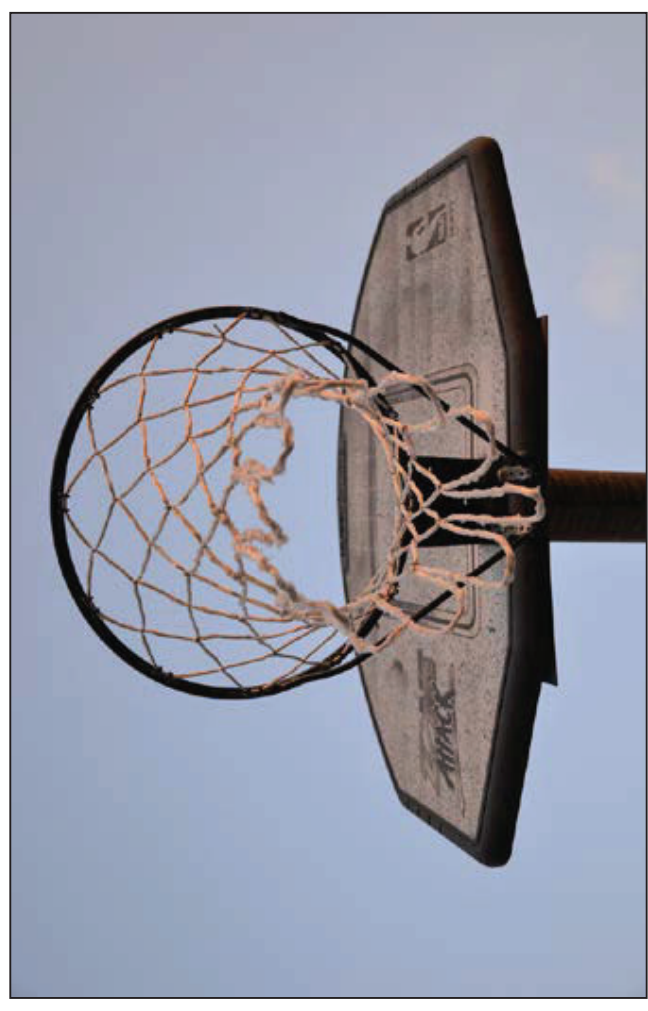


Imagen de una canasta de baloncesto/ Banco de imágenes

go me ayudó a dominar esa situación y que no me dominara a mí. El valor que más destaco es que la mentalidad del jugador de baloncesto está muy centrada en el corto plazo, en el partido a partido. Yo sabía que no iba a jugar y lo que tenía que hacer era tratar de mejorar para conseguir objetivos pequeños y si paso de no jugar a jugar unos minutos, es un éxito personal. Si juego pues pongo en valor lo conseguido. Mis esfuerzos tenían que ser de lunes a viernes, que era lo que estaba en mi mano. Disputar minutos en los partidos ya depende del entrenador. **Me dediqué a mejorar**

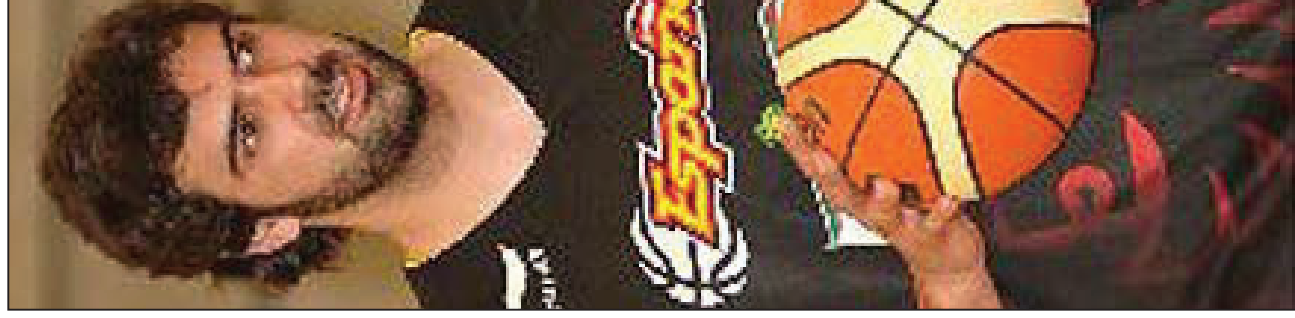
eso también está la familia. No se enseña a los pequeños a gestionarse. Ahora tienes más libertad para ir al psicólogo, no tengo ningún problema en decir que acudo a un profesional. Antes existía ese estigma que te limitaba. En España estamos yendo paso a paso pero aún así falta mucho para concienciar. A mí hay clubes que me han rechazado la ayuda de forma altruista para que los entrenadores mejoren la forma de entrenar o de comunicarse o como trasladar sus conceptos, aun siendo gratis la gente no lo acepta. No están realmente abiertos a ese

## cambio.

En España jugadores como Álex Abrines abrieron el melón de la salud mental pero luego muchos clubes no han llevado nada a cabo a nivel mental. Va en proceso pero todavía queda un largo camino por recorrer. Yo he vivido momentos muy buenos en el deporte.

**Creo que el 60% de momentos, han sido felices.**

El error que se puede llegar a cometer es el con-tabilizar la felicidad de un jugador por el número de títulos conseguidos. Después de volver a un pabellón en el que he jugado con otro equipo, a ganar un título considerado "menor". He ganado una copa princesa con el Oviedo y lo sentí como algo muy especial, era todo tan cercano tanto como en el equipo, con la afición, en el momento que a esa gente le das algo impensable como ganar un título, pues no te olvidan nunca. **También es muy importante el saber elegir donde jugar para ser feliz, no aferrarte a un sitio donde ya te han dejado claro que no vas a poder estar.** Cuando me retiré en la pandemia me ofrecieron quedarme otro año para poder retirarme jugando pero siempre digo que prefería ser yo el que dejara el



Edu Hernandez Sonseca visitando la camiseta de la selección española. FEB



Sofía del Prado, representante española en el certamen de Miss Universo 2017

Sofía del Prado, exjugadora de baloncesto, comunicadora deportiva y modelo

## “Para mí, empezar a jugar al baloncesto lo cambió todo”

**S**ofía del Prado, ex Miss Universo, superó de pequeña el bullying que recibía gracias al baloncesto. En el deporte pudo convertir lo que consideraba sus defectos en sus grandes virtudes.

1) Durante tu infancia, en el centro escolar sufriste insultos y actitudes agresivas que dañaban tu confianza en ti misma y te impedían tener un desarrollo social y emocional adecuado. ¿Mentalmen-

te cómo te sentías ante estas situaciones y qué soluciones encontrabas?

De pequeña, desde que tenía 6 o 7 años más que bullying era un tema de vacío, de aislarme. Que el bullying no solo son agresiones físicas y verbales sino que también lo es aislar a una persona y hacerla sentir que no se merece estar con el resto de niños. Yo me sentía muy mal. Día a día que te dejasen solo y que no te

integrases te hacía pensar el qué habías hecho tú para merecerte eso o qué era lo que estabas haciendo de mal. Siempre te cuestionabas que tú estuvieses haciendo algo mal cuando realmente los que lo hacían mal eran los demás. En ese tiempo no encontraba soluciones a ese problema. Yo le decía a mi madre a la salida del colegio que se metían conmigo y que me dejaban sola. Pese a que mi madre hablara con las profesoras,

estas terminaban diciendo que eran cosas de niños y que esto pasaría. Antes no se tenía tan en cuenta el acoso escolar. No creo que tenga una solución fija porque si aislan o dejan de lado a un niño, de un día para otro esa situación no va a cambiar.

**P:** Afortunadamente, se te abrió una oportunidad de salir de todas esas situaciones a través del deporte. ¿Cómo surgió la idea de jugar al baloncesto? ¿Qué supuso para ti empezar a practicarlo cuando tenías 13 años?

**R:** La idea de jugar al baloncesto surgió porque un amigo de la familia nos comentó que por qué no jugaba al baloncesto si era tan alta. Me llevaron al equipo de mi pueblo y cuando me vieron la altura me aceptaron sin dudar. Yo nunca me lo había planteado ni sabía que existía ese club. Cuando fui allí y vi el equipo en el que me iban a meter y conocí a las que a día de hoy siguen siendo mis amigas para mí fue una liberación. Para mí, empezar a jugar al baloncesto lo cambió todo. Conocí un deporte que me apasiona a día de hoy que me enseñó muchos valores a nivel de compromiso, de

equipo o de cómo tomarle la competición. Me enseñó muchos de los valores que a día de hoy sigo manteniendo. Sobre todo me hizo sentir valorada e integrada y que en ese equipo no se me juzgaba por quién era o por cómo era, simplemente era una chica más. Me sentí realmente parte de algo y que finalmente había encajado en un sitio en el que conocía a las personas que aún a día de hoy suponen un pilar de mi vida.

**P:** Cuando eres pequeño cuesta aceptar todos los aspectos físicos de tu cuerpo pero cuando comenzaste a jugar al baloncesto quizás viste que aquello que en otros entornos te generaba la burla de los demás, en el baloncesto era algo que podías convertir en una gran virtud. ¿Cómo asimilaste ese cambio tan drástico de perspectiva y cuáles fueron las claves y los valores que aprendiste?

**R:** Siempre se habían medido conmigo por la altura. Yo no quería ser alta. A la salida de clase yo le comentaba a mi madre que por qué era tan alta y que yo no quería ser así. Me hicieron creer que tenía un problema por el simple hecho de ser alta. Cuando

empecé con el baloncesto vi que lo que para mí era una desgracia, en ese deporte realmente era una gran ventaja disponer de ese aspecto físico. El baloncesto hizo que finalmente me gustase mi cuerpo, me aceptara tal cual era y viera las ventajas que tenía respecto al resto de chicas.

**P:** Las pasarelas y el mundo del modelaje te abrieron también otro ambiente en el que sentirte valorada y apreciada. ¿Qué te ha enseñado el mundo de la moda?

**R:** El mundo de la moda me ha enseñado dos lados, uno bueno y otro malo. He conocido a gente maravillosa pero también he visto cosas que me hacían tener claro que no quería dedicarme al modelaje y que prefería dedicarme a la comunicación porque se me da mejor, me gusta más y me siento más realizada. Precisamente en el mundo de la moda lo primero que hacen es juzgarte por tu físico e imponiéndote una medidas que a día de hoy siguen exigiendo las agencias. Sobre todo me ha enseñado que da igual lo que te digan. Todo el mundo tiene que estar feliz consigo mismo, es-

tar a gusto con su cuerpo y aceptarse tal cual uno es porque no todo el mundo tiene las mismas medidas y cada persona es diferente. No podemos pretender ser todos de una misma forma o característica. A mí la moda me ha enseñado a querer mi cuerpo, a respetarlo, a escucharlo y a saber sus límites. Muchas veces en la moda te piden cosas que no son sanas o que simplemente no van contigo. Siempre me han exigido medidas muy pequeña o que no van comido. Como experiencia me aportó mucho pero también aprendí que no me gustaría dedicarme a ello.

**P:** En la actualidad por desgracia siguen existiendo muchos casos de abuso escolar que minan sigilosamente la moral y complican la vida cotidiana de los más pequeños. ¿Crees que pese a la concienciación que existe ahora todavía no se ha conseguido dar con la tecla para tratar de acabar con el bullying?

**R:** Por desgracia creo que el bullying va a existir durante muchos años más porque para mí el problema no está en lo que hagas para combatirlo sino en la educación base

que reciben los niños en casa. No puede haber padres que justifiquen o le quiten importancia a lo que su hijo hace mal. Es un tema que creo que viene de muy abajo, de una raíz educativa muy profunda. Esto no se cambia de un día para otro y pese a que haya medidas de actuación y concienciación pero todavía hay centros que no reconocen tener casos de acoso escolar y todavía hay casos de gente que justifica el Bullying. Los padres muchas veces son los primeros que actúan con odio y con prejuicios y al final eso

lo ven los hijos y terminan por actuar de esa manera o incluso peor. Es un problema que va mucho más allá de las medidas que se tomen para combatirlo.

**P:** Llevas unos años trabajando y colaborando con la Euroliga en la faceta de comunicación. Ahora se ven muchas más iniciativas dentro del deporte para concienciar y acercar valores de respeto e igualdad tanto en Europa como en España. ¿Crees que esa concienciación puede ayudar a terminar con problemas como el acoso escolar y la igualdad de género o que por el con-



Sofia del Prado, embajadora de la liga femenina de baloncesto/FEB

trario si los centros escolares no toman medidas mayores no se van a conseguir todos los cambios deseados?

R: Sí que pienso que hay mucha más conciencia ahora y que los deportistas deben adquirir ese rol de dar ejemplo. El que se produzca un cambio social tan grande que consiga erradicar estos problemas tan grandes creo que va más allá de cualquier campaña que se pueda hacer o promover. La clave está en la educación que se enseña en casa a cada niño. Obviamente estas campañas siempre son fundamentales para dar visibilidad y conseguir cambiar muchas mentalidades. Todos los cambios se van a ir produciendo poco a poco y pienso que va a costar mucho erradicar este tipo de problemas pero todo lo que sea dar pasitos hacia la concienciación siempre va a suponer un gran avance.

P: El bullying ha sido por desgracia algo que te ha tocado sufrir en tu infancia. ¿Qué valoración harías de las fortalezas que has adquirido tras superar estas adversidades y cómo se lo trasladarías a las personas que puedan

haber sufrido alguna vez lo mismo que tú?

**“Todo lo que sea dar pasos hacia la conciencia concierne siempre a avanzar un gran avance”**

R: Siempre he dicho que al final he conseguido convertir en algo positivo una cosa que consideraba muy negativa en mi vida. Si con mi experiencia puedo ayudar a alguien a intentar mejorar una situación contando mi historia pues valoro positivamente el camino que he recorrido y lo afronto como algo que quizás me tenía que pasar para poder ayudar a otras personas. Lo que más me gusta es acudir a centros educativos y a través de contar mi experiencia poder ver como contando algo personal consigues ayudar a otra persona que también pasa

por un proceso negativo. A día de hoy considero que el problema que yo sufrí ha moldeado mi forma de ser en el sentido de que ahora soy una persona que no se para frente a las adversidades, que siempre quiere más y no se achanta ante los obstáculos. Soy una persona muy constante y el deporte me ha enseñado esa resiliencia que creo que nunca voy a perder. Obviamente el acoso te deja secuelas e inseguridades y siempre hay una parte que se queda contigo pero creo que siendo consciente de ello y aceptándolo como algo más ese es el camino que uno debe seguir.

**“El problema que yo sufrí ha moldeado mi forma de ser en el sentido de que ahora soy una persona que no se para frente a las adversidades, que siempre quiere más y no se achanta ante los obstáculos”**



Imagen de una máquina de escribir/ Banco de imágenes

## Alejandro Ríos, estudiante de Periodismo y ex jugador de baloncesto amateur

Para mí el deporte ha significado muchas cosas. Sobre todo lo que más destacaría sería el compañerismo con tus propios compañeros. El saber que para rendir bien los fines de semana durante los partidos tienes trabajarlos durante toda la semana. Tienes que dejar a un lado las rencillas que puedan surgir para sacar adelante un bien común. Creo que es una enseñanza que en la vida en general viene muy bien. Con el deporte uno siempre acaba ganando. El saber respetar o el entender que la gente no siempre hace las cosas como tú supone un gran aprendizaje. Dentro del propio juego igual tu tienes una manera de jugar pero te vas a tener que adaptar a la manera de jugar de tu compañero y a las necesidades que tenga el equipo depende del momento. Al final un equipo está formado por piezas y por mucho que tú destagues en algo si ese aspecto no aporta de manera general no va a servir para nada. También me ha enseñado el respeto hacia otras personas. Esto es algo que creo que está

muy chulo aprender desde niño. El tema de la competitividad entendida desde un punto respetuoso y sano también creo que es algo muy importante. Todos a lo primero de aprender un deporte somos malos y no se nos da bien, obviamente. Nadie nace sabiendo. El baloncesto te da ese “ser” competitivo. El hecho de intentar superarte a ti mismo es algo fundamental. Yo cuando tiré mi primer tiro a canasta pues tendría suerte de haber tocado el tablero pero a raíz de la repetición y del hábito terminas por mejorar siempre. Hacer un esfuerzo por un objetivo marcado y concreto te da el valor de impulsarte a ti mismo, de exigirte más pese a conocer tus limitaciones, evidentemente. A mí también me enseñó a perder. Eso es algo que personalmente me ha venido muy bien porque creo que todo el mundo en su vida va a sentir en algún momento esa sensación de derrota, de abatimiento. Lo normal es que las cosas no salgan bien al primer intento. Que me diante el deporte aprendamos a llevar esa frustración y el hecho de que no nos algo todo como queremos termina siendo un aspecto muy importante que en líneas generales te



puede ser un salvavidas en muchas ocasiones. Tenemos muchos casos sobre cómo el baloncesto ha enderezado a ciertas personas o ha evitado que terminara en una vida negativa o peligrosa. Te hace quererte a ti mismo, ponerte en valor, conocer tus puntos fuertes y saber los débiles. Uno tiene que asumir su roll pero sin entrar en barrena. Un equipo de baloncesto es como una pequeña empresa.

Emprendes un viaje con gente que no conoces pero con la que poco a poco vas a ir cogiendo química y confianza y se forje una amistad muy importante.

enseña cualquier deporte. El baloncesto me ha enseñado mucho a respetar también el trabajo de los demás. No por pisar al resto vas a conseguir llegar más alto tú. Cuando pierdes te toca aprender a agachar la cabeza y eso no siempre es fácil. El hecho de asumir que no todo va a salir como tu quieres me parece también algo muy importante. Digamos que es como una formación previa de lo que luego te va a esperar en el mundo. Tienes que saber ponerte en valor y reconocer tu propio esfuerzo. Todo son valores que si los vas aprendiendo desde pequeño terminan siendo una herramienta muy poderosa en tu día a día futuro.

He hecho muchos amigos gracias al deporte y si tuviese que dar consejos a algún amigo o a algunos padres sería que practicarán deporte porque iban a adquirir muchos aspectos útiles para superar obstáculos en el futuro. El tema de las lesiones también nos enseña a gestionar ese fracaso y a ver que los obstáculos lo son porque suponemos una dificultad que debemos aprender a gestionar. Pienso que el deporte funciona en cierta manera como un antidepresivo. Incluso

**“Tienes que saber ponerte en valor y reconocer tu propio esfuerzo”**



Alhambra Nieves, arbitrando un partido internacooan

Alhambra Nieves, ex árbitro profesional de Rugby

## “Cada vez hay más mujeres pero aún nos cuesta atraer y que haya igualdad de oportunidades”

**A**lhambra Nieves fue la mejor árbitro de Rugby del mundo cuando estaba en activo. La granadina fue además la primera mujer en dirigir un partido de selecciones masculinas absolutas.

**P:** Empezaste en el rugby como jugadora, ¿qué es lo que te llevó a querer entrar después en el arbitraje? ¿Tuviste dudas o fue una decisión sencilla?

**R:** Empecé como jugadora con 19 años cuando me fui a estudiar a Málaga ingeniería de Telecomunicaciones. Inicialmente decidí arbitrar, de forma paralela a jugar, por mejorar mi conocimiento del reglamento, mis habilidades de comunicación con el árbitro (era capitana de mi equipo) y de la selección Andaluza) y por hacer algo distinto los fines de semana que no jugaba

**P:** Te convertiste en la primera mujer en dirigir un partido internacional de selecciones masculinas de rugby. ¿Qué supuso para ti a nivel personal el hecho de marcar un camino a seguir para las mujeres en el arbitraje y en la sociedad en general?

**R:** Significó una satisfacción, y a la vez mucha responsabilidad, de poder abrir oportunidades para más mujeres que deseen



Imagen de un balón de baloncesto/ Banco de imágenes

hacer una carrera en el arbitraje

**P:** ¿Por qué piensas que no hay más mujeres arbitrando? ¿Cómo fomentarías esa mayor inclusión de las mujeres en el arbitraje de cualquier deporte?

**R:** Cada vez hay más mujeres pero aún nos cuesta atraer y que haya igualdad de oportunidades. Sigue habiendo tendencia a promocionar y dar más recursos a árbitros varones.

**P:** El arbitraje quizás no esté valorado y respetado como realmente se merece. ¿Cómo crees que se acabaría con esa falta de empatía hacia el colectivo arbitral y si piensas que en la actualidad de ha dado algún paso para concienciar sobre la figura de los árbitros?

**R:** Primero, educando en la importancia y necesidad de tener árbitros como parte del juego (no existiría competición sin ellos) segundo, mejorando la relación entre jugadores/entrenadores y árbitros, trabajando juntos por la mejora del rugby, respetándose mutuamente y visibilizarlo para educar a los más pequeños. Más campañas desde federaciones, acercar la

figura de los árbitros haciéndola más atractiva

5) Ahora se es mucho más consciente con la salud mental y su importancia para los deportistas. ¿Cómo gestiona un árbitro los aspectos más mentales para poder desarrollar correctamente su actividad? ¿Cómo llevabas la presión a la que se somete siempre el colectivo arbitral?

Actualmente, en el alto nivel, se trabaja con psicólogos deportivos que preparan y ayudan a gestionar la presión. Aún así, como colectivo se debe trabajar la cohesión como grupo y la resiliencia a ciertas situaciones recurrentes que sufrimos (a pie de campo y cada vez más en redes sociales)

**P:** Socialmente vemos como en el rugby normalmente se muestran actitudes más deportivas y respetuosas entre rivales que en otros deportes. ¿El tratamiento al árbitro difiere mucho en el rugby que en otros deportes?

**R:** Es una figura mucho más respetada y valorada, por la cercanía con los jugadores, porque somos facilitadores y porque existe mayor aceptación de los errores que come-

temos (aunque no es un mundo ideal, también hay comportamientos inaceptables, pero es la excepción, no la norma)

**P:** ¿Cómo piensas que se cambiaría esa exigencia poco realista de que el árbitro no debe fallar nunca?

**R:** En cuánto lanzas la pregunta de por qué no critican a un jugador/entrenador por una mala decisión, todo el mundo asiente y enfoca de otra forma su exigencia sobre el árbitro. No somos perfectos, somos humanos y como tales, el error es parte de nuestra exigencia. Si no, que arbitren robots.

**P:** En todos tus años de arbitraje, ¿Cuál dirías que es la lección que más has aprendido o el valor que crees que te ha venido mejor para tu día a día?

**R:** Algo muy importante es alcanzar la cima siendo quién eres y estar rodeada de buenas personas para disfrutarlo. El éxito que se comparte, se multiplica.



Óscar Llano, en una competición de E-sports

Óscar Llano, ex-jugador profesional de E-sports

**“Pese a lo que mucha gente se piensa, un jugador profesional no se pasa todo el día jugando, debe priorizar su salud para encontrarse en las mejores condiciones posibles”**

mundo de los e-sports pero igual todavía no se conoce muy bien cómo es su práctica habitual a nivel profesional. ¿En qué consiste el día a día de un jugador profesional de e-sports? ¿Qué rutinas, ejercicios físicos y mentales realizáis para prepararos?

**Ó**scar Llano, conocido popularmente como “Wazo”, actualmente ejerce como coach y analista para promover un ejercicio responsable de los E-Sports.

**P:** Cada vez se valora y se comprende mejor el

**R:** En el mundo de los esports al ser una industria tan nueva creo que no hay asentado una sola manera de hacer las cosas. No es lo mismo aquel profesional que debe acudir a unas oficinas a entrenar y jugar (por lo cual convive con sus compañeros) a aquellos profesionales que durante la mayor parte del

año realizan estas actividades de manera online. De una forma u otra se tiene que tener en cuenta que se dedican una media de 5-6 horas simplemente a propio entrenamiento del equipo o scrimms ( así se denominan a las partidas de entrenamiento que se realizan contra otros equipos). Pero el día a día de un jugador profesional no solo se centra en el entrenamiento directamentente. El jugador debe tener unos muy buenos hábitos de vida, sobre todo en lo referido al ejercicio físico, mental, la alimentación y el tiempo de descanso. Pese a lo que mucha gente se piensa, un jugador profesional no se pasa todo el día jugando, debe priorizar su salud para enfrentarse en las mejores condiciones posibles. Por destacarle algún ejercicio físico y mental, cada vez son más los clubs que optan por contratar fisios y psicólogos para controlar a los jugadores, realizando tareas individuales y colectivas para fomentar también el team building. En el apartado físico es importante sumar un entrenamiento saludable a un énfasis especial en el estiramiento y calentamiento de las muñecas y todo lo relacionado con los movimientos de mano y

espalda, que son las zonas que más sufren en los jugadores.

**P:** Dentro de vuestro deporte cada vez se pone más el foco en preservar y cuidar la salud mental debido a la cantidad de tiempo que podéis pasar en la misma posición o realizando unos movimientos muy repetitivos que puedan lastimar vuestro bienestar físico y mental. ¿Cómo cuidáis estos aspectos y qué hacéis para prevenirlos de posibles problemas?

**R:** Este tema va un poco hilado a mi respuesta de la pregunta anterior. El tema de la salud mental es una de las prioridades del sector actualmente. Esto se ve día a día con todos los clubs que apuestan por tener profesionales del sector de la psicología en sus filas. Para prevenir las lesiones físicas se debe tener un cuidado especial (que normalmente es lo que más cuesta hacer entender a los jugadores) acostumbrándonos a hacer ciertos estiramientos y calentamientos previos a la actividad. Por el apartado mental, realmente la mejor solución posible es apoyar a estos profesionales y estar pendientes siempre de

obligatorio tener psicólogos deportivos que traten a diario con los jugadores y mucha mas información y educación al respecto.

**P:** En los deportes más tradicionales está asimilado el gran desgaste físico y mental que conlleva la práctica profesional de estos. ¿Consideras que se menosprecia o que no se valora lo suficiente vuestra disciplina en comparación con deportes como el fútbol, baloncesto, tenis o boxeo?

Bueno es obvio que los esports al ser algo tan novedoso cuesta más de encajar en la sociedad que aquellos deportes tradicionales que llevan tanto tiempo arraigados. También es cierto que en este tipo de deportes se prioriza la actividad física y al no ser el caso de los esports hace que sean más cuestionados por la sociedad. Creo que es normal y considero que con el paso del tiempo y una buena educación social se podrá dar mas valor al desempeño de los jugadores en estas actividades, al final realizan una función física, mental y a menudo de grupo muy muy alta y fácilmente comparable con los deportes. No quie-



ro meterme tampoco en el debate de si deberían ser considerados deporte, pero de seguro habría que reconocer las cosas positivas que nos aportan.

**P:** Muchos jugadores profesionales deciden poner fin a su carrera a una corta edad, piensas que la etapa de gamer debe ser tan efímera o que quizás se pueda dosificar y situar una edad de "jubilación" más avanzada?

**R:** A lo largo de mi carrera he compartido equipo con jugadores más mayores y más jóvenes. Personalmente creo que a nivel mecánico (depende mucho del juego) se piensa que con una edad muy

adulto no vas a poder rendir correctamente, yo creo que no es el caso. Para mí lo que mas afecta es la cabeza, es obvio que vas a perder reflejos, pero se puede contrarrestar con puntos fuertes en otras facetas. Al final los esports son actividades muy intensas y los jugadores veteranos acumulan muchos años de muchas horas a sus espaldas y eso puede llegar a quemarles un poco. Creo que más que la edad lo que importan son las ganas y la cabeza, una persona mas mayor que mantenga su humildad, sepa como tratar al equipo, se cuido, mantenga la motivación y sepa adaptarse al equipo puede perfectamente alargar mucho su edad de jubilación

generaciones y si se sigue tratando este mundo con la profesionalidad con la que lo hacemos los que trabajamos en él, se irá creando ese cambio. Tiempo al tiempo.

**P:** Socialmente en las personas adultas puede estar arraigada la creencia de que los e-sports son algo perjudicial para la vida cotidiana o que simplemente supone un obstáculo que te impide realizar algo mayor. ¿Cómo definirías la práctica de los e-sports ante este tipo de comentarios? ¿Crees que existen quizás prejuicios y estereotipos que no muestran vuestra realidad tal y cómo es?

**R:** Obviamente existen prejuicios, siempre están ahí cuando nos enfrentamos a algo nuevo. Los e-sports son una novedad, algo que ha llegado hace muy poco y para quedarse y eso puede asustar. La gente ve (y para mí es un problema) a los e-sports como un lugar donde jóvenes ganan mucho dinero por jugar a videojuegos y no entienden esto como una competición. Los e-sports han evolucionado mucho hacia un ecosistema deportivo más sano, ahora se cuida al deportista, se trabaja entorno a una competición saludable. No creo que haya que obligar a la gente a entenderlo. Con una correcta educación de las futuras

**“Con el paso del tiempo y una buena educación social se podrá dar mas valor al desempeño de los jugadores en estas actividades”**

**P:** Durante la infancia cada vez se adelanta más la edad en la que los niños entran en contacto con los videojuegos. ¿Qué consejo transmitirías a estos niños y a sus familias para que puedan desarrollar una “relación” sana y beneficiosa con los videojuegos?

**R:** Al final los chavales que llegan a los e-sports son en su mayoría niños que son muy buenos al videojuego pero que no han desarrollado unos valores deportivos que en mi opinión son cruciales para la vida (como la empatía, el compañerismo, el sacrificio). Es por ello que considero crucial compaginar los videojuegos, con un correcto desarrollo de estos valores en un ámbito educacional o deportivo. Creo que los e-sports han llegado para quedarse, pero la mejor manera de entenderlos es educando, compitiendo y siempre respetando.



Imagen virtual del interior de la cabeza/ Banco de imágenes

## **Diana Briceño, psicóloga experta en tratarlo referente a la práctica de los E-sports**

permanencia en alguna organización que cubra sus necesidades económicas. Dentro de la industria se denomina “tilteo” a todas aquellas conductas y comportamientos que afectan el rendimiento del deportista. La mejor forma de prevención es la actuación de profesionales de la salud mental y física dentro de las organizaciones deportivas. Estos profesionales una de las tantas funciones que tienen dentro de un equipo, es ayudar a conciliar al deportista a que el deporte y la competencia no tiene que influir de manera rotunda en su día a día, marcar horarios de entrenamiento y luego hacer carreras duales, o otro tipo de actividades además de los e-sports. Es entender que al final es un trabajo, al que asistes 8h y luego debes desconectar.

Es importante saber el nivel del equipo o e-sport player, además saber el tipo de videojuego, puesto que las rutinas competitivas a nivel mental y físicas no son las mismas para todos los videojuegos. Por ejemplo si es un MOBA, los ejercicios mentales son más de activación sostenida, en cambio con los shooter son de estado de alerta constante.

Debido a que los profesionales de los e-sports en su mayoría es una población joven, la tendencia a desarrollar signos y síntomas de un posible trastorno es mayor puesto que muchas veces no se considera los estadios de maduración a nivel mental del deportista y las exigencias competitivas suelen ser altas, así como el constante estrés de la

Es importante que la persona tenga claro que es lo que busca en el presente y que plan tiene en el futuro. Es verdad que se piensa que los e-sports de manera competitiva acaba pronto, aproximadamente a los 25 años, sin embargo, no es una norma, ya que con una adecuada orientación, preparación y estilo de vida saludable

que tenga esta práctica a las personas que lo rechazan. Por ejemplo, en algunos colegios de España se utilizan los videojuegos de una manera educativa, siendo una herramienta de aprendizaje, ya existen talleres y academias multidisciplinarias para ser e-sports player tanto para niñas y niños, estás permiten que la práctica sea sana, que se pueda orientar a las familias sobre la diferencia entre las adicciones a los videojuegos y el videojuego como una herramienta de cambio. Hay mucho camino por labrar en este aspecto, las mujeres también luchan por tener un espacio sin discriminación en la industria de los videojuegos. Esperamos que las nuevas generaciones vean este campo como una oportunidad y no como un problema.

Le recomendaría a los padres mucha información, compromiso y disciplina en este rubro. También que sepan enfocar a dónde les gustaría que sus hijos o hijas lleguen en los deportes electrónicos, si se dan las capacidades para competir es posible que se marquen horarios diarios de entrenamiento, o asistir a una academia en dónde solo en esas



Gerardo García León, dentro de la dinámica de las sesiones

## El fútbol como terapia contra el Alzheimer

La FEFV llevó a cabo a partir de enero en Logroño junto a AFA Rioja la primera edición de los Talleres de Reminiscencia. El proyecto busca a través de recuerdos que genera el fútbol fomentar el trabajo de la memoria en personas con Alzheimer. El ex jugador Gerardo García León es el encargado de dinamizar las 12 sesiones que componen el programa.

Las enfermedades neurodegenerativas son especialmente duras porque vemos de forma directa el deterioro progresivo de la mente de las personas que más queremos. Los recuerdos se esfuman, las caras se olvidan y ya no queda claro cuál es el presente y cuál es el pasado. Pero en algún pequeño punto del cerebro hay recuerdos alojados que parece que ni el angustioso tiempo es capaz de borrar. El deporte a veces es capaz de envolver esos recuerdos en una capa impenetrable que no se rompe jamás. Esos recuerdos son los que a través del fútbol pretende "recuperar" la Federación Española de Asociaciones de Futbolistas Veteranos (FEAFV).

(7 mujeres y 3 hombres) participan en las 12 sesiones que el ex jugador de fútbol profesional Gerardo García León (subcampeón de Champions con el Valencia) dinamiza en Logroño gracias a la cooperación de la histórica U.D. Logroñés, de la cual formó parte como jugador. **“El proyecto lleva ya bastantes años que se lleva haciendo en varias**

**“Beneficios de los videojuegos: capacidad cognitiva mayor, potencia la plasticidad neuronal”**

**zonas de España como San Sebastián, Valladolid, Bilbao o Vallecas, de la mano de sus respectivas asociaciones de veteranos. Nosotros lo que hacemos es usar y acomodar el material que nos ponen a nuestra disposición adaptándolo a cada sitio".** La idea se implementó en España a raíz de una visita de la FEAFV a la ciudad escocesa de Glasgow, al proyecto que allí denominaron más que acertadamente "Football memories". Una vez que se conoció el proyecto no se dudó en traerlo a España para fomentar con los muchos recuerdos del fútbol español, la parte cognitiva de las personas con problemas de demencia y enfermedades neurodegenerativas.

El taller realizado en Logroño quizás era un poco más especial debido a la cercanía con la que Gerardo se tomó y empatizó el proyecto. "Mi padre murió de Alzheimer y para mí ha sido una experiencia que me ha vuelto a recordar a él. Con estas 10 personas recordaré esos recuerdos que no pude vivir con mi padre debido a que él ya tenía un estado de la enfermedad muy avanzado", explica emocionado Ge-

rardo. La idea principal del taller era que todos y cada uno de ellos recibiera algún tipo de estímulo que le permitiera recordar tiempos pasados y fomentar esa atención y memoria. "No a todos les interesaba el fútbol pero como se creaba un ambiente de confianza también recurríamos a canciones o a aspectos personales de su vida que les hacía empatizar y recuperar la atención en la charla. Mismamente, con una de las participantes terminé bailando de forma divertida tras recordar alguna canción de años atrás", recuerda el ex futbolista.

Con la realización de este



Cartel anunciante del taller de reminiscencia/ AEA Rioja

tipo de actividades se pretende poner en valor el papel aún activo en la sociedad de las personas mayores. No solo aprenden ellos si no todos los que de alguna forma son partícipes de estas actividades, incluidos los familiares, que ven como por momentos la mente de sus seres queridos se restablece y vuelve a situar ese brillo en los ojos que hacía tiempo que igual no observaban.

Pese a no haber podido completar todas las sesiones debido a su actual puesto de primer entrenador del Real Betis Balompíe, Gerardo, cuando puede se escapa a ver cómo se encuentra "su equipo". "Me perdí las tres o cuatro últimas jornadas pero dentro de las sesiones que realizaron el resto de compañeros pues me llamaban y hacíamos videoconferencia y yo podía entablar conversación con todos ellos. También he ido recientemente a verlos y tenía ese miedo porque por un lado quería verlos pero por otro se me juntaba lo emocional por lo vivido con mi padre. Afortunadamente vi como muchos sí que recordaban el tiempo que

habían pasado conmigo, se les notaba en cómo te miraban. Me encontré una situación muy bonita porque ya había pasado más de un mes y me dio y todavía se notaba que recordaban las experiencias que tuvimos. Salieron con un chute de energía muy positivo pero sobre todo me quedo con la sonrisa, esa sonrisa de felicidad.



Gerardo entregando fotografías a los integrantes del taller/ Gerardo

Los propios cuidadores se asombraban con que ciertas personas que normalmente llegaban a los sitios y automáticamente se dormían, en los talleres mantenían muy bien la atención."

Un espacio en el que todos aprenden de todos y que se debería exten-

mos al lado.

"A mí es que me ha aportado mucho a nivel personal. No sé con qué me quedaría de todo pero yo notaba que me quedaba "en paz". Me he podido quitar esa espinita clavada por la situación vivida con mi padre al poder ayudar a otras

**personas con Alzheimer y a los familiares que lo sufren también día a día. En una enfermedad en la que el sufrimiento es brutal y que gracias a estas actividades te vinieran los familiares a darte las gracias por ayudar a su hijo, a su marido o a su mujer, te daba una sensación de tranquilidad muy placentera. Todo lo que podamos aportar será bienvenido por qué no nos cuesta nada y así hacemos el bien a gente que lo necesita,” puntualiza Gerardo.**



El taller de reminiscencia/ Gerardo

Una experiencia tan enriquecedora a nivel personal como a nivel psicológico y médico que permite poder seguir recopilando información académica para retrasar la aparición de unas enfermedades mentales que cada vez por desgracia se muestran en edades más tempranas. Cristina Garrido Casado, Educadora Social Especialista en personas mayores y Personas con Discapacidad, además de Técnico de la Asociación de Familiares de Alzheimer de Valladolid explica que beneficios médicos tienen estas terapias. “En mis más de 20 años de profesión con personas

con Alzheimer siempre he comprobado que la terapia de reminiscencias es en muchas ocasiones la manera más rápida de llegar a la cabeza partiendo del corazón. Esta terapia no farmacológica estimula la cognición pero en especial mejora la comunicación y el estado de ánimo”, explica Cristina.

Al fin y al cabo el deporte estuvo, está y estará presente en muchos aspectos de la vida de las personas de maneras totalmente únicas y diferentes. Para estas personas es fácil olvidar lo que han comido hoy pero evocan perfectamente hazañas como el

Tour de Francia que ganó Federico Martín Bahamontes, el gol que Pirri metió al Barcelona, las victorias de Manolo Santana en Roland Garrós o las muchas noches que se fueron “a dormir” con José María García “pegado a la oreja”.

“Trabajar la memoria a largo plazo y las reminiscencias con un tema como el deporte es muy significativo para una generación que tenía menos opciones de ocio de las que tenemos hoy. Para muchos de nuestros usuarios el deporte ha sido mucho más que un entretenimiento... era el punto de unión de la familia cuando iban juntos

al estadio, era la tertulia en el café, la excusa para hacer una escapada con amigos, la ilusión de un pleno al quince... y en muchas ocasiones la “pachanga” en el campo del barrio o en el frontón del pueblo se presentaba como la única posibilidad de hacer un poco de ejercicio, admite la educadora social.

**“No sé quienes sois, pero sé que os quiero” - Antonio Mercero**

Gracias a muchos estudios recientes, hemos podido comprobar desde el punto de vista terapéutico como se usa el deporte como una herramienta muy potente para trabajar no sólo el ámbito físico (fuerza, coordinación, equilibrio...), sino también el área cognitiva

(memoria, aprendizaje, atención...). El ejercicio y el deporte en general mejora sustancialmente el estado de ánimo previniendo las alteraciones del mismo, además de las conductuales. “Estudios recientes han demostrado la relación existente entre los niveles de ejercicio y la carga de amiloide cerebral en portadores de mutaciones genéticas que causan la Enfermedad de Alzheimer. A mayor número de ejercicio menor acumulación de estas proteínas amiloides, por lo que se reduce proporcionalmente la posibilidad de padecer una enfermedad neurodegenerativa”.

Si una cosa está clara de las personas que padecen Alzheimer y cualquier otro tipo de enfermedad neurodegenerativa es que pese a que no recuerden aspectos básicos y recientes de su día a día, ellos siguen sintiendo, disfrutando y amando. Pascual Maragall dijo: “El Alzheimer borra la memoria, no los sentimientos” y pocas cosas levantan más pasiones en las personas que practicar y ver deporte.



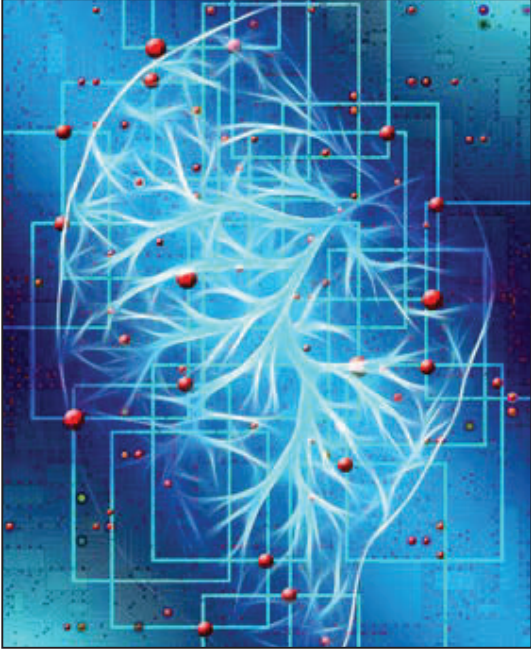


Imagen virtual del cerebro/ Banco de imágenes

## Lucía Sánchez Casado Neuróloga

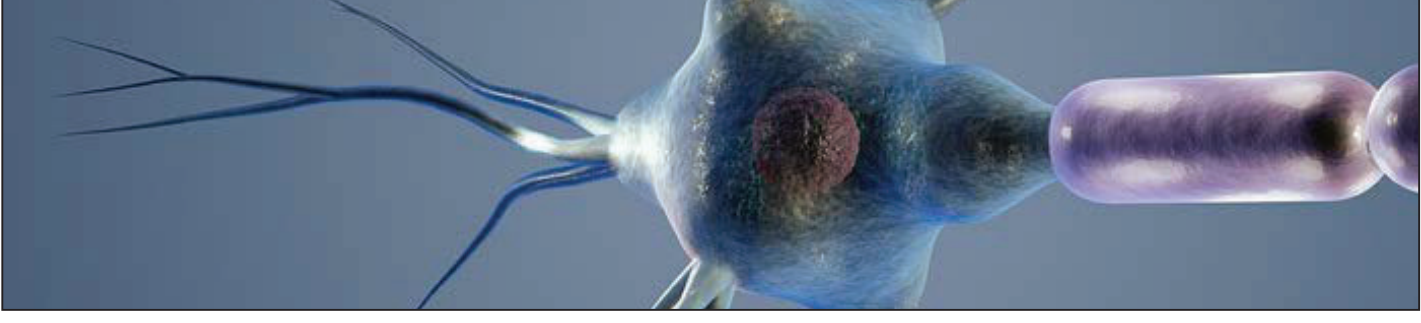
“Demencia” es un término genérico que engloba diferentes enfermedades capaces de provocar una progresiva pérdida de memoria y de otras funciones cognitivas, con síntomas también en la esfera conductual y psicológica, lo que desemboca en la pérdida de autonomía del paciente y en una importante sobrecarga para la familia y el entorno social. La enfermedad de Alzheimer (EA), forma más común de demencia, es un trastorno neurodege-

de riesgo potencialmente modificables: diabetes mellitus, hipertensión arterial, obesidad, tabaquismo, inactividad física, depresión, inactividad cognitiva o bajo nivel educativo. Una reducción de entre un 10 y un 25 % en dichos factores de riesgo podría potencialmente prevenir entre 1,1 y 3,0 millones de casos de demencia tipo EA en el mundo.

Los fármacos disponibles actualmente para la EA sólo consiguen enlentecer la progresión de los síntomas, no disponiéndose en el momento actual de fármacos modificadores de la enfermedad eficaces para reducir su gravedad y restaurar la función cognitiva. Esta situación ha llevado a la necesidad de buscar nuevas estrategias terapéuticas. Por un lado, la intervención sobre los factores de riesgo modificables de la EA constituye en el momento actual una de las alternativas más eficaces para la prevención activa de la misma. Por otro, a lo largo de los años han ido surgiendo intervenciones psicosociales dirigidas a optimizar la función del enfermo y apoyar a la familia en su cuidado, con técnicas muy diversas en cada uno de los ámbitos de interven-

ción (cognitivo, conductual, ambiente, familiar). Diferentes estudios apuntan que la participación en actividades cognitivas estimulantes es un factor preventivo de la enfermedad. Por el contrario, un nivel educacional bajo y poco estimulante, desde el punto de vista cognitivo, constituiría un factor de riesgo para la enfermedad, probablemente vinculado con el adelanto de la expresión clínica de la enfermedad al disponer de una menor reserva cognitiva. En la misma línea, hay evidencias que indican que determinados tipos de entrenamiento cognitivo podrían retrasar el deterioro cognitivo en personas mayores. La estimulación cognitiva es una forma de “ejercicio mental” desarrollada específicamente para ayudar a las personas con demencia. Incluye una amplia variedad de actividades destinadas a estimular el pensamiento y la memoria en general, como debates sobre acontecimientos pasados y presentes y temas de interés, juegos de palabras, rompecabezas, música y actividades prácticas creativas. Suele impartirla personal formado que trabaja con un pequeño grupo de personas con demencia durante unos 45 minutos

dos veces a la semana, pero también puede ofrecerse individualmente. Además, muchos estudios han demostrado una asociación positiva entre el ejercicio físico aeróbico regular y la función cognitiva. Se hipotetiza que la función cerebrovascular y la reserva cognitiva pueden actuar sinérgicamente y que el ejercicio físico puede aumentar el flujo sanguíneo cerebral en reposo y la “reserva cerebrovascular”, favoreciendo una mayor neurogénesis y reserva cognitiva. En pacientes con deterioro cognitivo leve, el ejercicio físico aeróbico se ha asociado a una mejoría leve en la cognición y en pacientes con demencia a una mejoría cognitiva de moderada intensidad y a una mejoría en la funcionalidad. En el momento actual no cabe duda de que la atención al paciente con demencia requiere un abordaje multidimensional. La ausencia de un tratamiento curativo no debe generar un nihilismo terapéutico (“no hay nada que hacer”), ya que existen múltiples intervenciones por realizar. La estimulación física regular pueden ralentizar el deterioro.







María Añó, en su etapa de gimnasta profesional

María Añó, ex gimnasta profesional

**“Llegó un momento en el que yo misma pensé que me merecía todos los tratos abusivos que sufría por parte de mis entrenadoras”**

**L**a gimnasta de Benicarló, 10 veces campeona de España, denunció recientemente los abusos físicos y mentales que recibió de sus ex-entrenadoras desde que era pequeña.

**P:** Desde pequeña has practicado la gimnasia rítmica pero fue a los 15

años cuando ya comencaste a sufrir los malos tratos por parte de tus entrenadoras. ¿Cómo se truncó tu relación sana con la gimnasia y qué actitudes abusivas comenzaste a recibir de tu entorno profesional?

**R:** Yo empecé en la gimnasia a los 3 años. Me apunté simplemente para hacer ejercicio y adquirir unos valores sanos. No lo enfocaba en principio como algo de alto rendimiento, el gimnasio estaba al lado de mi casa. No me marcaba ningún tipo de

objetivo hasta que por mis cualidades las entrenadoras vieron que podía llegar a competir a un buen nivel. Mi relación sana se truncó en el momento en el que yo me doy cuenta que realmente en el tema alimenticio hay algo que no funciona. Cualquier deportista de alto rendimiento que entrena 8-9 horas diarias necesita alimentarse correctamente. Necesitas comer sano y tener un equilibrio alimenticio. Hay un momento en que yo ya no puedo ni levantarme de la cama porque no me alimento como debería, me dan latigazos por las noches y se me suben los gemelos y cuádriceps debido a que no me alimento bien porque me faltan los nutrientes necesarios.

Literalmente no comía y eso para un deportista profesional no se debe ni de concebir. No solo para estar bien físicamente sino también mentalmente. Sin los nutrientes necesarios no se puede estar bien. Yo a partir de ahí me doy cuenta de que estoy bajando mi rendimiento, de que me lesiono más fácilmente, por las noches no podía dormir. Ya no es que no me estuviese alimentando bien es que prácticamente no comía. Solo me alimentaba de una pechuguita y un yogur

me dan de comer pues me van a pasar cosas graves. Entré en el dilema sobre si comer o no comer porque nos registraban las malestas y todos los objetos en los que pudiésemos llevar comida escondida.

**P:** ¿Cuáles fueron los efectos más significativos que experimentaste en tu salud mental como resultado de esos abusos y presiones que sufriste?

**R:** Llegó un momento en el que yo misma pensé que me merecía todos los tratos abusivos que sufría por parte de mis entrenadoras. Yo me merezco que me merezco que me castigaran sin cenar porque he fallado en la competición, yo me merezco que me llamen tonta o que me digan que hago el ridículo por haber fallado. Yo me merezco que me llamen gorda porque como me lo llaman todos los días mis entrenadoras será que realmente sí lo estoy o porque he engordado 200 gramos igual tienen razón, yo me merezco que me llamen celulítica. Me comencé a creer todas esas situaciones y todos esos insultos. Lo más duro fue eso, el hecho de creer todo lo que me decían cada día. Todas esas vejaciones al repetir las

constantemente acababan cuando en ti y más siendo una niña pequeña en proceso de crecimiento físico y mental. El problema está en que en ese momento no te das cuenta de que esas actitudes estén mal, simplemente las asumen y normalizas. Hasta que hablas con alguien externo y se horroriza con todas las cosas que le estás contando y te transmite honestamente que eso que tú estás sufriendo no es normal ni habitual. Cuando he ido creciendo me he dado cuenta a raíz de llevar una correcta alimentación que aquello no era normal. Al fin y al cabo eso te deja huella y mentalmente te afecta. A mí se me clavaba en la cabeza la frase de "te lo mereces". Como no vas a pensar que te mereces todo lo malo que te pase si te lo repiten día tras día siendo una niña tan pequeña.

**P:** En la gimnasia rítmica profesional el ambiente de trabajo y dedicación total ya debe de ser muy duro mentalmente de por sí. Con los abusos y vejaciones por parte de tus entrenadoras, ¿cómo gestionaste mentalmente esa situación? ¿No pudiste encontrar alguna forma de acabar con esas prácticas y poder volver a tener una formación profesional pero sana?

**R:** Fue muy difícil de gestionar mentalmente todos esos abusos debido a que

era muy pequeña. Gestionar eso es muy difícil. Fue gracias a un psicólogo cuando comencé a ser realmente consciente de lo que ocurría. Un psicólogo con el que de hecho acabé yendo porque eran las propias entrenadoras las que me decían que estaba loca y que no sabía gestionar mis emociones. Gracias a él abrí los ojos pero aun así yo tampoco podía alzar la voz porque pensaba que si decía algo se me iba a acabar la carrera debido a que era un club muy familiar en el que todo se quedaba allí. Al sufrir dichos abusos desde los 11 hasta los 16 años pues al final cuesta poder salir de ese infierno. Sentía que nunca se iba a acabar el problema y entré en un bucle en el que pensaba que hiciera lo que hiciera iba a acabar mal. Lo iba dejando

**P:** En la gimnasia rítmica profesional el ambiente de trabajo y dedicación total ya debe de ser muy duro mentalmente de por sí. Con los abusos y vejaciones por parte de tus entrenadoras, ¿cómo gestionaste mentalmente esa situación? ¿No pudiste encontrar alguna forma de acabar con esas prácticas y poder volver a tener una formación profesional pero sana?

**R:** Fue muy difícil de gestionar mentalmente todos esos abusos debido a que



María Añó, durante su ejercicio del Mundial de Gimnasia Rítmica de 2019 en Bakú (Azerbaián)

para ver si al día siguiente esos abusos terminaban. Igual mis entrenadoras me decían que iban a cambiar pero a los dos días volvían como antes. Una vez que fui creciendo y siendo más consciente iba recabando esa valentía necesaria para salir de los abusos pero era muy difícil acabar con esa situación porque llegué a creerme que todo era lo normal para poder estar en la cima de la gimnasia.

**P:** ¿Qué apoyo recibiste, tanto dentro como fuera del ámbito deportivo, para ayudarte a superar las consecuencias y secuelas emocionales de esos abusos?

**R:** En primer lugar recibí el apoyo de mi familia y de mis amigos. Luego he estado en manos de profesionales que son los que me han ayudado a nivel psicológico a salir de todas estas situaciones. Mi entorno familiar y amigos además de todos esos profesionales fijaron como pilares en los que yo me podía sustentar para superar mis problemas.

**P:** Ser capaz de transmitir todo el infierno que viviste debió de ser una deci-

sión muy compleja para ti ¿Qué te llevó a denunciar públicamente todos los abusos que habías sufrido?

**R:** Tuve la fuerza para pensar que ya había sufrido de esos abusos. Ya estaba con unas entrenadoras que me apoyaban y me valoraban realmente como yo me merecía. Gracias al apoyo familiar tuve esa fuerza para ser capaz de contarlo todo pero sobre todo teniendo muy claro que el propósito de contar mi relato fuese que ninguna otra niña volviera a pasar por todas aquellas situaciones que yo tuve que vivir. Que supieran que no están solas y que no se debe aceptar nunca acciones que vayan en contra de sus derechos como persona y como niña. Que no se debe aguantar todo eso solo por estar en el podio más alto, conseguir una medalla o llegar a un campeonato internacional.

**P:** ¿Qué medidas crees que deberían implementarse para proteger la salud mental de los gimnastas profesionales y prevenir así que vuelvan a suceder situaciones como la que tú sufriste?

**R:** Creo que las medidas

que se deberían de implementar serían tener al lado siempre profesionales como fisioterapeutas, nutricionistas y psicólogos. Pienso que todo es un conjunto y que no puedes coger de un aspecto por que todos ellos tienen que ir de la mano y a la vez. Tu salud física, mental y la alimentación deben ir en sintonía y a la par porque si uno de esos aspectos no funciona es imposible que tú funciones en la gimnasia y en cualquier otro deporte. Necesitas de esos profesionales que se aseguren que cumples adecuadamente con todo pero mirando siempre por tu bienestar. Si no hubieras recibido esa ayuda psicológica yo no habría abierto los ojos ante la situación que sufrí por lo que comí como imprescindible esa ayuda psicológica que tú realmente no ves que necesitas.

**P:** Una vez denunciado públicamente todo lo sucedido, ¿qué consejos le darías a otros deportistas que hayan pasado por estas presiones y sufrido abusos por parte de su entorno personal o profesional?

Considero que lo más básico debe ser el no aguantar aspectos abusivos por

el simple hecho de estar en la élite o por tener un objetivo mayor, todo tiene un límite y ese debe ser tu salud. Aunque seas una niña y te creas que eres capaz de soportar todo realmente no lo eres. Que no tengan miedo a contar todo, que griten y se desahoguen cuando sientan que necesitan hacerlo.

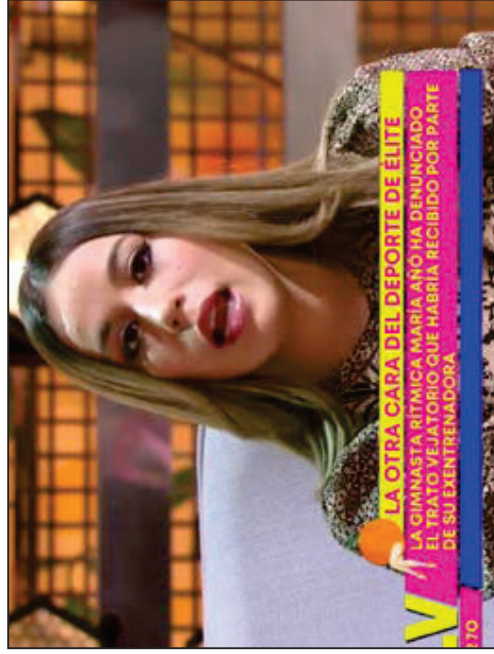
**P:** Actualmente la salud mental por suerte está camino de dejar de ser un tabú dentro del deporte profesional. ¿Consideras que hay aún una falta de conciencia o de recursos para abordar adecuadamente los problemas de salud mental dentro de la gimnasia y del resto de disciplinas deportivas? ¿Cómo crees que se podría fomentar un deporte sano en el que se priorice la salud mental y el bienestar total de los deportistas?

**R:** Aún falta esa conciencia sobre la salud mental. Pienso que si la cabeza no funciona es imposible que funcione el aspecto físico. Personalmente le doy más importancia al aspecto mental que al físico porque en el momento que tu cabeza no va bien da igual que tu cuerpo funcione porque a la hora de la verdad no vas a poder

do siempre en cuenta los límites.

**“Aunque seas una niña y te creas que eres capaz de soportar todo realmente no lo eres”**

seguir hacia adelante. Se debería concienciar más a los padres, a los entrenadores y a las propias deportistas sobre que si una piensa que necesita un psicólogo es porque realmente lo necesita y él es el que te va a enseñar a gestionar las situaciones que a ti te generen problemas. No podemos pensar que debemos hacer todo solos. Si el club no te pro-



Maria Año, en "Salvame" denunciando publicamente los abusos

**“Personalmente le doy más importancia al aspecto mental que al físico porque en el momento que tu cabeza no va bien da igual que tu cuerpo funcione”**

porciona ese tratamiento mental eres tú la que lo va a tener que buscar fuera. Los valores normales vienen de casa pero los valores del deporte se fomentan en cada entrenamiento. No hay que inculcar rivalidades tóxicas si no valores como el compañerismo, trabajo o el esfuerzo pero tienen

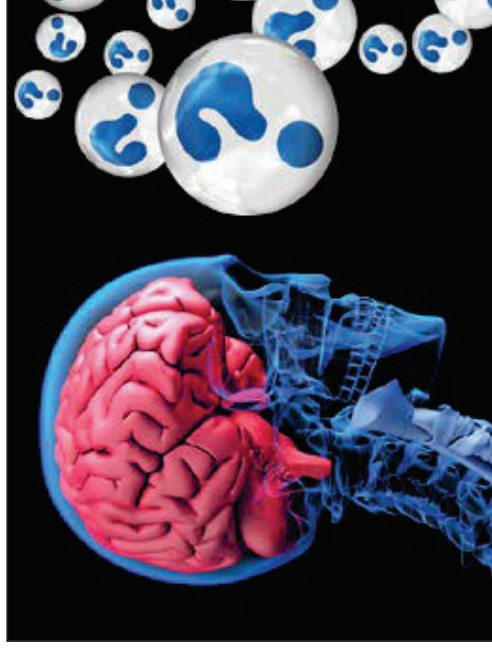


Imagen virtual del cerebro/ Banco de imágenes

## Diana Garfias, Psicóloga La presión la alta competición

La gestión de la presión en la alta competencia deportiva es un aspecto fundamental para el rendimiento de los atletas. En este entorno altamente competitivo, los deportistas se enfrentan a desafíos físicos y mentales intensos, y la capacidad de manejar la presión puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Desde una perspectiva profesional, considero que la gestión de la presión implica varios elementos clave. En primer lugar, es crucial que los deportistas desarrollen una mentalidad resiliente y una prepa-

ración mental sólida. Esto implica aprender a controlar las emociones, mantener la concentración en el presente y enfrentar los obstáculos con una actitud positiva y determinada.

Además, los entrenadores y el equipo de apoyo desempeñan un papel vital en la gestión de la presión. Deben proporcionar un entorno de apoyo y confianza, donde los deportistas se sientan respaldados y motivados. También es esencial que se implementen estrategias específicas para el manejo del estrés y la ansiedad, como técnicas de respiración, práctica en imaginación o

meditación, que ayuden a los deportistas a mantener la calma y el enfoque en momentos críticos. Por otro lado, es importante tener en cuenta que la presión puede variar según el deporte y el nivel de competencia. Los deportistas de élite a menudo enfrentan expectativas extremadamente altas, tanto personales como externas, lo que puede generar una gran carga emocional. En estos casos, la gestión de la presión requiere un enfoque individualizado, teniendo en cuenta las fortalezas y debilidades de cada deportista, así como sus necesidades emocionales y psicológicas.

