



**Relación de algunos contenidos digitales en la salud mental de deportistas colombianos
de alto rendimiento. Tres casos en Cali, Colombia.**

**María Alejandra González Meléndez, Juan Sebastián García Vásquez y
María Garcés Ariza**

**Director
José Fernando Ríos Espitia**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA CALI
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
PROGRAMA DE COMUNICACIÓN
ASIGNATURA PROYECTO DE GRADO**

SANTIAGO DE CALI

Marzo de 2023

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	4
1. Planteamiento del problema.	7
2. Justificación	12
3. Antecedentes	13
3.1. Deporte, situación social y salud mental	14
3.2. Medios, públicos y factores de riesgo para deportistas de alto rendimiento.	18
3.3. Intervenciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento.	20
3.4. Percepción que tienen los deportistas, entre la relación de bienestar y salud psicológica.	21
3.5. Influencia de los contenidos digitales en el desarrollo de la alta competencia.	23
3.6. Los contenidos digitales como mecanismo de influencia en las actividades deportivas, mediante el marketing digital, neuromarketing y su relación en la salud mental.	26
4. Objetivos	30
4.1. Objetivo general	30
4.2. Objetivos específicos	30
5. Marco Teórico Conceptual	31
5.1. Salud Psicológica en deportistas	32
5.2. Entrenamiento psicológico o coaching motivacional	33
5.3. Deportistas de alto rendimiento	34
5.4. Agresividad de los espectadores y medios de comunicación	36
5.5. Medios de Comunicación (Convencionales y Redes Sociales)	37
6. Metodología	38
6.1. Epistemología y Metodología	39
6.2. Contexto	40
6.3. Matriz de Coherencia Interna del Proyecto	40
6.4. Fases de la investigación: Proceso metodológico general	42
6.5. Participantes y Ética	45
7. Análisis	46

7.1. Caracterización de la práctica del periodismo deportivo en Twitter e Instagram, en relación con la salud mental en deportistas de alto rendimiento en el país.	46
7.2. Influencia de las prácticas periodísticas en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento. Casos: Silvia Garcés, Juan Sebastián Cabal y Mario Alberto Yepes.	59
7.3. Daño que ocasionan los contenidos digitales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento del deporte profesional colombiano	63
7.3.1. Psicólogo deportivo: Ariel Cuevas	64
8. Conclusiones	67
9. Recomendaciones	70
10. Referencias	72

RESUMEN

En la actualidad las redes se presentan como una fuerza. poderosa que influye en los demás y ayuda a crear una percepción sobre la realidad, debido a la inmediatez y globalidad de los contenidos que en ellas se publican. Específicamente en el ámbito de los deportes de alto rendimiento se ha creado una problemática sobre la incidencia de los contenidos digitales en la salud mental de los atletas, que ha afectado su vida personal y su rendimiento profesional. En ese orden de ideas, la presente investigación tuvo como objetivo general analizar la afectación de los contenidos digitales sobre la salud mental de deportistas de alto rendimiento en Cali |Colombia, con base en las experiencias de los deportistas Silvia Garcés, Juan Sebastián Cabal y Mario Alberto Yepes, destacados en las disciplinas de golf, tenis y fútbol respectivamente.

Para su desarrollo se siguió una ruta metodológica bajo un enfoque cualitativo, recopilando datos a través de un diseño de campo de tipo descriptivo a través de fuentes de datos primarias y secundarias seleccionadas a través de un muestreo no probabilístico intencional. El empleo de técnicas como la observación, la revisión documental y la encuesta con su correspondiente consentimiento informado, permitieron examinar las publicaciones sobre los deportistas en medios digitales, y los datos derivados de las entrevistas, fueron organizados y clasificados para luego someterlos a un análisis deductivo y poder hacer inferencias sobre ello.

En consecuencia se organizó en tres fases el proceso; en primera instancia se procedió a la caracterización de la práctica del periodismo en Colombia, para proseguir con la identificación de la influencia de los contenidos digitales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento, abordando las redes sociales Twitter e Instagram; y por último el desarrollo de un análisis sobre la problemática abordada en el estudio, con el propósito de difundir la problemática de la salud mental en el deporte profesional colombiano.

Los resultados derivados del estudio se triangularon generando las siguientes

inferencias: El deportista colombiano de alto rendimiento a lo largo de su vida profesional debe luchar constantemente no solo con el esfuerzo y constancia que implica su práctica deportiva, sino que debe además enfrentarse al estrés, que demanda alto niveles de exigencia y compromiso, sino que además debe afrontar a las redes sociales que hacen de su accionar una noticia.

El tipo de contenidos digitales que se muestran en las redes sociales evidencian una clara afectación sobre la salud mental, al producir sentimientos de ira, rabia, rechazo y críticas destructivas. De igual manera, resalta entre los resultados que se generan sentimientos como la desmotivación y la frustración, ante la desinformación de periodistas y seguidores ante el acto deportivo, quienes exaltan los errores cometidos durante la competencia, agresividad verbal y sesgo en las opiniones.

Otro hallazgo evidencia que las redes sociales son vistos como potenciadores de la marca, donde prima la comercialización sobre el propio acto deportivo, situación que afecta negativamente la salud mental de los deportistas de alto rendimiento, en las diferentes etapas de su carrera. La discriminación de género también se hace presente en el ámbito deportivo, puesto que las mujeres son relegadas con respecto a la cobertura que se les da a los atletas masculinos, como un aspecto cultural de Latinoamérica. Toda esta presión psicológica puede llevar a los deportistas a cargar con presión en los partidos, convertirse en un reto para mejorar o desmotivar al atleta. Por ello se hace indispensable un acompañamiento psicológico que promueva la relajación y el manejo adecuado de las emociones.

Otro elemento que aportó datos interesantes a la investigación estuvo asociado a la participación de un psicólogo deportivo que desde una perspectiva clínica enfatizó el daño que ocasionan estos contenidos digitales en la salud mental de los deportistas, expresados en la posibilidad de abandonar la práctica deportiva, e incluso hasta decisiones que atentan contra la vida del deportista.

Como reflexiones finales del estudio destacan que se debe buscar un equilibrio entre la

necesidad de crear una audiencia que lo apoye y planificar períodos de abstinencia específicamente en momentos de competición deportiva con el objetivo de minimizar o evitar situaciones que puedan producir estrés, por tanto se debe considerar la posibilidad de que sean terceros quienes manejen las redes sociales para disminuir los niveles de estrés y en consecuencia bajaría su incidencia en su productividad. No menos importante está la necesidad de crear conciencia entre periodistas y medios de comunicación de que tan importante es la noticia como el efecto que esta produce en la salud mental del deportista, por lo tanto, se debe reforzar su responsabilidad en contribuir a la solución de problemáticas sociales que reflejan la realidad social de los atletas de alto rendimiento colombiano y así contribuir a una sociedad más sana, donde la libertad de expresión no cercene los derechos de las personas.

Palabras clave: contenidos digitales, salud mental, deportistas de alto rendimiento.

1. Planteamiento del problema

En el siglo XXI se han presentado cambios acelerados dadas las innovaciones tecnológicas que impulsan al ser humano a relacionarse de formas diferentes con su entorno. Desde el aspecto comunicativo, se han configurado plataformas digitales que, a nivel mundial, han ingresado al universo mediático para desafiar algunas de las lógicas de los medios de comunicación tradicionales (televisión, radio y prensa).

En ese orden de ideas, se puede destacar que “El advenimiento de la comunicación digital, no obstante, declaró paulatinamente un rompimiento de fronteras físicas y relanzó el fenómeno comunicativo en un contexto marcadamente globalizador” (Baran y Davis, 2010 citado en Arango-Forero, 2013); propiciando nuevos espacios para la participación y la multidireccional del usuario; es decir la activación que se da al manejar estas plataformas digitales generando así un usuario más activo que no solo participa de los mensajes o información recibida sino también generándolos a través de mayores canales de difusión, que hace que su proceso de comunicación implique la potencial participación en la esfera pública local donde se producen y reproducen estereotipos y tendencias, también reconocibles a nivel global, con capacidad de impactar y modificar el comportamiento del sujeto que está inscrito en ellas. Por ejemplo, el poder de la influencia de los medios de comunicación actuales, tanto en sus versiones convencionales (televisión, radio, prensa) como de base digital u online (entre ellos Twitter, Instagram y otros), puede estudiarse en diversos campos de la actividad humana. Un campo donde este impacto se podría verificar de manera más evidente parece ser el deporte de alto rendimiento, específicamente en el bienestar y la salud mental de los deportistas.

La comunicación en el mundo del deporte continuamente es partícipe de lo que acontece en este ámbito altamente competitivo, y todo parece indicar que su capacidad de representación y de difusión ha logrado impactar la salud mental de los deportistas de alto

rendimiento. En ese sentido, se entiende que las exigencias que requieren el desempeño excelente de los deportistas en competición, y la presión mediática en muchos casos, pueden suscitar un estrés excesivo y desadaptativo; que genera presión psicológica en los deportistas que incluso pudiese afectar su rendimiento competitivo.

Efectivamente, los medios de comunicación tradicionales y las redes sociales, considerados hoy en día como un tándem funcional corresponsable de la instauración y difusión de estereotipos y tendencias, tienen el poder de influir y cambiar la opinión de las personas sobre diversos aspectos de la vida social, y los deportes son un universo donde este fenómeno es especialmente visible. Para lograr ese objetivo los medios de comunicación y las redes sociales han hecho uso del marketing digital y el neuromarketing, para abordar un nicho de mercado al cual pueden influir como activador en la decisión de compra, incidir sobre el posicionamiento de una marca y hasta lograr la fidelización de su público objetivo, además de generar una afectación en sus emociones, conductas y en general en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento.

Al respecto Valdespino (2017, p.1), plantea que “en la actualidad el desarrollo del marketing en el deporte es una tendencia que a nivel mundial marca un hito para la comercialización y la industrialización”, partiendo de ese contexto el marketing en conjunto con el neuromarketing exploran el cerebro humano para conocer en profundidad los procesos cerebrales del ser humano, asociados con la percepción sensorial, la forma de procesar la información, la emoción, entre otras funciones cognitivas. Y se ha usado la sinergia entre estas dos disciplinas para influenciar al mercado deportivo, a través de un mecanismo de penetración como lo son las redes sociales, aprovechándose de la influencia social que estas tienen sobre la sociedad.

Tal aseveración está reforzada por Oviedo et.al. (2015) quien plantea que “los cambios producidos por Internet y los medios sociales exigen un replanteamiento serio y detenido de las prácticas de marketing, puesto que afectan al comportamiento social”. En el caso de los

deportistas de alto rendimiento el desafío además de cumplir con extenuantes programas de entrenamiento para prepararse para las competencias, su cotidianidad también discurre en enfrentarse a los comentarios en redes sociales que afectan su estado mental y emocional, donde se evidencia un desconocimiento de la realidad de la disciplina deportiva, carentes de veracidad y en muchos casos disonantes que y en consecuencia inciden en su rendimiento físico; por ello lograr un equilibrio emocional va de la mano del acompañamiento de psicólogos deportivos que buscan encauzar los sentimientos y emociones de una manera positiva.

En contraparte la cobertura de los medios y las redes constituyen una fuerza. poderosa que influye en los demás y ayuda a conformar una percepción sobre la realidad. En este sentido, se crea una problemática alrededor de los medios de comunicación y su incidencia en la salud mental de los atletas, pues estarían afectando tanto su ser individual y su vida personal, como su rendimiento en diferentes disciplinas deportivas, y convirtiendo en verdaderas trampas para el deportista las expectativas, la ideología del éxito profesional y el reconocimiento público.

En el caso colombiano, existen actualmente, según el Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones (Mintic) (como se cita en Toro, 2021) 640 medios digitales de los cuales 306 fueron diseñados y pensados para propagar y transmitir información únicamente por internet; situación que evidencia la diversidad de medios de comunicación que pueden dar cobertura a los eventos deportivos, creando un ecosistema multi-plural, con nuevos escenarios y normas.

Entre las funciones sociales que hoy en día asumen los medios, especialmente en el periodismo deportivo, aparece la configuración de la memoria histórica del deporte en el conjunto completo de las disciplinas, haciendo de todos los deportistas que lo ameriten verdaderos héroes contemporáneos. Esto, a pesar de que en Colombia ha existido una desmemoria por parte de los medios, y una preferencia por relatar algunas historias exclusivas del fútbol, que dejan de lado a otros deportes y los logros de otros deportistas de alto

rendimiento (Andrade & Llamas, 2015). Sin duda en la memoria del colectivo tiene mucha importancia la referencia que haga el periodista deportivo y el medio de comunicación al que pertenezca, pues el público suele asignarle atributos de confiabilidad al medio y a la información que transmite, tanto que las preferencias del colectivo respecto de las disciplinas deportivas pueden verse modificadas por esta influencia.

De ese modo, puede configurarse una falta de oportunidades de difusión de ciertas disciplinas deportivas en los medios, y en ciertos casos una invisibilidad casi total de algunas disciplinas y de sus deportistas, lo cual puede, directa o indirectamente, afectar la salud mental de los deportistas profesionales que las practican.

Este vacío en la pluralidad y la construcción de memoria frente al deporte por parte de los medios de comunicación y el impacto que ha tenido en los deportistas de alto rendimiento se puede circunscribir a la región vallecaucana, especialmente en la ciudad de Cali, reconocida por el auge y la promoción de una cultura del deporte. La mirada desde la cual se espera desarrollar este problema de investigación es desde el impacto en la salud mental y el rendimiento deportivo; para con ello identificar los factores de riesgo y trastornos en deportistas de alto rendimiento, al igual que las intervenciones psicológicas en el deporte, la percepción que tienen los atletas entre la relación de bienestar, salud psicológica e influencia de los medios de comunicación en el desarrollo de la alta competencia, lo cual se verá reflejado y detallado por puntos en los objetivos del proyecto.

En cuanto a la problemática destacada sobre el vacío en la pluralidad y la memoria deportiva de los medios colombianos, toma lugar la manipulación mediática como uno de los ejes causales de este asunto. El periodismo deportivo hoy en día se enfoca principalmente en aprovecharse de los acontecimientos y desgracias de los deportistas, con el único objetivo de generar polémicas y lucro a partir de ello, reflejando sobre los atletas un estereotipo distorsionado, desviando la atención y desinformando sobre la realidad del deporte, y generando una presión indebida sobre las vidas de los deportistas de parte de la prensa e

inclusive desde la opinión del público.

En consecuencia, el uso malintencionado de los medios implica o puede implicar efectos perversos en las audiencias. Cabe destacar [que actualmente los medios se han convertido en supuestos "jueces de la verdad"; donde a través de ellos se toman decisiones, se dictan modas, se cambia el consumo de productos e incluso cambian los modelos de vida. Donde en ciertas ocasiones se entiende que son ellos los que pretenden establecer la verdad o la mentira, el bien o el mal, y decidir cuáles son los acontecimientos más importantes y trascendentes del mundo. (López y López, 2011, p.1). Al respecto, es conveniente destacar que esa no debe ser la función de los medios de comunicación, en tanto que deben respetar el libre albedrío de los consumidores y crear espacios donde exista equilibrio informativo y que consideren de manera crítica la información que pueda provocar en el público reacciones que luego impactan la salud mental de los deportistas.

La manipulación mediática hoy en día se ha producido gracias a una sociedad donde parecen ser insuficientes las políticas de comunicación dirigidas a la prensa deportiva, las regulaciones de contenido respecto de la información válida y verificada, y la formación hacia los sujetos encargados de masificar contenido. Por supuesto, es de suma importancia empezar a involucrar mecanismos como debates abiertos que demuestren la victimización de los deportistas dentro del sistema de mercado mediático; ante una visión sesgada, desinteresada en la visión crítica de la información que brindan los medios, en especial con relación a la información deportiva, lo que conlleva a que los deportistas de alto rendimiento se sientan presionados y abrumados por el manejo de la información de los medios de comunicación deportivos, por exceso o por defecto.

De acuerdo con lo anterior, se espera que el presente trabajo de grado contribuya a la discusión pública sobre la problemática de los deportistas de alto rendimiento colombianos, en tres casos que pueden ser representativos: el exfutbolista Mario Alberto Yepes, el tenista Juan Sebastián Cabal y la golfista Silvia Garcés. Estos atletas de Cali han representado en

numerosas ocasiones a la ciudad y al país y, en consecuencia, son testimonio vivo de la cultura del deporte que se vive en Cali y Colombia, y son voces autorizadas para ventilar y nutrir la discusión pública sobre el impacto de medios de comunicación en la vida y la salud de los deportistas de alto rendimiento.

Con el fin de exponer mejor esta relación, la presente investigación propuso el analizar, desde una perspectiva crítica, las redes sociales Instagram y Twitter en Colombia, su incidencia en la salud mental y el rendimiento de deportistas de alto rendimiento, con base en los testimonios y el criterio de los deportistas nombrados anteriormente.

Por todo lo anterior, la presente investigación buscó responder a la pregunta ¿Cuál sería la relación entre las prácticas periodísticas de los medios de comunicación (Instagram y Twitter) de Colombia, y el impacto sobre la salud mental y el rendimiento deportivo de los atletas de alto rendimiento, según tres deportistas colombianos consagrados?

2. Justificación

Cabe mencionar que actualmente el fútbol, el golf y el tenis son deportes considerados de alto rendimiento, que han tenido auge en los últimos años en el país y, en esa misma medida, los medios de comunicación convencionales, sus versiones en línea y las propias redes sociales, a través del periodismo deportivo, han establecido una relación estrecha y recíproca con ellos, poniendo el énfasis en el atractivo del alto rendimiento. En ciertos casos, esta relación puede influir negativamente en el ámbito personal y en el rendimiento deportivo del deportista, y es una situación que debe ser estudiada desde la perspectiva del profesional de la comunicación, como parte de su responsabilidad social y de la ética.

En ese orden de ideas, el estudio tiene relevancia social, debido a que el éxito de los deportistas está sujeto al equilibrio entre los aspectos físicos, fisiológicos y psicosociales que afectan su bienestar y desempeño, tal como lo expresa Marsters (2017); por lo que el asunto merece atención desde una perspectiva holística. En este estudio, y para hacerla más

significativa, se han tomado como referentes tres de deportistas de alto rendimiento en Colombia, quienes reflexionaron sobre la problemática general, desde sus experiencias personales en la alta competición deportiva, como una perspectiva que genera la posibilidad de análisis de otros casos.

También hay que destacar la utilidad metodológica del estudio, al proporcionar una ruta de acción, bajo criterios científicos, para garantizar que los resultados que arroje la investigación sean confiables y que asegure su viabilidad práctica. En ese sentido, teóricamente está avalado por autores como Gimeno y Buceta (2010), Valdés (2002), Romero et al (2013), Quiroga (2000), Pérez DaSilva et al (2015) y Carriedo-Cayón (2016), entre otros, que han versado sus investigaciones en torno a las redes sociales, medios de comunicación, periodismo deportivo y salud mental en deportistas de alto rendimiento, en el ámbito nacional e internacional.

Finalmente, este estudio es viable porque se cuenta con las conexiones necesarias para desarrollar el trabajo de entrevista de larga duración con los tres deportistas, y con una relativa familiaridad con sus contextos como deportistas profesionales en Colombia, y aun en el ámbito internacional. En consecuencia, este trabajo de grado sirve como herramienta valiosa para aportar a la difusión de la problemática sobre la relación entre medios y salud mental en deportistas de alto rendimiento en Cali y Colombia.

3. Antecedentes

En esta sección se abordaron los antecedentes académicos según su relación o afinidad temática, para poder tener un registro de sucesos históricos y asimismo lograr entender la problemática a partir de estudios realizados. También se consideró fundamental abordar antecedentes contruidos a partir de testimonios de atletas reconocidos en el mundo que han pasado por alguna situación que llegó a poner en riesgo su salud mental a causa del impacto que tienen las redes sociales y los medios de comunicación en su desempeño tanto

mental como atlético; por cual los antecedentes se han formulado para el presente estudio en el siguiente orden:

En primer lugar, se aborda lo relacionado al deporte, situación social y salud mental; haciendo énfasis en la articulación que debe existir entre la condición física y psicológica de los atletas, para incrementar su competitividad. Para continuar con una posición analítica sobre los medios, públicos y factores de riesgo para deportistas de alto rendimiento; diferenciando su influencia tanto en atletas hombres como en mujeres. Continúa el abordaje con la función de las intervenciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento; en la búsqueda del desarrollo integral del deportista. Seguidamente, se sitúan los antecedentes que abordan la percepción que tienen los deportistas, entre las variables relación de bienestar y salud psicológica.

Para continuar, se esboza una ruta que permite establecer cuál es el estado del arte en cuanto a la influencia que tienen los medios de comunicación en el desarrollo de la alta competencia motriz, y específicamente cómo las redes sociales y el periodismo deportivo han influenciado las actividades deportivas, haciendo uso del marketing digital y el neuromarketing.

3.1. Deporte, situación social y salud mental

En primera instancia, se debe mencionar que para la realización de este antecedente se trabajó con un estudio realizado por Barboza y Urrea (2018), quienes luego de una extensa documentación sintetizan en un artículo la influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental. Partiendo de un enfoque cualitativo concluyeron que el deporte y la actividad física se constituyen en factores que influyen positivamente en la salud física, previniendo riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas y degenerativas, y en la salud mental contribuye a atacar la ansiedad, depresión y el estrés. A su vez, producen mejoras significativas en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, el autoconcepto y la resiliencia de los individuos.

En ese sentido, desde la perspectiva de Barboza y Urrea (2018), la práctica del deporte

o actividad física son herramientas que generan “bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas mediante los cuales el individuo regula sus acciones” (p.1); lo cual puede generar incidencias positivas a nivel terapéutico y preventivo. Acotan en sus resultados que las participaciones basadas en la actividad física son de eficacia probada y asociadas positivamente a las intervenciones en salud mental, señalando de esta manera que en efecto existe una relación positiva entre los niveles altos de actividad física y un menor riesgo de padecer enfermedades de carácter físico y/o mental.

De igual manera, destacan que existe suficiente evidencia teórica sobre los beneficios en variables emocionales y físicas resaltando la ansiedad, depresión y disminución del estrés; de la misma manera mejora de las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto, resiliencia y reducción de enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad de Alzheimer. Por último, mencionan que la actividad deportiva puede considerarse como un elemento central y fundamental en los programas de políticas en promoción de la salud. En ese orden de ideas, este antecedente aporta elementos que permiten resaltar la importancia de la actividad física y deportiva para la salud física y mental, como un mecanismo preventivo que coadyuva a mantener en buen estado de manera integral (mente y cuerpo) nuestro organismo.

Por su parte Delgado et.al. (2018), a través de una tesis de grado titulada Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad). Una mirada desde la evidencia científica existente; plantean que los trastornos de ansiedad y depresión se pueden presentar en cualquier persona, siendo el mayor problema de salud mental actualmente, causando alteraciones biológicas y psicológicas en la imagen corporal, realización de patrones motores, actividades de la vida diaria y el desempeño de los roles. Luego de una revisión exhaustiva en: Redalyc, PubMed, EBSCO host, Elsevier, PeDro, DialNet, Scielo y ATGC (pubmed), donde seleccionaron ensayos clínicos aleatorizados y estudios de intervención no aleatorizados sobre el manejo de los trastornos de ansiedad y depresión con ejercicio físico, llegaron a la conclusión

que esta situación se puede controlar con ejercicio físico, considerándolo como la principal intervención fisioterapéutica en el área de salud mental.

Los resultados demuestran además que el ejercicio físico, no solo beneficia a las personas que lo practican, sino que también contribuye a mejorar el entorno en el que se desenvuelven, contribuyendo al óptimo desempeño de sus roles sociales. Además de promover cambios psicológicos, que favorecen el estado de ánimo, previniendo y controlando la aparición de Enfermedades Crónicas No Transmisibles, ayudando al sistema músculo esquelético al depositar mayor proporción de minerales que favorecen el soporte de la carga del mismo. Estos hallazgos permiten inferir que la actividad o ejercicio físico no solo contribuye a la salud física de quienes lo practican, sino que tiene incidencia en su salud mental.

En cuanto a la salud mental de las mujeres que participan en deportes de alto rendimiento, Molina (2021) desarrolla un estudio donde destaca que la incorporación de la mujer al deporte ha sido un proceso lento y el mismo ha sido el resultado del creciente protagonismo que la figura femenina ha ido adquiriendo en la sociedad occidental. Por ello las conclusiones que generó su trabajo titulado Salud mental en mujeres jóvenes deportistas de Élite, menciona que, desde la aparición del deporte como medio educativo y actividad social en el siglo XIX, la mujer permaneció excluida de éste, ya que su rol en la sociedad permanecía en el hogar. Tanto era así que, en los primeros Juegos Olímpicos en 1896, no hubo ninguna participación femenina y no fue hasta el año 2012 que cada país contó, al menos, con una atleta mujer.

De igual manera acota que el rendimiento deportivo entre ambos sexos no puede ser comparable ya que las diferencias biológicas entre ambos géneros existirán siempre. En ese orden de ideas, hace mención especial a que el deporte es un reflejo de la sociedad por lo que, como en otros campos, las normas de género han conllevado la aparición de estereotipos que han confundido las posibilidades reales de ambos géneros, llegando a separar el deporte de naturaleza femenina con aquellos de naturaleza masculina, situación que se ha convertido en

un condicionante que ha dificultado la incorporación de la mujer al deporte de élite.

Otro de sus resultados hace énfasis en el hecho de que el campo de la medicina deportiva ha crecido potencialmente estos últimos años, estableciendo diferentes metodologías de trabajo adaptadas a la fisiología y anatomía de ambos géneros; en base a sus requerimientos, procesos hormonales, entre otros aspectos. Sin embargo, el campo de la salud mental ha pasado a un segundo plano ya que no se ha llegado a estudiar en detenimiento lo que supone anímicamente pertenecer a cada grupo; y en especial, al femenino, donde la discriminación sigue estando presente.

Bajo ese contexto las mujeres deportistas están expuestas a factores de riesgo como el acoso sexual, discriminación salarial, entre otros factores que repercuten en problemas físicos y de salud mental de las mujeres; debido a su vulnerabilidad. En ese orden de ideas, el aporte de este antecedente se centra en la salud mental de las mujeres jóvenes en deportes de élite y en la necesidad de crear mecanismos y programas de intervención para mejorar su bienestar.

Así mismo, Medina y Suarez (2016) desarrollaron un trabajo donde analizaron la salud mental y el rendimiento deportivo, específicamente en deportistas de la selección juvenil de atletismo de la Federación deportiva de Tungurahua (Ecuador). Los autores parten de una muestra censal compuesta por 35 deportistas y 4 entrenadores, luego de lo cual los resultados arrojaron que la salud mental de la selección juvenil no es la adecuada, debido a que no existe una articulación entre la condición física y psicológica de los atletas, debido a que no se unifican los esfuerzos en esas dos áreas, ya que se da mayor prioridad a la preparación física.

La indagación identificó que los deportistas provienen de diferentes estratos sociales y familiares (muchos de hogares disfuncionales y no estructurados), con una muy baja autoestima y pocas ganas de sobresalir deportivamente. Además, se percibió que en muchos casos el hecho de pertenecer a la selección es una forma de evadir los problemas que tienen en sus hogares, y el hecho de no enfatizar en la salud mental de sus deportistas aporta a la insuficiencia en el desempeño de las actividades deportivas.

Tal como se puede ver, este estudio aporta datos valiosos desde una perspectiva práctica en la cual se logra destacar que dicha problemática es a su vez mediática y multidimensional, y se pueden observar a partir de las razones originarias, como lo es la crianza y las condiciones de vida del deportista, que pueden estar en la base de su susceptibilidad ante la influencia negativa que tienen los medios periodísticos en la salud mental y en su repercusión en los resultados deportivos en disciplinas que demandan un alto rendimiento.

3.2. Medios, públicos y factores de riesgo para deportistas de alto rendimiento.

Existen ciertos factores que pueden propiciar un comportamiento no adecuado, o trastorno en los deportistas de alto rendimiento; algunos de ellos pueden ser la carga emocional, y los mensajes que se transmiten en los eventos deportivos, entre otros. Al respecto Carriedo (2016), aborda el estudio de las repercusiones que tiene el seguimiento del fútbol a través de los medios de comunicación y cómo este afecta el funcionamiento moral y la agresividad del público.

Para ello describe que en una actividad deportiva convergen dos estados de ánimo, uno signado por la agresión y la violencia de los jugadores y el otro por la agresión y violencia de los espectadores. Resalta que estas conductas podrían estar relacionadas con el propio evento deportivo y el tratamiento que le dan los medios de comunicación. Como muestra se tomó a estudiantes universitarios de dos países diferentes: estudiantes universitarios españoles de una Universidad del norte de España y estudiantes universitarios norteamericanos de una Universidad en New York.

Los resultados del estudio concluyen que lo que se presenta en los eventos deportivos es una alta meta-percepción del ego que detona una baja en el funcionamiento moral, un ejemplo de esto son los partidos de fútbol; los cuales pueden generar bajos niveles de funcionamiento moral con mayores niveles de agresión física y verbal. También se encontraron diferencias sustanciales en cuanto al género, asociando mayores niveles de agresividad en los

hombres según Zillman (1993), quien descubrió que la exposición frente a la violencia televisiva afectaba en mayor instancia a los hombres que a las mujeres, aunque también influye bastante dependiendo de los rasgos de cada personalidad. Se rebate además la teoría de que la mera práctica de deportes desarrolla el carácter y moral de los practicantes.

Esta investigación contribuye al proyecto en curso en dos aspectos bien diferenciados. En primer lugar, provee un marco referencial teórico que detalla con precisión los factores, causas y consecuencias de los tipos de vínculos que caracterizan la relación entre los deportistas y los espectadores que asisten a los encuentros deportivos. Y en segundo lugar atribuye un efecto distorsionador a los medios de comunicación al momento de la transmisión de los eventos deportivos, que afecta el comportamiento de ambos actores (deportistas y público).

Cabe resaltar, además, el estudio sobre el análisis de la comunicación discursiva de la prensa deportiva y su influencia en el rendimiento de los futbolistas profesionales, desarrollado por Larreta-Vivar en el año 2020. El autor parte del hecho de que el contenido de los comentarios emitidos por parte de la prensa deportiva hacia los futbolistas profesionales puede incidir en la conducta de éstos. Por lo que se analizaron tres unidades de información representadas por programas televisivos deportivos, cuatro comunicadores deportivos y 56 futbolistas profesionales de la serie "A" de los clubes de Guayaquil; dentro de un enfoque cuantitativo y cualitativo.

Como parte de los resultados se pudo detectar que la variable Comunicación Discursiva sirve para conocer el lenguaje comunicacional que usa la prensa deportiva en los diferentes programas deportivos cuando se refiere a un futbolista profesional. Por lo que la comunicación en este espacio opera como una relación que establece el ser humano frente a un grupo en el cual se expresan mensajes; el asunto en este caso es que cuando la información y la forma de comunicar es manipulada y no es trabajada en pro del bienestar, deja de ser un aporte significativo en el deporte y para el deportista, pues genera vacíos y puede llegar a generar

reacciones agresivas por parte de los aficionados, afectando de igual manera a los deportistas. Se comprobó además que las técnicas cualitativas y cuantitativas son las idóneas para la correcta decodificación de los mensajes en el trabajo de investigación del fenómeno.

Por último, como resultado del estudio se configuró un plan comunicacional en el cual se busca ayudar a los futbolistas a hacer un proceso de concientización, mediante videos recreativos y conferencias emitidas por profesionales en el tema. En ese sentido y partiendo de los resultados encontrados, salen a la luz los aportes en el ámbito referencial teórico y metodológico que aportaron valor al estudio desarrollado.

3.3. Intervenciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento

En el contexto de la intervención en psicología se hace referencia a la aplicación de principios y técnicas psicológicas de un profesional de la salud con la intención de asistir a las personas y ayudarlas a comprender sus problemas, reducirlos o superarlos y/o a mejorar las capacidades individuales o las relaciones con el entorno (Unir, 2021). Partiendo de esa idea, para indagar sobre las intervenciones psicológicas en el deporte de alto rendimiento Del Monte presenta un artículo en el año 2018, que aborda la Psicología de los entrenadores en deportes considerados como de alto rendimiento. El estudio parte entonces de la revisión de los programas de las asignaturas de Psicología y Psicopedagogía del currículo de la carrera de Cultura Física y Deporte.

Como resultado se señala de manera general que los entrenadores de equipos nacionales no conocen con profundidad la psicología; por tanto, deben aprender sobre las demandas que hoy en día tiene el deporte y cómo influir en los deportistas que buscan alcanzar su sueño con el mejor logro deportivo.

Entre los aportes de este antecedente para el presente estudio, se logran relacionar destacando los conocimientos psicológicos que se encuentran en las problemáticas existentes en el deporte actual, las cuales deben conocer los especialistas del alto rendimiento deportivo,

quienes deben saber detectar a través de sus indicadores, de acuerdo a su perfil ocupacional, y saber enseñar e intervenir ante diferentes situaciones aspectos como los indicadores precisos de los procesos psicológicos desde la propia actividad en el deporte de alto rendimiento, sobre todo respecto al deporte de la alta competencia, así como en las diferentes actividades físicas. Algunos de estos indicadores son: concentración, distribución de la atención, pensamiento, creatividad, memoria, control de las emociones, inteligencia emocional, autovaloración, ideales, dinámica de auto perfeccionamiento, motivación desde todas sus diferentes aristas, agresividad, cualidades volitivas, cohesión grupal, liderazgo, entre otros (Del Monte, 2018).

Es importante tener presente la importancia del papel del entrenador, no solo pensando en el desempeño que cada deportista puede tener, sino también en la influencia que tienen sobre su comportamiento, es por esto que resulta favorecedor que se conozca desde un principio el estado de la salud mental de cada deportista para que así, de la mano del psicólogo de deportes, se introduzca un entrenamiento psicológico como un aspecto más de la preparación deportiva. En muchos casos se hace el uso del coaching, el cual se ha comprobado que genera mejoras en los deportistas en cuanto a la autoeficacia (Romero et al., 2013). Por otro lado, existen varios aspectos que se deben de destacar de los psicólogos del deporte al tratar este tipo de situaciones. Se debe tener claridad sobre el significado del concepto “bienestar psicológico”, el tratamiento que se debe implementar, el tipo de intervención que se debe realizar, entre otros, para así tener climas favorables dentro de los entrenamientos e impulsar el desarrollo integral del deportista (Romero et al., 2013).

3.4. Percepción que tienen los deportistas, entre la relación de bienestar y salud psicológica.

Se dice que la percepción es un acto que está constantemente conceptualizando una situación, por tanto, cambia dependiendo de los factores que estén incidiendo en ese momento sobre la persona que ejecuta la acción. Partiendo de ello, para mejorar la relación entre la

percepción de bienestar y salud psicológica, García-Naveira, et al. (2017) Se propuso un programa de intervención basado en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, para mejorar la relación entre bienestar y salud psicológica. La muestra estuvo representada por un total de 79 jóvenes deportistas españoles de alto rendimiento, 44 hombres y 35 mujeres con una edad comprendida entre los 14 y 17 años que integraban diferentes modalidades atléticas como fondo, medio fondo, velocidad y lanzamiento.

El estudio concluye que cuando una intervención de coaching produce mejoras en la vida de la persona es posible que también se potencie el bienestar psicológico y la percepción de su salud. De igual manera destaca que la percepción sobre la salud general y el bienestar psicológico difieren entre ellas, debido a que los deportistas estudiados presentan una mala percepción de su salud general y emocional, pero simultáneamente poseen una buena percepción de su bienestar psicológico en todos los factores que lo constituyen (García-Naveira, et al., 2017).

De igual manera este antecedente es fundamental para el abordaje de este proyecto y por su relación con el antecedente que presentaremos a continuación; pues la influencia positiva que obtienen los deportistas entre la relación de bienestar y salud psicológica, dejando atrás las consecuencias que pueden generar los contenidos digitales, es fundamental para el desarrollo del alto rendimiento; dado que al realizar ciertas intervenciones de coaching esto logra producir mejoras significativas en la vida de estas personas debido a que es una forma de desarrollo personal que termina dando resultados positivos en la actividad deportiva en general.

De manera especial destaca el estudio realizado por Gutiérrez y Luna (2018), en el cual disertan en cuanto a la Percepción de la psicología del deporte empleando para ello las narrativas de deportistas profesionales. En su estudio acotan que la percepción que tiene cada deportista sobre el psicólogo del deporte surge a partir de una construcción individual en complemento con las experiencias por las que cada sujeto ha tenido que atravesar a lo largo de

diferentes eventos, tanto a nivel deportivo como a nivel personal.

Sus resultados apuntan a que en efecto existe una percepción positiva sobre su rol y su quehacer profesional en el campo deportivo, lo que demuestra que su papel en el acompañamiento y creación de procesos es necesario ya que a través de una mirada multidisciplinar se crean estrategias a partir de habilidades psicológicas, para que el deportista obtenga una mejoría en su rendimiento deportivo y resultado en competencias nacionales o internacionales. Destaca también como parte de sus resultados que la relación deportista - psicólogo deportivo se da en su mayor parte en las competiciones o en las concentraciones previas a esta y surge como una relación en la que el psicólogo es de cierta manera impuesto por las directivas con el fin de que su rendimiento en dicha competencia sea lo más satisfactoria posible, y en muy pocos casos se da un acercamiento de manera individual o fuera de la competencia.

En síntesis, el presente antecedente deja como aporte la importancia del psicólogo deportivo para que los deportistas obtengan herramientas que les permita abordar diferentes situaciones, dentro y fuera de la competencia, para incrementar su potencial deportivo y las habilidades físicas y psicológicas del atleta.

3.5. Influencia de los contenidos digitales en el desarrollo de la alta competencia.

Desde la aparición de los contenidos digitales, éstos han influido en todos los ámbitos de la sociedad, por lo tanto, su modo de actuar tiene efectos que generan un determinado comportamiento, según el mensaje que se recibe. Ahora bien, Ángulo (2016) destaca que la comunicación y el deporte se constituyen en un campo integrador para el análisis del fenómeno deportivo. Para el desarrollo de su estudio, desde el punto de vista metodológico se planteó una articulación entre la condición física y psicológica de los atletas, empleando la investigación documental, perteneciente al enfoque cualitativo, desde el cual se examinaron 81 referencias bibliográficas. Por lo que este estudio proporciona un marco de referencia teórica para definir

parte de los indicadores de la investigación que aquí se desarrollan.

Por otro lado, Coba-Rodríguez (2015) ha mencionado que en el ámbito de los deportes tradicionalmente la mujer ha sido visiblemente relegada. En consecuencia, realizó un trabajo de grado que buscó analizar históricamente la imagen de la mujer en dos medios de comunicación convencionales de Ecuador, como lo son el diario El Comercio y el canal de televisión Teleamazonas, unos de los medios más influyentes en el ámbito de los deportes. Básicamente su estudio realiza un intento de reivindicarlas en la sociedad y reconocer su contribución al desarrollo del deporte en el país, independientemente del rol que estas desempeñen.

En ese orden de ideas, tras analizar la imagen de las deportistas según los contenidos que se publicaban en los medios de comunicación antes mencionados, se planteó el desarrollo de dos productos periodísticos, que reflejen lo que significa el deporte practicado por mujeres; uno de ellos consistió en realizar un reportaje radial, el cual desarrolló en forma de crónica, apoyado en un guion radial, donde los contenidos a tratar abordaban las experiencias de tres mujeres atletas, en las disciplinas de baloncesto, fútbol y andinista de alta montaña. El segundo producto periodístico fue un sitio web, para el cual se diseñaron contenidos digitales en los que se tratan varios temas que permiten tener una visión complementaria de la mujer deportista y su trayectoria en el mundo del deporte; entre los que se abarcaron: historias de vida de deportistas destacadas, salud, nutrición, se analiza el fenómeno de las carreras solo para mujeres, datos sobre el desarrollo de las mujeres en competencias olímpicas, entre otros tópicos.

Como resultado del estudio se resalta que la imagen de mujer ecuatoriana en el deporte se fundamenta en algunos estereotipos sexistas; pero con el transcurrir del tiempo y las circunstancias históricas la imagen femenina en la sociedad y en el deporte se ha modificado. Destaca que desde el punto de vista social existe una cultura del deporte femenino, pero esta no es difundida de forma masiva por los medios de comunicación que fueron objeto de análisis; acotando que solo cuando se da un reconocimiento importante a las deportistas se publican

contenidos para que éstas aparezcan en los primeros titulares, del resto los pocos contenidos que se encontraron solo reiteraban el poco apoyo de los medios en exaltar su labor deportiva.

En función de los planteamientos reseñados, el aporte que tiene este estudio radica en la confirmación de que en efecto los medios de comunicación se constituyen en mecanismos catalizadores que a través de los contenidos que publican pueden catapultar u ocultar el desempeño de la mujer deportista de alto desempeño; por ello se hace necesario el diseño y ejecución de acciones que cambien el constructo social que se tiene de la mujer deportista para dejar de utilizarlas solo como noticias complementarias en el mundo del deporte.

Al respecto en su tesis de maestría Muñoz (2015) recalca que la discriminación de la mujer en el deporte es más evidente en la prensa, pues desmerita su forma de actuar en ese campo, haciendo visible el grave problema de la marginación del género femenino. Para llevar a cabo su estudio, Muñoz definió una muestra con las siguientes características: un grupo de 140 personas dividido en tres grupos distribuidos de la siguiente manera: público en general, 50 hombres y 50 mujeres. 20 deportistas y 20 profesionales de la comunicación en los diferentes canales locales mexicanos; todo bajo un enfoque descriptivo, cuantitativo y cualitativo.

Los resultados evidenciaron que una de las barreras que le impide a la mujer sobresalir en el ámbito deportivo es la influencia sexista que ejercen los contenidos publicados en los medios de comunicación mexicanos, los cuales tienden a exaltar aspectos sexuales de las deportistas, acentuándose en aspectos como su vestimenta, o figura. Sin duda este tipo de contenidos atentan contra su rendimiento profesional al no contar con la motivación y reconocimiento profesional que pudiesen darle los medios de comunicación. De igual manera se detectó que en la mayoría de las ocasiones no le dan el seguimiento adecuado a su participación, solamente una breve información por considerar poco importante su desempeño deportivo.

Este antecedente aporta elementos conclusivos en cuanto a la influencia que tiene el tipo de contenido que publiquen los medios de comunicación, especialmente en el caso de las

mujeres deportistas, quienes históricamente han estado relegadas y solapadas por la participación del hombre en competencias deportivas. Por ello se hace necesario cambiar los patrones de reconocimiento que hasta la fecha se ha inclinado solo a los deportistas del género masculino y repensar en la afectación que tienen los contenidos publicados en el rendimiento de las mujeres deportistas; con criterios de igualdad y respeto.

3.6. Los contenidos digitales como mecanismo de influencia en las actividades deportivas, mediante el marketing digital, neuromarketing y su relación en la salud mental.

El abordaje de este grupo de antecedentes se ha dividido en dos secciones, una enfocada al análisis de los contenidos digitales desde la perspectiva del marketing digital y el neuromarketing y otra segunda parte orientada al análisis de los contenidos digitales y su afectación en la salud mental de los deportistas.

Para comenzar hay que mencionar que hoy día las redes sociales, han invadido todos los ámbitos, sean estos, económicos, culturales, sociales, educativos, y otros tantos más. En el caso de los deportes, no pasa lo contrario, cada vez se hace más imprescindible tener presencia en la red, y más aún si se es una figura pública.

Tal como lo aseveran Herrera-Torres et al (2017, p.175), “las redes sociales se han convertido en una plataforma idónea para el marketing digital a través de las cuales se da a conocer y aumentar la visibilidad de una marca, y también para analizar las interacciones de los fans y seguidores” e incluso estas han dejado de ser intermediarios entre las empresas del marketing y los clientes, para situarse como productoras de la información final (Malthouse et.al., 2013).

Partiendo de ese contexto, el autor plantea que, en el sector deportivo, las redes sociales son definidas como las “nuevas tecnologías que facilitan la interactividad y la co-creación que permitan el desarrollo y el intercambio de contenidos generados por los usuarios

entre las organizaciones (por ejemplo, equipos, órganos, organismos y grupos de medios) y los individuos (por ejemplo, los consumidores y los atletas". (Filo, Lock, y Karg, 2015, p. 167).

Para demostrarlo se seleccionó como caso de estudio los clubes de la Liga Endesa ACB, específicamente con el uso de las redes sociales de Facebook y Twitter, para analizar si existe una correlación entre la posición en el ranking al final de la Liga, el número de victorias, los años desde la fundación del club y el aforo de espectadores a sus estadios. Como parte de los resultados del estudio se pudo evidenciar que en todos los clubes se encontró el uso de las redes sociales Facebook y Twitter, y como tercera red social YouTube. Instagram, Google Plus, Flickr y Vimeo aparecen como secundarias, además los datos de engagement fueron diferentes entre los clubes, situándose en general los datos más elevados, en aquellos clubes en posiciones más altas del ranking, determinando de esta manera una correlación positiva entre el número de victorias y el engagement en Facebook y en Twitter, existiendo una relación más fuerte en Twitter. Destaca el autor que, en concreto los clubes deportivos de la Liga Endesa ACB de baloncesto, "deberían utilizar las RRSS como medios de transmisión de información, captación e interacción con sus fans y clientes potenciales con la finalidad de incrementar las ventas y aumentar el conocimiento de su marca" (Herrera et.al, 2017, p.172).

El aporte de este antecedente deja claro el objetivo que deberían perseguir las redes sociales, al utilizar sus recursos (contenidos, capacidad de penetración, aceptación del público, entre otros) para interactuar e informar sobre aquello que agregue valor al deporte.

Otro antecedente como el de Pérez et.al. (2015), que apunta a explicar la influencia de los medios de comunicación y sus contenidos en las actividades deportivas, deja ver en sus resultados al analizar medios de comunicación cómo la radio y las redes sociales (específicamente Twitter) que estos en efecto sirven para aumentar su visibilidad, influencia y repercusión de sus mensajes o contenidos en la red.

Para demostrarlo se hizo uso de las cuentas en la red de microblogging de los programas deportivos estrella (según los datos aportados por el Estudio General de Medios

(EGM), para el año 2014 en España). En ese sentido, partiendo del análisis de los 3.200 mensajes o contenidos más recientes en cada una de las cuentas de los programas deportivos radiofónicos más escuchados, empleando para su análisis herramientas como: Twerpscan, Tweetstat, Twitalyzer, Tweeteffect, Twittercounter, Retweetrnk y Tuitonomy, fue posible demostrar la repercusión que tienen estos en la red social, con una muy buena tasa de amplificación y tasa de gratificación, lo que deja ver que estos son espacios muy influyentes con gran capacidad de prescripción debido al interés que despierta el deporte y todo lo que le rodea; no solo por las ventajas que le da la inmediatez de la información, sino también porque esta red permite replicar el clásico formato minuto-resultado de las crónicas deportivas en el mundo online.

La contribución al presente estudio se enfoca en dos ámbitos: el metodológico, al mostrar indicadores como: potencial de influencia, actividad, interacción y reacciones generadas en los usuarios; que permiten medir la influencia de una red social y sus contenidos en el mundo deportivo; y desde la perspectiva profesional, muestra cómo las redes sociales generan un impacto comunicacional sobre las actividades deportivas su comercialización y sus seguidores. Además otra contribución descansa en el hecho de que las redes sociales y sus contenidos pueden ser usadas por el marketing digital y el neuromarketing, para el logro de objetivos como la inclusión en un nicho de mercado, servir de activador en la decisión de compra, el posicionamiento de una marca o incluso su fidelización; en cualquiera de los tres tipos de segmentos del mercado: los aficionados, los deportistas y los consumidores y que en efecto el neuromarketing, activa procesos asociados con la atención, la emoción y la memoria que posibilitan el éxito de las estrategias de marketing que se aplican en el ámbito deportivo.

Ahora bien, los contenidos digitales como estrategia comunicativa que se publican en redes sociales no solo tienen influencia sobre el mercado de consumo, sino que también afectan la salud mental de los deportistas, y de manera explícita lo acota en un artículo la página web Mercado Negro (2020), en su titular "FIFA lanza campaña para sensibilizar sobre

salud mental”, cuando en las Olimpiadas de Tokio 2020, se puso sobre la mesa el tema de la salud mental en los deportistas de élite, especialmente al conocerse del retiro de varias competencias de la gimnasta estadounidense Simone Biles, quien ante una entrevista con la BBC News Mundo (2021) manifestó: "Tengo que concentrarme en mi salud mental. Simplemente creo que la salud mental es más importante en los deportes en este momento. Tenemos que proteger nuestras mentes y nuestros cuerpos, y no solo salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos", expresando además literalmente “Ya no confío tanto en mí misma” y al referirse a los contenidos publicados en las redes sociales luego de su retiro manifestó “hubo un par de días en que todo el mundo te tuitea y sientes el peso del mundo”.

Ambas expresiones dejan ver la carga emocional a la que están expuestos los atletas de alto rendimiento, ya sea por situaciones personales de salud mental, o aquellas inducidas por las redes sociales. Algo parecido sucedió a la tenista japonesa (número dos del mundo) Naomi Osaka tenista que se retiró del torneo Roland Garros al considerar que la competición estaba afectando su salud mental, expresando que:” A menudo nos hacen las mismas preguntas una y otra vez, o preguntas que siembran dudas en nuestras mentes y simplemente, no voy a enfrentarme a personas que dudan de mí” (Depor.com, 2021).

O casos como el de la tenista Nadika Podoroska quien expresó en los juegos Olímpicos de Tokyo 2020: “Antes de escribir algo sobre cualquier deportista en una red social, piensen que somos personas que sentimos y sufrimos”, declaración que dio ante los constantes mensajes de odio y agresión en las redes sociales contra atletas argentinos y argentinas de diferentes disciplinas ante los malos resultados en cantidad de medallas obtenidas por la delegación argentina (La Tinta, 2021)

Entre los casos descritos por la UVirtual (2021) entre los que menciona a Michael Phelps (natación), Aly Raisman (gimnasia olímpica), DeMar DeRozan (baloncesto), entre otros tantos que han sufrido episodios de depresión, adicción a las drogas y el alcohol, pensamientos suicidas, frustración y ansiedad. En efecto la exposición mediática es un factor que altera la

salud mental de los deportistas. Es innegable que la gran cantidad de mensajes en las redes sociales y la interacción con los medios de comunicación son una carga más que deben soportar, además de las propias que le impone la disciplina deportiva que practican. A todo ello se une la carga social de sentirse referentes idealizados por sus seguidores e incluso su familia (Racines, 2021).

Por su parte organismos como la FIFA en conjunto con la OMS lanzaron la campaña #ReachOut, como un llamado a la solidaridad ante la presencia de trastornos en la salud mental, ante los eventos suscitados en Tokyo 2020. A manera de ejemplo, en el ámbito deportivo, cifras oficiales de la federación muestran que un 23 % de los futbolistas activos reportan alteraciones de sueño, 9 % padece depresión y otro 7 % sufre de ansiedad.

En función de lo antes expuesto cada uno de los casos presentados se observa que existe corresponsabilidad por parte de los medios de comunicación, por los mensajes o contenidos que tienden a desacreditar y no reconocer el esfuerzo de los deportistas de alto rendimiento, quienes están expuestos a muchos factores que afectan su estabilidad o salud emocional, al tener que hacer un gran esfuerzo por hacer frente a las reacciones ante las publicaciones que se generan en las redes sociales.

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Analizar la afectación de los contenidos digitales sobre la salud mental de deportistas de alto rendimiento en Colombia, con base en las experiencias de los deportistas Silvia Garcés, Juan Sebastián Cabal y Mario Alberto Yepes.

4.2. Objetivos Específicos

1. Caracterizar la práctica del periodismo deportivo basado en los contenidos digitales de las redes sociales Twitter e Instagram, para poder explorar su relación con la salud

mental en los tres deportistas mencionados de alto rendimiento en el país, en casos específicos previamente identificados.

2. Identificar la influencia de los contenidos digitales derivados de la práctica periodística en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento.
3. Analizar los daños específicos que ocasionan estos contenidos digitales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento.

5. Marco Teórico

Para comenzar es necesario destacar la posición de Orozco y González (2011), quien argumenta que en el enfoque deductivo las categorías se construyen a partir de explicaciones previas y buscan la contrastación en los datos producidos en campo; por lo tanto, las categorías usadas se hicieron con la intención de diferenciar los valores que se trabajaron a lo largo del proyecto. En ese orden de ideas, estas sirvieron para categorizar la información cualitativa obtenida a lo largo del proceso de búsqueda de las fuentes trabajadas, y que tuvieron como finalidad ayudar a comprender en mayor instancia y a profundizar más los objetivos de estudio y a validarlos a través de los resultados realizados en la investigación.

En correspondencia con el planteamiento anterior, estas categorías abordan los constructos temáticos que se agrupan en tres momentos, en el primero se desarrollan las categorías que incluyen la “Salud Psicológica” del atleta y su “Entrenamiento psicológico o coaching motivacional”, esta última como herramienta para maximizar su bienestar psicológico y social; cabe mencionar que ambas categorías son vistas bajo una perspectiva psicológica.

En segundo lugar, las categorías “Deportistas de alto rendimiento” y la “Agresividad de los espectadores” como factor externo que impacta la competitividad y bienestar de los atletas, observadas bajo una perspectiva cultural.

Para finalizar, con un tercer momento que incluye la categoría “Contenidos digitales”, quienes influyen en la actividad del periodismo deportivo y la salud mental de los deportistas de

alto rendimiento, que en este caso se aborda básicamente desde una perspectiva teórica. Cabe resaltar, que este engranaje proporciona una sucesión argumental que sirve como marco de referencia y comprensión del problema de investigación planteado.

5.1. Salud Psicológica en deportistas

Para cualquier actividad que desempeñe el ser humano es importante, contar con una buena salud mental o psicológica, esta postura corresponde a Castillo (2021, p.1), quien argumenta que específicamente “la salud mental en deportistas puede verse afectada por múltiples factores estresantes propios del contexto deportivo y de la competencia”. Castillo (2021) sostiene que es importante indagar sobre la salud mental de los deportistas de alto rendimiento debido a que estos se mantienen en un contexto con variedad de elementos propios de la competición que afectan psicológicamente su salud mental, no solo en la etapa productiva de su vida como atleta sino también para la vida post deportiva o fase de retiro. Lo complementa Henriksen, et.al (2019) al indicar que existen fases específicas del deporte como lesiones y periodos de un exigente entrenamiento que ameritan una atención especial de la salud mental en el contexto deportivo de alto rendimiento.

Es conveniente señalar que tradicionalmente, la búsqueda de mayor rendimiento ha estado enfocada al entrenamiento y mejora de aspectos físicos, técnicos y tácticos. Sin embargo, la diferencia entre el éxito del fracaso tal como lo señala

De la Torre (2013) quizás recaiga también sobre otras variables que hasta hace poco habían sido abandonadas, como pueden ser los aspectos psicosociales, que se abordan en las siguientes categorías. Cabe resaltar que en el caso de los atletas colombianos estos podrían verse impactados de manera positiva si se comienza a dar más importancia a la salud mental de sus deportistas, debido a que según Castillo (2021, p.6) “el país se encuentra en un proceso de crecimiento en esta área donde cada vez son más los deportistas que van a representar el país en los juegos olímpicos y campeonatos mundiales sobre un deporte específico.”

5.2. Entrenamiento psicológico o coaching motivacional.

García-Naviera (2011) señala el "modelo deportivo" como origen del coaching, comenta que este es una estrategia que nació en Estados Unidos en el área deportiva para enseñar, mejorar, desarrollar capacidades y técnicas de las personas (Bayón, 2010), para incrementar de manera significativa su desempeño y buscar los resultados establecidos, todo esto dentro de un contexto competitivo y de máxima exigencia y poco a poco se ha ido extendiendo al contexto deportivo y más específicamente al deporte de alto rendimiento, para el desarrollo del talento deportivo y la búsqueda de resultados, donde el coaching se constituye en una estrategia que se ha ido abriendo paso aceleradamente en diferentes áreas de desempeño de los atletas.

Por ejemplo, en países como Cuba, el trabajo psicológico con deportistas ha permanecido reservado a psicólogos titulados con preparación adicional en ciencias del deporte (Barrios, 2014), pero en otras partes del mundo no es así, muchas veces el criterio que prima está relacionado con los procedimientos que emplean, mas no con el perfil profesional.

En ese sentido la Psicología del Deporte es una ciencia reconocida, que ha dejado atrás su etapa de demarcación y búsqueda de identidad propia (García-Más, 1997). Cabe destacar que los psicólogos del deporte poseen un perfil que va más allá del coach, y su formación académica y humanista, éste les capacita para enfrentar el trabajo con los deportistas o los practicantes de actividad física. Sin embargo, la "tecnología" del Coaching, que no es privativa de empresa o autor alguno, puede resultar provechosa para enriquecer la relación deportista - psicólogo ahí donde la individualización, la concientización y participación activa constituyen retos que se deben enfrentar diariamente (Barrios, 2014). Por ejemplo, en el caso de los deportistas de élite, estos poseen muchos años de práctica y competición, lo que ha hecho que tengan un cúmulo de múltiples vivencias, conocimientos, habilidades y necesidades que sin duda deben aprovecharse como un agente motivador para otros atletas que quieran experimentar altos niveles competitivos.

Ahora bien, al pensar en cuáles son los principales atributos que hacen que un coach

sirva de agente motivador, es conveniente reseñar a Moore y Tschannen-Moran (2010) quienes plantean que los coach profesionales utilizan tres componentes fundamentales, entre los cuales están: valores, habilidades relacionales y procesos de Coaching. Sin embargo, Moore y Tschannen-Moran (2010) así como Passmore et. al (2013) mencionan que para abordar el coaching deportivo es necesario emplear la dimensión cualitativa, evolutiva y de individualización en el estudio del deportista, sobre enfoques diagnósticos y normativos y de esta manera centrarse en métodos cualitativos individualizados.

De igual manera es importante considerar la personalidad como instancia reguladora del comportamiento del deportista y su dimensión dialéctica, es decir sus interacciones argumentativas y así concebir la preparación deportiva como un proceso que se caracteriza por el auto-movimiento producto del surgimiento y solución de contradicciones internas y con el medio, donde las vivencias del deportista y su reestructuración son favorecedoras del cambio de sentido de sus necesidades y motivos, que determinan a su vez su relación con el medio.

La relación del entrenamiento psicológico con nuestro proyecto de investigación consiste en poder evidenciar a partir de datos derivados de la revisión documental y de las entrevistas aplicadas a las unidades de información, el impacto que generan los contenidos digitales en los deportistas de alto rendimiento, pues cuando no se saben utilizar estas herramientas tecnológicas en pro del bienestar de la persona humana se puede poner en riesgo la salud mental y el desempeño tanto mental como atlético de aquellos que trabajan bajo tanta presión competitiva y social.

5.3. *Deportistas de alto rendimiento*

Cáceres (2019) comenta que la evolución de la gestión del deporte de alto nivel se remonta a los años 50 y al comienzo de la Guerra Fría. Y no fue hasta los años 70, que el sistema de deportes de élite funcionaba de una forma en que los atletas talentosos o de élite entrenaban con un instructor bajo la supervisión de las federaciones deportivas. Ya a partir de

los años 80, el deporte de alto nivel evolucionó desde esta relación de "atleta-entrenador-federación" hasta abarcar un equipo cada vez más complejo que incluye a fisioterapeutas, médicos, psicólogos, fisioterapeutas, biomecánicos, analistas de rendimiento y entrenadores de estilo de vida profesional.

Específicamente en Colombia la Ley 181 de 1995 define al deporte de alto rendimiento como la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Este comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico - técnicas de los deportistas, a través del empleo de la ciencia y la tecnología.

En cuanto a las características psicológicas de los atletas de alto rendimiento Valdés (2002) menciona las siguientes: alta motivación y compromiso con su actividad, afrontamiento positivo y optimista, perfeccionismo adaptado y favorecedor, alta capacidad de concentración enfocada a estímulos relevantes, habilidad para manejar el estrés y hacer frente a las adversidades, fortaleza mental e inteligencia deportiva; por supuesto todas esos atributos agregan valor a los deportistas de alto rendimiento.

Por su parte, Gimeno et.al. (2007) afirman que en el deporte de competición intervienen variables psicológicas con una gran importancia como son: la motivación, atención, estrés, ansiedad, autoconfianza, estados de ánimo, autocontrol, autorregulación, cohesión, habilidades interpersonales o ajuste emocional. Lo que complementa Gimeno y Buceta (2010) al señalar como variables psicológicas principales relacionadas con el rendimiento deportivo la motivación, estrés, autoconfianza, autoconcepto, autoestima, competitividad, emociones, nivel de activación general, atención, cohesión de equipo, reflexividad, impulsividad y las habilidades psicológicas.

Como se puede apreciar existen coincidencias entre las variables psicológicas que afectan el rendimiento de los atletas de alto rendimiento y por ende su bienestar individual y social, las cuales servirán de insumo para elaborar los instrumentos de recolección de datos, e interpretar los resultados del estudio.

5.4. Agresividad de los espectadores y medios de comunicación.

La agresividad o violencia en el deporte está asociada a las acciones violentas intencionales y deliberadas ocasionadas en eventos deportivos, o aquellas que promueven los actos o conductas violentas o que incitan a la violencia. Al respecto Flores (2014), resalta que la violencia en eventos deportivos no se refiere exclusivamente a la generada durante la celebración de la contienda deportiva, sino que incluye los actos previos como las declaraciones en medios de comunicación, el traslado a las instalaciones en el que se desarrollará el evento deportivo y los actos posteriores al evento que pudieran surgir en el traslado de los aficionados, así como la violencia que se genere en los alrededores del lugar del evento.

Por su parte Canter (1989), menciona tres causas determinantes de violencia, entre las que están: el origen animal del comportamiento de las personas en grupos, la naturaleza de la actividad en sí misma y la influencia de problemas sociales. El referido autor deduce, desde una perspectiva medioambiental, que los brotes de violencia son el producto de un triple condicionamiento: de “quién” va al encuentro, “dónde” se sitúan y “qué” les sucede; destacando además de que también depende de las particularidades de cada cultura y de las realidades sociales que en ella se construyen.

En síntesis, al referirse a la violencia por parte de los espectadores, e incluso de parte de los mismos atletas en eventos deportivos, no solo hay que referirse a la violencia física, sino la verbal, la violencia gestual y, la violencia simbólica provocada por ejemplo como la vestimenta y símbolos de los aficionados, por el contenido de las pancartas, solo por mencionar algunos de ellos. En ese sentido culturalmente la violencia siempre ha formado parte del accionar de los espectadores, ante eventos deportivos sobre todo cuando se enfrentan equipos. Cabe resaltar que la violencia múltiple debe ser considerada como un factor potencialmente agravante de las presiones que recibe el deportista y que influyen en su salud mental y su rendimiento.

También es necesario destacar la agresividad mediada por las redes sociales y los contenidos digitales que en ellas se publica, ello se evidencia en un artículo científico publicado por Alzina (2019) donde menciona que el uso de las redes sociales se constituye en un instrumento de agresión verbal a los deportistas, donde amparado por la libertad de expresión se expresa el odio hacia una persona.

Continúa enfatizando Alzina (2019) que:

debemos alertar de un crecimiento del problema de la violencia en las redes sociales: la impunidad de estar detrás de una pantalla ya sea de móvil o de ordenador, está creando una corriente violenta impune que debe ser perseguida, pues las redes son la forma de comunicación más habitual y no debe ser un lugar de confrontación y enfrentamiento. Para ello debe realizarse un trabajo de concienciación y educación desde las escuelas para prevenir estos posibles problemas. (p.211)

Partiendo de lo antes expuesto es posible inferir que la agresividad de los espectadores y los medios de comunicación en cualquiera de sus escenarios (presencial o virtual) exponen al deportista a situaciones que atentan contra su salud física y mental, por lo que se deberían tomar acciones administrativas y penales que busquen corregir o minimizar su impacto.

5.5. Medios de Comunicación (Convencionales y Redes Sociales)

La comunicación es una habilidad que trasciende todas las esferas de actividad humana. En ese mismo orden de ideas, los medios de comunicación, convencionales o no, intervienen en el proceso de socialización del individuo construyendo referentes socioculturales y exhibiendo maneras de pensar y organizar el entorno. Por otra parte, la globalización del deporte ha creado riqueza para unas pocas instituciones y medios de comunicación mundiales, situación que ha cambiado sustancialmente el rol del deporte y de los medios en la sociedad (Quiroga, 2000).

Es de destacar que en la actualidad la función de los medios está circunscrita a un

proceso de comercialización y globalización que no es ajeno a la evolución de la sociedad en general e incide también en aquellos que ejercen la función periodística, haciendo en ocasiones que se desvirtúe la función informativa que debe regir su accionar de manera socialmente responsable.

De igual manera, es evidente que existe una relación bilateral entre el deporte y los contenidos digitales, ya que estos han dado la oportunidad a los atletas de conectar directamente con la audiencia del mismo modo que les supone una fuente de ingresos adicionales al hacer patrocinios con diferentes marcas, por ello es innegable que aportan aspectos muy positivos a la vida profesional del atleta y destacan además que la mejor manera de utilizar las redes sociales es buscando el punto medio, utilizándose de vez en cuando para crear una audiencia que te apoye y dejando pasar 'periodos de abstinencia' en momentos de competición deportiva para evitar situaciones de estrés (Escuela Universitaria de la Salud, 2018).

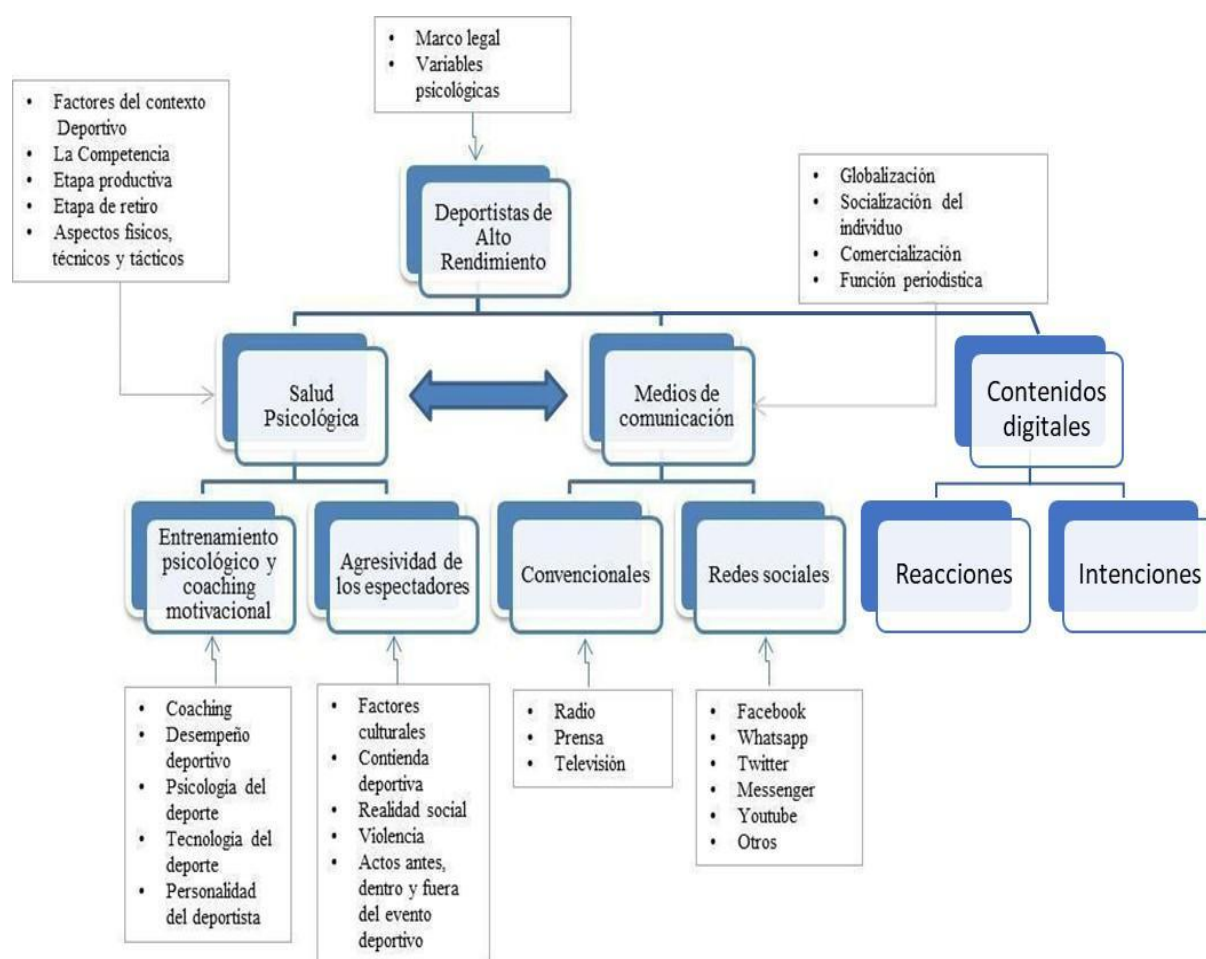
Para finalizar se presenta un esquema que representa gráficamente las relaciones de interdependencia entre categorías y subcategorías implicadas en el estudio (Figura 1). Cabe destacar que cada una de estas categorías son relevantes para el estudio, pero se hará énfasis en aquellas que den respuestas a las preguntas de la investigación y a los objetivos planteados en esta investigación.

6. Metodología

En esta sección se hace referencia detallada al contexto de la investigación, así como a los sujetos y a las unidades de información que aportaron datos relevantes al estudio a través de la aplicación de técnicas e instrumentos pertinentes, en el período de tiempo definido la observación de los procesos, siguiendo la ruta trazada por las diferentes fases en las cuales se dividió la investigación.

Figura 1

Relaciones entre categorías.



Nota: Elaboración propia

6.1. Epistemología y Metodología

Existe una relación intrínseca entre la perspectiva epistemológica y la metodología, de manera general hay que destacar que ambas centran su atención en el conocimiento científico; en ese sentido, en el marco conceptual se identificaron las categorías y subcategorías que intervienen (en mayor o menor grado) en el estudio, y a través de un enfoque cualitativo, se recogerán los datos empleando un diseño de campo de tipo descriptivo; a fuentes de datos primarias y secundarias. Fuentes que fueron seleccionadas

a través de un muestreo intencional. Para el desarrollo de la investigación se plantean tres (3) fases que hacen del proceder científico un proceder racional para la investigación que busca “Analizar la afectación de los contenidos digitales sobre la salud mental de deportistas de alto rendimiento en Colombia, con base en las experiencias de los deportistas Silvia Garcés, Juan Sebastián Cabal y Mario Alberto Yepes”.

Estas fases metodológicas son descritas en una sección posterior, y abarcan la caracterización de la práctica del periodismo en Colombia (Fase 1), Identificación de la influencia de los contenidos digitales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento (Fase 2) y el desarrollo de un análisis sobre la problemática abordada en el estudio (Fase 3), con el propósito de difundir la problemática de la salud mental en el deporte profesional colombiano.

6.2. Contexto

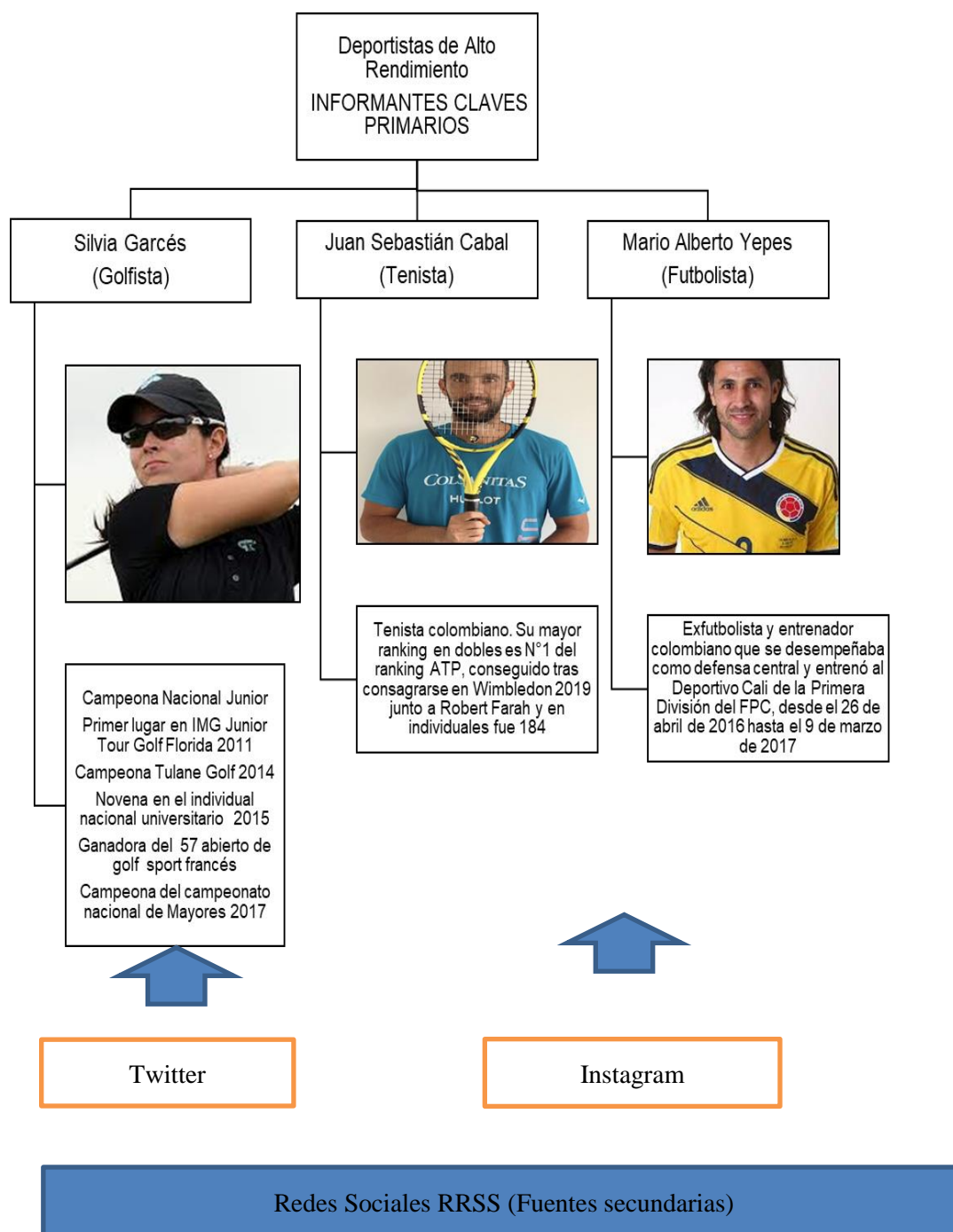
El contexto de la investigación se circunscribe al territorio colombiano, con deportistas de alto rendimiento provenientes de la ciudad de Cali, destacados en fútbol, tenis y golf (Ver figura 2), así como a dos redes sociales (Twitter e Instagram); las cuales sirven de referencia para identificar qué influencia ejercen sobre la salud mental de los atletas en estudio.

6.3. Matriz de Coherencia Interna del Proyecto

En el Cuadro 1, se presenta la Matriz de Coherencia Interna del Proyecto, en la que se establece la relación entre Pregunta-Objetivos-Categorías/Conceptos-Preguntas-Técnicas y Fuentes de información; donde se operacionalizan cada una de las categorías.

Figura 2

Fuentes de Información primarias y secundarias.



Nota: Elaboración propia

6.4. Fases de la investigación: Proceso metodológico general.

Fase 1: Caracterización de la práctica del periodismo en Colombia.

A efecto de caracterizar la práctica del periodismo deportivo en Colombia, se tomaron como casos de estudio dos (2) redes sociales (Instagram y Twitter) quienes según lo manifestado por los entrevistados son los medios que más usan. Estas dos redes sociales se convierten en fuentes de datos secundarios, a través de los cuales se para explorar su relación con la salud mental en deportistas de alto rendimiento en el país, tomando como casos de estudio los tres deportistas previamente identificados en la sección de los objetivos.

Para realizar el levantamiento de información se empleó la técnica de la observación y la revisión documental (digital), examinando las publicaciones sobre los deportistas y registrando en un cuaderno de notas los hallazgos encontrados; que posteriormente fueron organizados y clasificados para su procesamiento, usando el análisis deductivo. Para mayor comprensión se realiza un análisis por cada deportista y luego se triangulan los tres resultados para generar inferencias sobre la caracterización del efecto que produce en la salud mental de los deportistas los contenidos digitales publicados en las dos redes antes mencionadas.

Fase 2: Identificación de la influencia de los contenidos digitales derivados de la práctica periodística en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento.

Para el logro de esta fase fue necesario obtener a través de la aplicación de la técnica de la entrevista semiestructurada la opinión o percepción que tienen los tres deportistas en estudio Silvia Garcés (golfista), Juan Sebastián Cabal (tenista) y Mario Alberto Yepes (futbolista), con el objeto de identificar directamente de la fuente (datos primarios) la influencia de los contenidos digitales publicados en redes sociales como Instagram y Twitter en su salud mental.

Cuadro 1

Matriz de Coherencia Interna del Proyecto.

Planteamiento del problema	Objetivos	Dimensión, Categorías y subcategorías		Población y Muestra	Diseño	Técnicas e Instrumentos
¿Cuál sería la relación entre las prácticas periodísticas de los medios de comunicación (Instagram y Twitter) de Colombia, y el impacto sobre la salud mental y el rendimiento deportivo de los atletas de alto rendimiento, según tres deportistas colombianos consagrados?	Analizar la afectación de los contenidos digitales sobre la salud mental de deportistas de alto rendimiento en Colombia, con base en las experiencias de los deportistas Silvia Garcés, Juan Sebastián Cabal y Mario Alberto Yepes.	Legal y Psicológica	Deportistas de alto rendimiento Marco Legal Variables psicológicas	Población: Deportistas de alto impacto en Colombia. Redes sociales Muestra: -Dos (2) redes sociales (Instagram, Twitter) -Mensajes en formato digital -Informantes clave: Silvia Garcés (golfista), Juan Sebastián Cabal (tenista) y ... (futbolista).	Enfoque cualitativo Diseño de campo descriptivo, no experimental. Proyecto factible (Audiovisual)	Técnica: -Entrevista -Observación -Revisión documental Instrumentos: -Entrevista preliminar semi-estructurada -Entrevista -Cuaderno de notas
			Salud Psicológica Entrenamiento psicológico y coaching motivacional. Etapa productiva Etapa de retiro Aspectos físicos, técnicos y tácticos Competencia Agresividad de los espectadores y redes sociales Contienda deportiva Factores culturales Realidad social	-Muestreo intencional.		

		Comunicacional	Redes sociales Twitter e Instagram Globalización Socialización del individuo Comercializa ción Función periodística			
Preguntas específicas de la inv.	Objetivos específicos					
<p>¿Cuáles son las características de la práctica del periodismo deportivo en Colombia con relación a la salud mental en deportistas de alto rendimiento en el país?</p> <p>¿Qué influencia ejerce la práctica periodística de determinadas redes sociales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento?</p> <p>¿Cómo dar a conocer la problemática de la salud mental en el deporte profesional colombiano de alto rendimiento a consecuencia de los contenidos digitales publicados en las redes sociales?</p>	<p>1. Caracterizar la práctica del periodismo deportivo en Twitter e Instagram, para poder explorar su relación con la salud mental en deportistas de alto rendimiento en el país, en casos específicos previamente identificados.</p> <p>2. Identificar la influencia que tienen estas prácticas periodísticas en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento, en los casos de Silvia Garcés (golf), Juan Sebastián Cabal (tenis) y Mario Alberto Yepes (fútbol).</p> <p>3. Analizar el daño que ocasionan estos</p>					

	contenidos digitales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento, con el propósito de difundir la problemática de la salud mental en el deporte profesional colombiano.				
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Nota: Elaboración propia

Los datos fueron recogidos a través de una entrevista realizada empleando la plataforma Zoom, previo acuerdo de conexión con los entrevistados para obtener datos narrativos que aporten valor a la investigación. Posteriormente las tres entrevistas fueron transcritas según las preguntas e inquietudes que iban surgiendo, para luego triangular los datos aportados e identificar categorías para su análisis.

Fase 3: Análisis final sobre la problemática abordada en el estudio

Con el propósito de difundir la problemática encontrada se realizó un análisis que muestre los resultados de la investigación, para ello se observó con detalle la información ofrecida por los deportistas entrevistados y también los datos obtenidos por medio de las diferentes fuentes, en especial una entrevista aplicada a un psicólogo deportivo, Ariel Cuevas, que desde su experiencia profesional aportó datos relevantes para el estudio, esto con el propósito de difundir la problemática de la salud mental en el deporte profesional colombiano.

6.5. Participantes y Ética

Para la participación de los tres informantes clave: Silvia Garcés, Juan Sebastián Cabal y Mario Alberto Yepes, se elaboró un consentimiento informado donde se especificó el uso que

se le dio a la información recopilada, las condiciones especiales que puedan establecer previamente los encuestados.

7. Análisis

7.1. Caracterización de la práctica del periodismo deportivo en Twitter e Instagram, en relación con la salud mental en deportistas de alto rendimiento en el país

Como parte de su accionar diario las redes sociales se abocan en buscar información sobre “la noticia” que pueda denotar mayor número de seguidores, mayor número de likes y comentarios. En el caso de las redes sociales en Colombia, el comportamiento no es diferente ya que el público (seguidores) están siempre a la expectativa.

En aras de caracterizar la influencia de estos medios en la salud mental de los deportistas, se seleccionó las redes sociales de Twitter e Instagram específicamente en lo que se refiere a la noticia que se genera sobre los deportistas de alto rendimiento, tal como es el caso de los deportistas colombianos Silvia Garcés (golfista), Juan Sebastián Cabal (tenista) y Mario Alberto Yepes (futbolista); de acuerdo con las publicaciones generadas en las redes sociales; a continuación se presenta el análisis de la entrevista realizada a cada informante clave y se finaliza esta sección con identificación de las características de las prácticas periodísticas que más inciden en su salud mental.

7.1.1. Juan Sebastián Cabal

Juan Sebastián Cabal es uno de los mejores tenistas que ha tenido Colombia en toda la historia del tenis colombiano, pues este deportista nacido en la ciudad de Cali fue el primer colombiano en ganar un Grand Slam en los dobles mixtos en el Australian Open en el año 2017. Aun así, a partir de este momento es que su carrera como tenista alcanza su mayor y más importante impulso hasta ahora, pues en el año 2019 Juan Sebastián Cabal junto a Robert

Farah logran su segundo y tercer mayor logro del tenis, siendo estos el Wimbledon y el US Open. Esta fue su consagración pues por primera vez quedaban campeones de estos torneos logrando ascender a la primera posición en el ranking ATP, siendo su mejor ranking y logrando ser la mejor pareja del mundo.

El recorrido de Cabal en el Tenis ha sido de admirar y evidentemente eso es lo que se puede evidenciar con mayor fuerza en sus redes, pues a pesar del accidente sufrido en el 2005, cuando le indicaron que no podría volver a jugar, después de 17 años y gracias a su amor por el tenis, y la tenacidad mental que maneja, logró volver a jugar y hoy en día ser considerado uno de los mejores del mundo.

Esto evidentemente ha generado diversas críticas y opiniones de sus seguidores frente a su rendimiento o desempeño como deportista y frente a sus campeonatos (tanto perdidos como ganados), generando diversas opiniones dentro de sus redes sociales. Pues si bien es claro que este es un deportista que ha ido escalando en el tenis y en el que se ha evidenciado la dedicación y el buen rendimiento que ha ido obteniendo con el paso de los años.

Un referente de ello fue el gran recibimiento que tuvo Juan Sebastián Cabal por parte del exalcalde Maurice Armitage tras la victoria obtenida en Inglaterra. Pues el alcalde de la época en medio de la multitud y por medio de sus redes sociales expresó su orgullo y honor por el logro obtenido del deportista. Al respecto Armitage manifestó:

Todos los caleños estamos felices por tener a unos representantes en algo que nunca se había visto, así que esto es un ejemplo para toda la juventud y es esencial impulsar el deporte en Colombia, demostrando una vez más que somos capaces, siendo un logro para ellos y toda su familia.

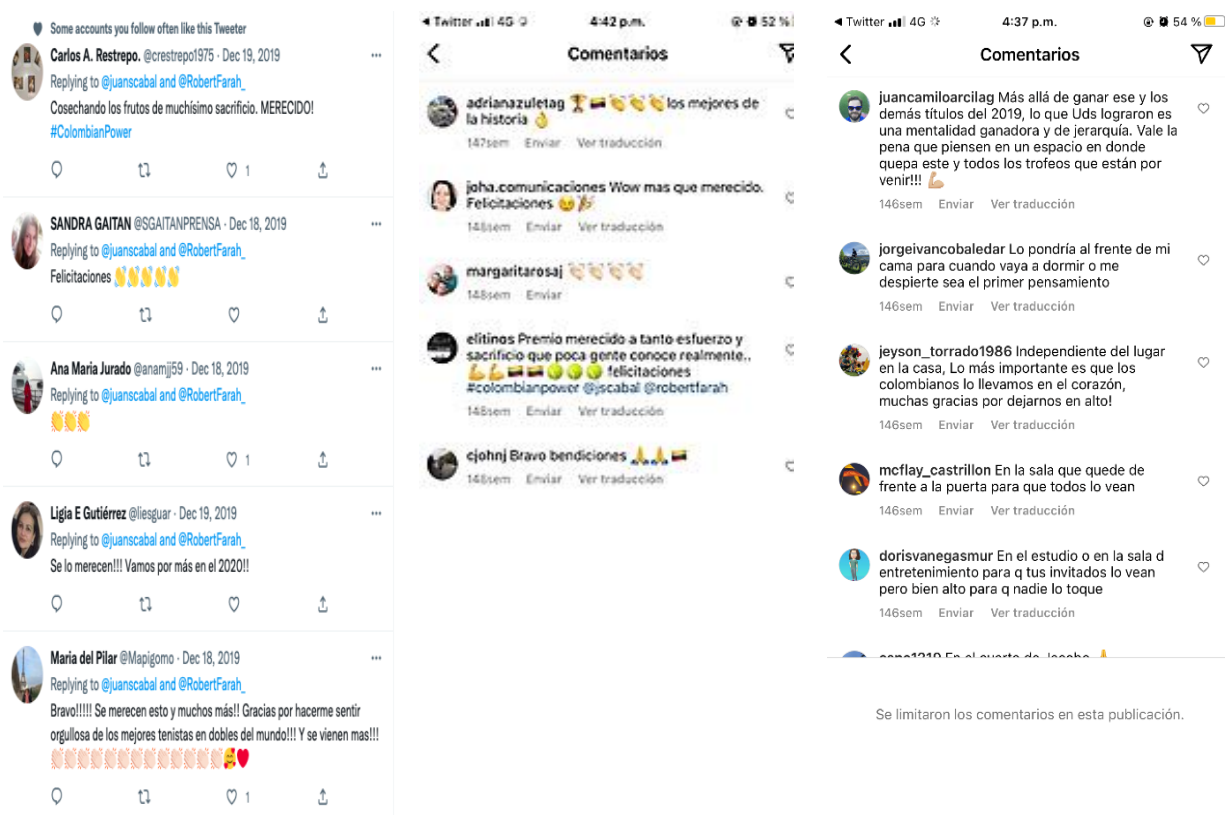
Y acto seguido entregó la bandera de Santiago de Cali como símbolo de orgullo e iniciando una caravana encabezada por los bomberos de la ciudad y sumándose sus fans.

Ahora bien, como resultado de la revisión documental realizada se pudo evidenciar entre

el público que sigue a los deportistas que hay dos posiciones encontradas. Unos transmiten mensajes de apoyo, motivándolos, exaltando la consciencia nacionalista y colocándolos como referencia a seguir en el mundo del deporte (Figura 3).

Figura 3.

Comentarios de apoyo.



Fuente: RRSS (2019). Adaptada por los autores.

Otros sin embargo publican mensajes que incitan al odio y el desmérito del deportista, tales como: “Petardos” “Terrific Macth” “Son of a bitch” “2 putas” entre otras etiquetas disonantes, generando sentimientos de ira, rechazo y tristeza en los deportistas (Figura 4). Aun así, por lo que se pudo observar en la investigación, el tenista Juan Sebastián Cabal jamás ha contestado un mensaje de estos con más odio, simplemente ha sabido dejarlos de lado, pues desde sus inicios este hombre ha demostrado que con perseverancia y dedicación se puede ser

el mejor. Esta estrategia de no responder a comentarios que inciten a la provocación puede ir acompañada por un uso equilibrado de las redes sociales sobre todo en períodos de competencia.

Es de resaltar que el exfutbolista comenta sobre la influencia de las redes durante su vida profesional acotando que *“las redes en esa época existían mucho menos, además yo jugaba en el extranjero, los comentarios los hacían en Colombia, yo me iba y no escuchaba nada de eso. Obviamente si llegaban a mis oídos cosas como que “han pasado 3 eliminatorias”, “no han podido clasificar”,*

vamos a darle la oportunidad a gente joven, gente diferente, obviamente eso te afecta porque yo lo que quería era aportar a la selección, entonces por ese lado si afectan esos comentarios, pero en ese caso contaba con la suerte de que yo me iba del país y apenas llegaba tenía que jugar.

Estos tipos de comportamientos disonantes a través de los medios de comunicación ha sido comentado de manera general por Flores (2014) y Canter (1989) quienes atribuyen los comportamientos colectivos en los deportes de masas a una violencia signada por tres causas: el origen animal del comportamiento de las personas en grupos, la naturaleza de la actividad en sí misma y la influencia de problemas sociales a los cuales sucumben las personas.

Ahora bien, para recontextualizar estos comportamientos y darle mayor profundidad específicamente en el caso del tenis, es conveniente mencionar el artículo publicado por Ciriza (2022) en la sección de Deportes del Diario El País donde expresa de manera enfática que *“La necesidad de exponerse comercialmente y de acercarse al aficionado penalizan la concentración de los jugadores, les satura y atrae las amenazas de los apostantes”*. Partiendo de esta aseveración, se puede inferir que aunque las redes sociales son una herramienta que ayudan al deportista a potenciar su marca, también puede afectar su rendimiento deportivo y su salud mental e incluso hasta exponerlos a situaciones de estrés antes y después de la

competencia.

Figura 4.

Comentarios disonantes.

The image shows a screenshot of a social media post with several dissonant comments. The comments are:

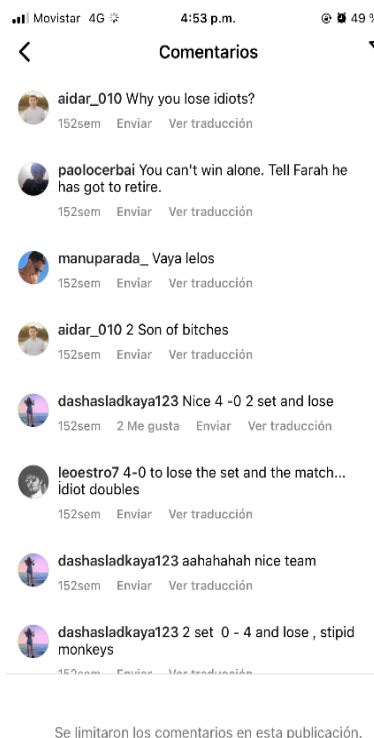
- leoestro7 Fck you and fck Farah... Fck you all... 6-2 four match points, two on your serve and you lost 6 points in a row... Shame shame shame , disgrace for tennis...
- alejandrogave 2 saques y ni uno sean serios
- douglasrosa 🍷🍷🍷🍷🍷
- corentin_bonneyou Fucckkkkkkkk youuuuuu bitchhhhhhhh 3-6 6-3 6-7 😂😂 biggg shit and fatah fuck you salope
- joao_sousa_martins fuck you
- zanonidiego You are not the clown,you are the entire circus 🤡🤡🤡 Fuck you 🤡
- corentin_bonneyou You are à big big shit fuck you bitch with à pussy Farah you lisse un tie break in couine davis suck m'v dick hitch fuck

Below the comments, there is a note: "Se limitaron los comentarios en esta publicación."

The main post is a tweet from Juan Sebastian Cabal (@juanscabal) with the text: "Mañana vamos por mas 🇨🇴🇺🇸🇵🇷🇵🇸🇵🇸🇵🇸 acá en paris 🗼️". It has 10 Retweets and 100 Likes.

There is a reply from Luis Moreno (@Lmorenom94) replying to @juanscabal: "Petardos!!!".

At the bottom, there is another tweet from Susie @pandsreid replying to @tennisontelly: "Terrific match".



Fuente: RRSS (2019).

De igual manera Roger Federer un icono en el mundo del tenis, ha expresado que “ve a las redes sociales como creadoras de estrés en el tenis”, llegando incluso a opinar que “las redes sociales son un obstáculo para las nuevas generaciones”, enfatizando que existe la necesidad de “orientar a la generación más joven” Acota también que “Facebook, Instagram o Twitter deberían ser un espacio para compartir opiniones, pero se convierte en una zona de guerra sin importar el tema o la persona en cuestión” (González, 2021); generando como consecuencia que los deportistas sean objeto de ataques que afectan su salud mental.

7.1.2. Silvia Garcés

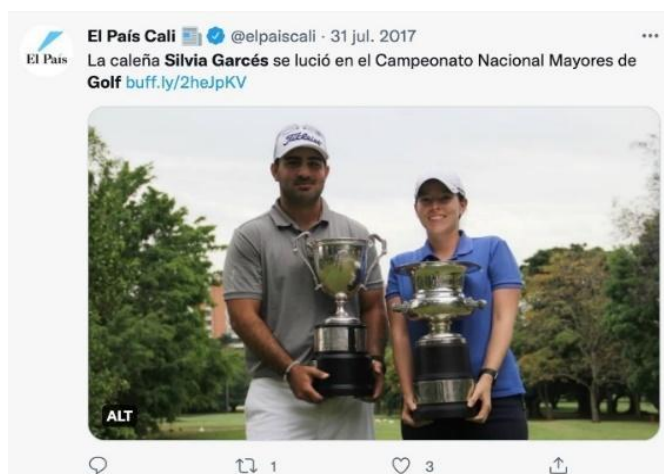
Continuando con la caracterización de las publicaciones generadas en las redes sociales y su relación con la salud mental de los deportistas, se presenta ahora a Silvia

Margarita Garcés, deportista de alto rendimiento que desde muy joven ha representado a Colombia a nivel mundial en el golf. Después de haber ganado una gran cantidad de títulos importantes para el país, se logró convertir en una representante nacional de Golf. Gracias a su constancia y disciplina, Silvia terminó el bachillerato en una academia de golf en Bradenton, Florida, donde fue fichada por la Universidad de Tulane, ganando una beca del 100% para sus estudios universitarios, siendo también parte del equipo de este deporte y representando a la institución.

Para esta jugadora su exitoso recorrido por el golf se ha debido a la pasión que siente por el deporte, y así lo ha demostrado. Algunos de sus triunfos han sido: Campeona Nacional Junior, primer lugar en IMG Junior Golf Tour Florida 2011, campeona del Tulane Golf 2014, Novena en el Individual Nacional Universitario 2015, ganadora del 57 Abierto de Golf Sport Francés, campeona del Campeonato Nacional de Mayores 2017, entre otros (Fotografía 1). Silvia ha recorrido el mundo y le ha tocado enfrentarse a diferentes culturas, diferentes medios y diferentes tipos de competencia.

Fotografía 1

Campeonato Nacional Mayores de Golf.



Fuente: El País Cali (2017).

En el primer encuentro con la golfista, Silvia mencionó que los años en los que los medios han impactado más su desempeño en el golf y de paso su estabilidad emocional han sido los años 2017 y 2018, ya que fue en este periodo de tiempo donde su actividad en esta disciplina fue bastante alta, participó en muchos campeonatos y recibió a través de las redes sociales tanto comentarios buenos como comentarios malos.

Después de este primer acercamiento con Silvia se tomó como referencia este periodo de su vida para realizar una búsqueda de publicaciones en redes sociales donde se hubiese comentado sobre su desempeño en el deporte. Al realizar esta búsqueda se llegó a la conclusión de que todas las publicaciones eran únicamente información sobre los resultados en las diferentes competencias. Sin embargo, nos tomamos el tiempo de preguntarle a Silvia sobre los malos comentarios de los que ella había hablado y nos comentó que muchos de estos ya habían sido eliminados y otros habían sido mensajes que le habían enviado a ella directamente por redes sociales. Lo que evidencia un uso equilibrado y consciente de las redes sociales. Además, también resaltó que *“algunos de esos buenos comentarios no eran realmente buenos, había desinformación por parte de los medios sobre varios aspectos de las competencias”*.

Acota enfáticamente, además, que las informaciones en las redes sociales con respecto al género de los deportistas *“es muy sesgada, por ejemplo, si los hombres hubiesen estado en el mundial de fútbol sub15 no les dirían “los niños han llegado a la final”, como que hubiese un poquito más de respeto. En cambio, en esta situación todas las publicaciones han sido así “las niñas llegaron a la final”, como si las pordebajearan y eso pasa en todos los deportes”*. Y aunque asevera que los comentarios negativos que circulan en los medios no la afectan, gracias a que es muy reservada y siempre ha contado con el acompañamiento psicológico e innegable apoyo familiar, comprende que las publicaciones negativas pueden afectar la salud mental del deportista en cualquier etapa, ya sea previa, durante o posterior al encuentro deportivo.

Al respecto es conveniente recalcar la recomendación de la Escuela Universitaria de la Salud (2018) quien considera que la mejor manera de dar uso a las redes sociales es tratar de buscar un equilibrio, donde se emplea de vez en cuando para crear una audiencia que te apoye y dejar pasar 'periodos de abstinencia' precisamente en momentos de la contienda deportiva para así evitar situaciones de estrés; y de esa manera no generar contenido sin basamento, producto de la frustración u otro sentimiento negativo.

7.1.3. Mario Alberto Yepes

En primera instancia es importante analizar a Mario Alberto Yepes, evidentemente como una figura pública que consecuentemente se convierte en una marca. Los usuarios en Twitter son aquellos que les interesa la actividad o interacción con dicha "marca" y lo demuestran interaccionando con los contenidos publicados en dicha red social, bien sea con likes, comentarios, retweets, etc.

En el año 2014 se puede evidenciar que Mario Alberto hacía uso de esta red social de forma medianamente activa para interactuar con los usuarios que difundían información de él o simplemente comentaban. Por un lado, Yepes les respondía a aquellos usuarios activos que en esa etapa de su carrera le ayudan a difundir mensajes de apoyo y comentarios positivos que en consecuencia transmitían admiración y le subían la moral para lograr sus metas y objetivos (Figura 5).

Durante la investigación también se logró identificar comentarios y publicaciones con tono de burla y por supuesto expresiones de odio de personas que se creen con la autoridad de juzgar el rendimiento de un deportista (Figura 6). En el año 2014 Mario Alberto se consolidaba como un atleta reconocido que se había ganado el respeto y admiración de casi un país entero, los años le fueron proporcionando experiencia para lidiar con polémicas y no dejarse afectar por comentarios que atentan contra su rendimiento deportivo.

actuaciones o estén atentos a que cometas un error para atacarte y juzgarte en redes sociales.

Durante la investigación en base a los comentarios negativos que le hacían a Mario Alberto como que *“ya no tenía edad para jugar al fútbol, que cuando lo veían jugar parecía que en su vida había tocado un balón o que gracias a su jerarquía como jugador se prestaba para polémicas y problemas en el equipo que no existían”*.

Gracias a esos comentarios y diferentes puntos de vista concluimos que esto influye de manera negativa en cómo los atletas como Yepes tratan la autoexigencia y el perfeccionismo. Los deportistas que se exigen y quieren mejorar cada vez más está bien, el problema es que a causa de la presión y lo que se comenta en redes genera en ellos un desequilibrio entre la exigencia y el reconocimiento.

Básicamente trabajan para ser aceptados y valorados por su desempeño en cierto tiempo, pero cuando las cosas no van bien y demuestras resultados mediocres el golpe anímico es mil veces peor, porque acostumbraste a la gente valorarte por los resultados y cuando eso no se demuestra las críticas te hunden y afectan tu estado anímico que se refleja cada vez más en las competiciones.

Figura 6

Mensajes disonantes de sus seguidores.



Fuente: RRSS (2014).

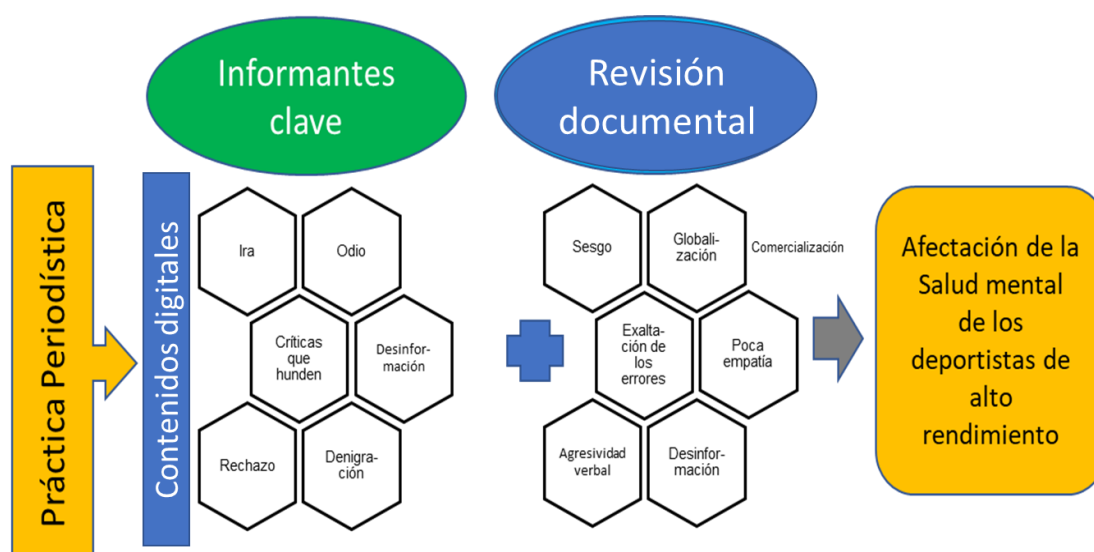
7.1.4. Identificación de las características de las prácticas periodísticas que más inciden en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento.

De acuerdo con los datos recopilados y analizados fue posible sintetizar en la Figura 7 las características de las prácticas periodísticas que inciden en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento, vistas desde dos fuentes, en primer lugar, según la experiencia

de los tres informantes claves y en segunda instancia según la revisión documental que se realizó en la investigación. Los resultados expresan que sin duda existen una variedad de factores que inciden en la salud mental de los deportistas, afectando a su vez su rendimiento deportivo.

Figura 7

Caracterización de la práctica periodística en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento.



Nota: Elaboración propia.

Entre ellos se pueden mencionar la motivación económica que tienen los medios para lograr posicionarse en el top de las noticias, así como el efecto globalización que hace que los medios estén disponibles en cualquier lugar, para que se pueda interactuar con ellos. Otra característica que reporta la revisión documental es el sesgo y desinformación que evidencian muchos medios al emitir noticias, exaltando los errores, sin darle el verdadero valor al esfuerzo invertido para prepararse y participar en la contienda deportiva. De parte de los informantes clave entrevistados, se reporta a su vez ira, rechazo, mensajes denigrantes, desinformación y

críticas que hundían. Sentimientos que generan desmotivación y necesidad de exigirse aún más, con alta repercusión en su salud.

7.2. Influencia de las prácticas periodísticas en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento. Casos: Silvia Garcés, Juan Sebastián Cabal y Mario Alberto Yepes.

Para identificar la influencia de las prácticas periodísticas en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento que son objeto de este estudio se diseñó y aplicó una entrevista semiestructurada y una vez transcritas las entrevistas, se procedió a reconocer en cada una de las respuestas las categorías, las cuales se triangularon entre los tres informantes clave, para reconocer coincidencias y divergencias entre las respuestas aportadas para identificar que influencia ejercen las prácticas periodísticas en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento; como resultado se obtuvo la Figura 8.

En ella se puede identificar que en efecto la actual práctica periodística ejerce influencia en la salud mental de los deportistas. Si analizamos el género, es posible aseverar que las mujeres tienen un menor apoyo por parte de los medios, debido a que su participación en el territorio colombiano es inusual en un nicho que generalmente ha sido reservado para los hombres, situación que además se traduce en que sus resultados o posicionamiento en las competencias estén sujetos a una mayor carga psicológica.

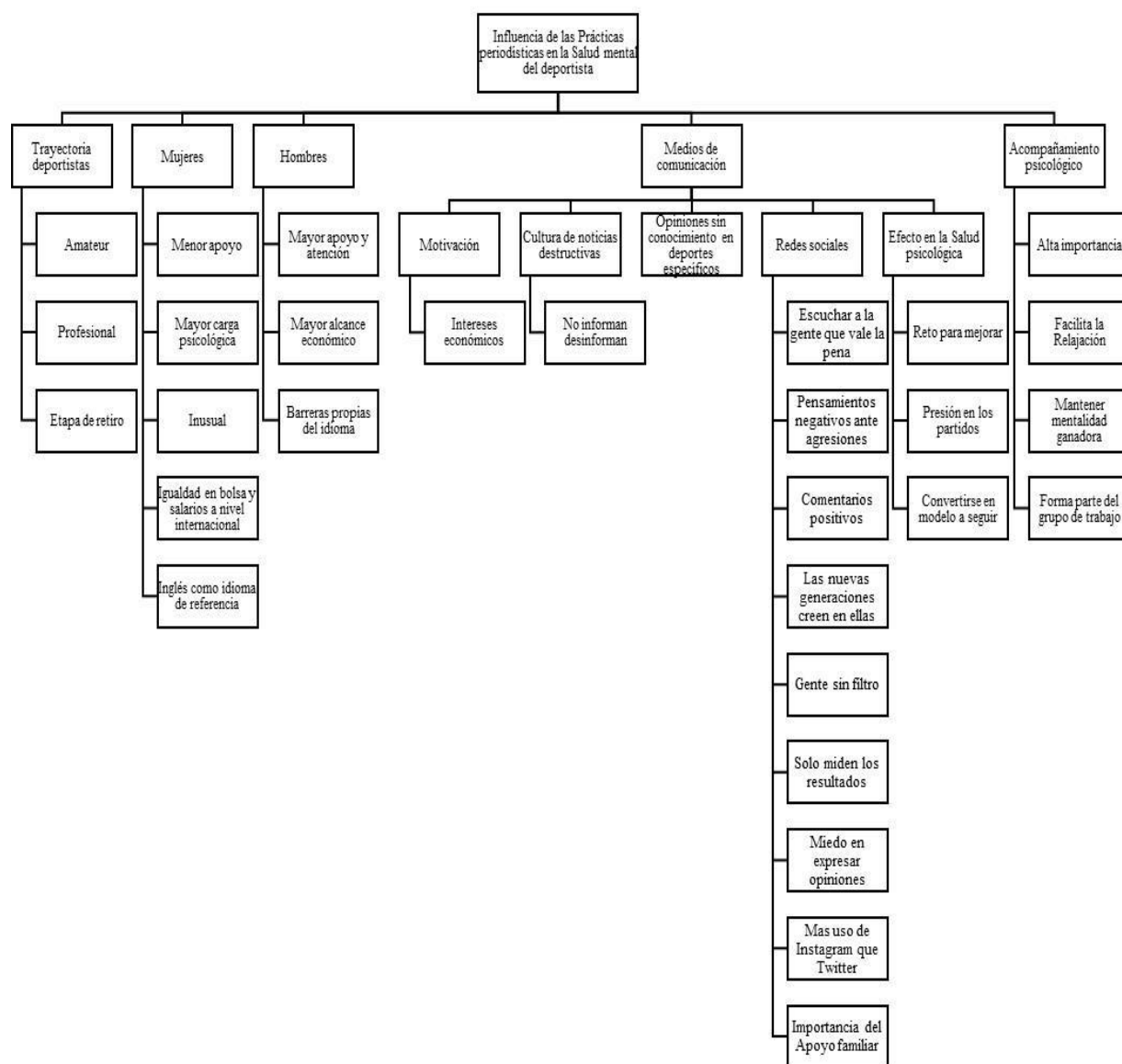
Tal como lo refiere Silvia Garcés (golfista) “*ser profesional de golf en Colombia siendo mujer es muy difícil*”. Es de destacar que esta situación es diferente a nivel internacional donde existe mayor igualdad de género, al igual que mayor participación y salarios más competitivos; con la acotación de que el idioma, específicamente el dominio del inglés es una condición necesaria. Vuelve a recalcar Silvia Garcés que:

la mayoría de las mujeres profesionales de cualquier deporte no pueden vivir de esto, siempre deben tener otro trabajo lo cual hace que la carga psicológica sea aún mayor

porque no tenemos asegurado ganar siempre, entonces jugar por plata es muy difícil y más siendo mujer en una sociedad en la que la mujer se debe quedar en la casa y ser ama de casa.

Figura 8

Categorías identificadas en las entrevistas.



Nota: Elaboración propia.

En cambio, en el caso de los hombres el panorama es muy diferente, estos obtienen mayor atención por parte de los medios de comunicación y un mayor apoyo por parte de la Federación Colombiana, así como mejores condiciones económicas; pero permanece como una constante la barrera del idioma al salir a mercados internacionales.

Tal como lo refiere Silvia Garcés (golfista) “*ser profesional de golf en Colombia siendo mujer es muy difícil*”. Es de destacar que esta situación es diferente a nivel internacional donde existe mayor igualdad de género, al igual que mayor participación y salarios más competitivos; con la acotación de que el idioma, específicamente el dominio del inglés es una condición necesaria. Vuelve a recalcar Silvia Garcés que:

la mayoría de las mujeres profesionales de cualquier deporte no pueden vivir de esto, siempre deben tener otro trabajo lo cual hace que la carga psicológica sea aún mayor porque no tenemos asegurado ganar siempre, entonces jugar por plata es muy difícil y más siendo mujer en una sociedad en la que la mujer se debe quedar en la casa y ser ama de casa.

En cambio, en el caso de los hombres el panorama es muy diferente, estos obtienen mayor atención por parte de los medios de comunicación y un mayor apoyo por parte de la Federación Colombiana, así como mejores condiciones económicas; pero permanece como una constante la barrera del idioma al salir a mercados internacionales. Al consultar a los informantes clave sobre su trayectoria deportiva, coinciden en que esta se ha desplegado desde sus inicios en la categoría amateur, profesional hasta incluso en su etapa de retiro (donde no compiten, pero se dedican a actividades relacionadas con el deporte). En cuanto al acompañamiento psicológico, se detectó que estos han contado con el acompañamiento necesario a lo largo de su carrera, aspecto que consideran de vital importancia para mantener su desempeño, debido a que consideran que una buena salud y estabilidad mental repercuten en que se enfrenten de manera eficiente no solo a los retos deportivos a los que se enfrentan,

sino a poder manejar la frustración y el éxito, facilitar la relajación y mantener una mentalidad ganadora, necesaria en los deportes de alto impacto. Es conveniente resaltar la posición de Castillo (2021, p.1), quien resalta que específicamente “la salud mental en deportistas puede verse afectada por múltiples factores estresantes propios del contexto deportivo y de la competencia”, por lo que ejerce una alta influencia en su productividad como deportistas.

Los informantes manifiestan además que el acompañamiento bajo la figura de psicólogos deportivos siempre lo han recibido y forma parte del grupo de trabajo que les presta asistencia psicológica antes, durante y después de las competencias. Esto queda refrendado también por Valdés (2002) al mencionar que las características psicológicas de los atletas de alto rendimiento implican una alta motivación y compromiso con su actividad, afrontamiento positivo y optimista, perfeccionismo adaptado y favorecedor, alta capacidad de concentración enfocada a estímulos relevantes, así como habilidad para manejar el estrés y hacer frente a las adversidades, fortaleza mental e inteligencia deportiva.

En cuanto a la actividad periodística esta forma parte esencial de las labores de los medios de comunicación, labor que en opinión de los informantes clave, mantiene una cultura de noticias destructivas, al acotar que “*no informan, sino que desinforman*”. Recalcan que su labor está motivada por el logro de intereses económicos y en eso centran su atención. En cuanto a esta aseveración Mario Alberto Yepes (futbolista) manifestó categóricamente que los medios de comunicación “*hablan a condición de lo que les pueda ofrecer la persona y eso no es informar bien a la gente*”. Consideran además que en la mayoría de los casos los periodistas hacen comentarios sobre el accionar o desempeño de los deportistas, con un escaso conocimiento sobre las apreciaciones que hacen, debido a que no conocen en profundidad las implicaciones que tienen algunos deportes como el golf, por ejemplo.

Con respecto a la influencia de las redes sociales, se identificó como una constante un mayor uso de Instagram y en segundo lugar el Twitter. Los deportistas entrevistados reconocen

que las nuevas generaciones creen en las redes sociales y estas influyen en la opinión que pueden forjarse en cuanto al desempeño de los deportistas de alto impacto; donde se da más importancia al resultado que a la labor y entrega en las competencias. Manifiestan además que en las redes sociales se suelen hacer comentarios positivos y negativos, de gente que comenta “sin filtro”, por lo cual consideran que solo hay que escuchar a aquellos “que valga la pena”. En ese orden de ideas Juan Sebastián Cabal (tenista) expresa que:

en los deportistas siempre queda más el ataque que recibes que el halago, es una línea muy delgada que cada persona maneja diferente. Dicen lo que quieran en redes sociales sobre uno y muchas veces son perfiles falsos, pero te tienes que acostumbrar porque nunca pasará nada, lo seguirán haciendo;

situación que en efecto repercute sobre la salud mental de los deportistas.

En cuanto a su interacción en las redes comentan que en ocasiones suelen sentir miedo de expresar opiniones o responder a comentarios del público, evitando así generar posiciones que puedan crear confusión. Destacan que el apoyo familiar juega un papel importante para manejar situaciones contrarias a su pensar, ante publicaciones que consideren incómodas. Por último se identificaron otros efectos que todo esto produce en la salud psicológica de los deportistas de alto impacto, entre los que destacaron: presión en los partidos, que algunos manejan como un reto para mejorar y necesidad de convertirse en un modelo de referencia a seguir para los más jóvenes y otros deportistas; destacando Juan Sebastián Cabal apoyado en su larga trayectoria y experiencia al comentar que *“te das cuenta que el deporte mueve muchísimo, te das cuenta de lo que mueves en la gente”*.

7.3. Daño que ocasionan los contenidos digitales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento del deporte profesional colombiano.

Para analizar el daño que ocasionan los contenidos digitales que se publican en las

redes sociales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento, se aplicó una entrevista al psicólogo deportivo Ariel Cuevas con larga trayectoria desde sus espacios profesionales y áreas de conocimiento, quien a través de su experiencia nos permitió analizar el daño que ocasiona esto, con el propósito de difundir la problemática de la salud mental en el deporte profesional colombiano.

7.3.1. Psicólogo deportivo: Ariel Cuevas

La experiencia profesional de Ariel Cuevas abarca las disciplinas de golf, tenis, y fútbol, donde ha podido apoyar la labor de deportistas colombianos. A través de su relato se denota la pasión que tiene por ver al ser humano como un todo donde mente y cuerpo deben trabajar de manera integral. Según su experiencia tener una buena salud mental permite al deportista alcanzar el máximo rendimiento y poder crecer personalmente. Y es allí donde el profesional de psicología del deporte colabora para potencializar el rendimiento del deportista y brindar herramientas que le permita crecer personalmente, desde diferentes perspectivas ya que no hay que olvidar que el atleta es un ser humano que comparte roles de padres, hijos, esposos, novios, miembros de un grupo familiar en los cuales la salud mental juega un papel trascendental.

En la conversación fue posible distinguir la diferencia entre la salud de una persona normal y la de un deportista de alto rendimiento, y aunque manifiesta que ambos son seres humanos con características similares existen ciertos factores en los deportistas de alto rendimiento que los diferencian, entre los que menciona los siguientes: compite, tiene retos y objetivos definidos, tiene unas expectativas muy altas y ello siempre implica renunciar a muchas cosas y el renunciar a muchas cosas y tener que enfrentarse a humillaciones, frustraciones, dolencias, malestares físicos y mentales hace que los deportistas de alto rendimiento sean más vulnerables a ese tipo de situaciones.

Es de resaltar que un deportista de alto rendimiento está sometido a altos niveles de estrés, por tanto los deportistas se sienten amenazados o están vulnerables en su integridad, por tanto lo primero que busca es protegerse, y en ese protegerse aparecen todas las respuestas que tiene el deportista frente a ello, entonces hay unos que obviamente se lesionan, hay otros que posiblemente se ensimisma, se bloquean, experimentan dolores en su cuerpo, e incluso algunos terminan por abandonar la práctica deportiva. Hay que mencionar que hay otros que perciben tanta amenaza que se terminan desentendiendo de su responsabilidad de el alto rendimiento e incluso influye el tipo de disciplina deportiva que practiquen.

Al abordarlo sobre como considera que los deportistas de alto rendimiento abordan los comentarios disonantes de las redes sociales sobre su desempeño, este considera que el deportista actual es un deportista multitasking y de alguna forma se tiene que aprender a comunicar o a comunicarse con sus redes constantemente, y a través de la psicología deportiva es posible ayudarlos aplicando la Teoría de las Atribuciones, que detalla cómo una persona percibe y atribuye explicaciones causales a los comportamientos de otra. En el entendido de que se suele atribuir un comportamiento negativo o positivo a los rasgos de la personalidad de ese individuo o a la situación en cuestión que esté atravesando; prevaleciendo en muchos casos los ideales culturales.

Expresa con preocupación que redes sociales y los comentarios de fanáticos o comentaristas, pueden llegar a influir de tal manera que "*incidan hasta en quitarse la vida*", o "*abandonar el deporte por lo que se les dice*". Para ayudarlos psicológicamente es necesario hacer evaluaciones, se debe hacer un entrenamiento de habilidad psicológica, trabajar la comunicación, analizar de dónde provienen las respuestas ante el error, la frustración e incluso el éxito, trabajar la autoconfianza, la motivación, manejar estrategias de afrontamiento, aplicar técnicas de visualización, el auto diálogo y la concentración. Y algo que no debe faltar propiciar espacios para la comunicación. Todo ello se constituye en la construcción de un proceso que

no puede ser sustituido por simples tips.

En efecto concluye desde su experiencia que los comentarios en las redes sociales en verdad *“si son muy críticos la verdad y son hasta malos, son de alguna forma críticos negativos y están constantemente como que si vos no desempeñaste bien o no alcanzaste la medalla entonces pues es pésimo”*. En esas expresiones se deja ver que desde una perspectiva clínica la salud mental de los deportistas de alto rendimiento puede verse afectada hasta lograr que pierdan eficiencia en el terreno de juego e incluso hasta la pérdida de la confianza en si mismos. Además, recalca de manera jocosa que en ocasiones hay comentaristas o periodistas que nunca han jugado futbol (por ejemplo) y hacen comentarios fuera de lugar puesto que no han vivenciado ni someramente las situaciones que comentan.

En ese orden de ideas, hay que resaltar que según lo expresa García-Naveira (2010) los psicólogos clínicos hoy día se desempeñan en dos vertientes: una asociada a la funcionalidad y la valoración profesional; partiendo del hecho de que existen ciertos trastornos (ansiedad-estrés, trastorno obsesivocompulsivo, entre otros) que pueden ir asociados a las demandas deportivas en el alto rendimiento (máxima exigencia y estricta disciplina deportiva), y una segunda vertiente enfocada a aquella solución que requiere conocer en profundidad el contexto en que se desenvuelve, estar presente en ese momento de la temporada en el que se produce (inmediatez), valorar si interfiere o no en la actividad y en su vida personal, y realizar una evaluación tanto desde la dimensión psicológica como en su dimensión deportiva.

Por todo lo antes expuesto se infiere que existe un daño evidente que producen los contenidos digitales publicados en las redes sociales, a la salud de los deportistas de alto rendimiento colombianos, que involucra el papel que tienen las emociones como la ira, la depresión, frustración y ansiedad, antes, en y después de la competencia, el cómo manejan éstos las reacciones y los pensamientos que deben mantener para lograr un óptimo rendimiento deportivo. Y que la participación o acompañamiento de un psicólogo clínico, ayuda a manejar

de manera consciente las situaciones que pueden afectar la salud mental del deportista.

En síntesis, hay que acotar que para que se puedan producir cambios es necesario que se genere un cambio cultural, que inicie con los usuarios de las redes sociales, que propenda a reconfigurar la forma como usan las redes, bajo criterios mínimos de respeto y empatía, seguido por el acompañamiento profesional de los psicólogos deportivos de manera que éstos puedan ofrecer herramientas para manejar situaciones de estrés.

8. Conclusiones

El deportista de alto rendimiento colombiano debe desafiar a lo largo de su vida profesional, además de la lucha constante contra el estrés y los altos niveles de exigencia física y de compromiso propios de su disciplina deportiva, el enfrentarse a los medios de comunicación, en este caso específicamente a las redes sociales, que a través de la globalización han facilitado la interacción y la inmediatez de la noticia deportiva. En la presente investigación se abordó específicamente el análisis de la afectación entre los contenidos digitales y la salud mental de deportistas de alto rendimiento en Colombia, con base en las experiencias de tres deportistas el exfutbolista Mario Alberto Yepes, el tenista Juan Sebastián Cabal y la golfista Silvia Garcés; a través de una investigación bajo un enfoque cualitativo.

Para la caracterización de la práctica del periodismo deportivo a través de las redes sociales Twitter e Instagram y su relación con la salud mental de los tres deportistas, se realizó una revisión documental de publicaciones en las redes antes mencionadas; derivándose del análisis que en efecto existe una afectación de los contenidos digitales sobre la salud mental de los deportistas, los cuales producen sentimientos de ira, rabia, rechazo, vergüenza, críticas que hunden, sensación de desinformación; estos desde la perspectiva de los informantes clave participantes en el estudio (deportistas). En ese mismo contexto factores como la desinformación de periodistas y espectadores o seguidores ante el acto deportivo, la exaltación

desmedida de los errores cometidos en la competencia, la agresividad verbal y sesgo en las opiniones generan en los deportistas niveles de frustración, ira y desmotivación. Aunado a ello los medios de comunicación y las redes sociales son vistos como potenciadores de la marca, cuyo enfoque hacia la comercialización priva sobre el propio acto deportivo, afectando de manera negativa la salud mental de los deportistas de alto rendimiento.

De igual manera se pudo identificar la influencia que tienen las redes y los contenidos que en ellas se publican en la salud mental de los deportistas, las cuales inciden a lo largo de la carrera de amateur, profesional e incluso en la etapa de retiro. Resaltando además que en el ámbito deportivo existe un mayor apoyo a la labor desempeñada por los hombres que se dedican a cualquier disciplina deportiva, quedando las mujeres relegadas a un segundo lugar, lo cual forma parte de un aspecto cultural de Latinoamérica.

En cuanto a la influencia de los medios de comunicación en la salud mental de los deportistas, se determinó que estos se mueven por intereses económicos, fomentado por una cultura de noticias destructivas (donde no se informa sino se desinforma), en las redes sociales suelen expresarse tanto comentarios positivos como negativos, pero estos últimos son más incisivos, sin filtro, donde las nuevas generaciones son los que más creen en ellas. En ese sentido los medios de comunicación y redes sociales controlan el contenido a favor de ellos y no de los atletas debido a que manipulan la información para generar más polémica. Quedando en evidencia que los deportistas son afectados por el contenido mediático que circula en redes sociales.

Todo lo planteado anteriormente ejerce un efecto de presión psicológica que se puede derivar en presión en los partidos, reto para mejorar y llegar a convertirse en un modelo a seguir. Por tanto, los deportistas entrevistados consideran importante el acompañamiento psicológico por lo que éste debe formar parte integral del equipo de trabajo, ya que su participación les facilita la relajación y mantener una mentalidad ganadora. Es de destacar que

la falta de ayuda psicológica y manejo de las emociones desde la temprana edad es indispensable no solo en la etapa profesional sino también desde el momento en que los deportistas comienzan su vida deportiva, pero esto no suele suceder traduciéndose en que edades tempranas los deportistas no estén preparados para aprender a manejar la presión.

Por último, gracias a la participación del psicólogo deportivo se pudo analizar desde una perspectiva clínica el daño que ocasionan estos contenidos digitales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento, con el propósito de difundir la problemática de la salud mental en el deporte profesional colombiano. Daños que pueden llevar al abandono de la práctica deportiva, e incluso hasta decisiones que atentan contra la vida del deportista. Como parte de una estrategia para minimizar el impacto en la salud mental está en replantearse la forma de emplear las redes sociales, buscando un equilibrio entre la necesidad de crear una audiencia que lo apoye y planificar períodos de abstinencia específicamente en momentos de competición deportiva con el objetivo de minimizar o evitar situaciones que puedan producir estrés.

De igual manera como parte de las conclusiones del estudio se hace un llamado de atención a la labor que desempeñan actualmente los llamados coaches que ofrecen soluciones “temporales” que solo ofrecen herramientas que apaciguan solo el momento deportivo (ante un error o una frustración), pero que no se construyen a través de un proceso completo que si pueden ofrecer los psicólogos deportivos que obviamente cuentan con formación y experiencia para generar el fortalecimiento mental que necesitan los deportistas de alto rendimiento.

Se destacó además que como parte de la cultura colombiana se le ha dado voz a todo aquel que quiera opinar (lo cual no es un problema de libertad de expresión) sin que tenga el conocimiento necesario, por lo cual terminan dañando y perturbando a los deportistas; por tanto, hay que aprender a administrar de manera adecuada el sistema de percepciones para procesar la información que se recibe y transmite y así no afectar la salud mental de nuestros deportistas.

9. Recomendaciones

Desde una perspectiva práctica, se derivan a continuación una serie de recomendaciones que ayudarán a minimizar el impacto que tienen los contenidos digitales publicados en las redes sociales en la salud mental de los deportistas de alto rendimiento:

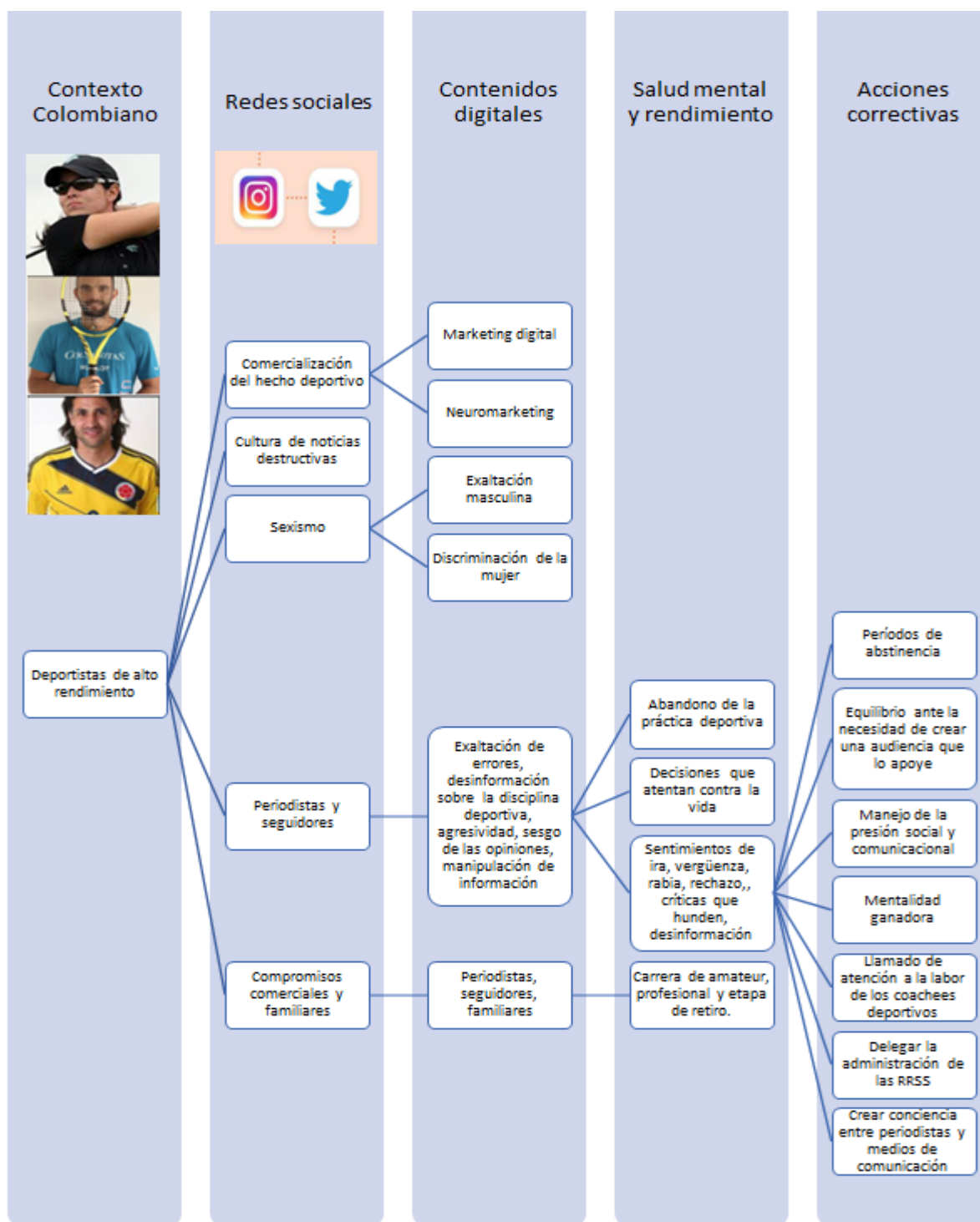
Posibilidad de que no sean los deportistas sino otros quienes manejen sus redes sociales, esto les permitiría bajar los niveles de estrés y en consecuencia bajaría su incidencia en su productividad antes, durante y después de la competencia. Además, se debe crear conciencia entre periodistas y medios de comunicación que es tan importante la noticia como el efecto que esta produce en la salud mental del deportista, porque su rendimiento depende no solo de sus capacidades físicas sino también del apoyo psicológico que tenga.

Y por último basado en la experiencia que tuvimos durante el desarrollo de la investigación es de recomendar que en estudios bajo un enfoque cualitativo donde se abordan problemáticas sociales, el uso de la narrativa derivada de la aplicación de guiones de entrevistas y el análisis documental sin duda aportan datos que reflejan la realidad social de los grupos en estudio, por tanto se constituyen en instrumentos valiosos para configurar la ruta investigativa de este tipo de estudios.

En la Figura 9 se resume de manera gráfica, las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio, como un esfuerzo de sintetizar las aportaciones para afrontar la problemática abordada.

Figura 9

Aportaciones ante la problemática estudiada.



Nota: Elaboración propia.

10. Referencias

- Alzina Alvaro (2019) Una aproximación histórica a la violencia en el deporte. *La Albolafia: revista de humanidades y cultura*. 199-211.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6829653.pdf>
- Andrade Díaz, P.F., & Llamas Fernández, S.A., (2015) *Una mirada al periodismo deportivo en Colombia: vacío en pluralidad y construcción de memoria*. [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Dissertations & Theses A&I.
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/19997>
- Ángulo, Lisandro. (2016). Comunicación y deporte: un campo integrador para el análisis del fenómeno deportivo. *Campos*, 4(1), 101-136,
<https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/campos/article/view/3376/3816>
- Arango-Forero, Germán. (2013). Comunicación digital: una propuesta de análisis desde el pensamiento complejo. *Palabra Clave*, 16 (3), 673-697. *Scielo*.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-82852013000300002&lng=en&tlng=es.
- Baran, S. y Davis, D. (2010). *Mass Communication Theory. Foundations, ferment and future*. Boston: Wadsworth, Cengage Learning.
- Barboza, Sergio y Urrea, Ángela. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159, *Dialnet* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Barrios, René (2014). Psicología del Deporte y coaching: una disquisición. *EFDeportes.com*, Año 18, Nº 189. Buenos Aires. <https://www.efdeportes.com/efd189/psicologia-del-deporte-y-coaching.htm>
- Bayón, F. (2010). *Coaching hoy. Teoría general del coaching*. Editorial Universitaria Ramón

Areces.

BBC News Mundo. (2021, julio 27). Simone Biles explica por qué se retiró de la final de gimnasia por equipos en Tokyo 2020: "Ya no confío tanto en mí misma".

<https://www.bbc.com/mundo/deportes-57990411#:~:text=%22Tengo%20que%20concentrarme%20en%20mi%20salud%20mental.,conf%C3%ADo%20tanto%20en%20m%C3%AD%20misma.>

Cáceres, Marcela. (2019). Deportista de alto rendimiento y alto nivel. Concepto y características en el ámbito internacional.

<https://www.camara.cl/verDoc.aspx?prmID=163088&prmTIPO=DOCUMENTOCOMISION>

Canter, D. (1989). Football in its place: an environmental psychology of football grounds.

London, Routledge

Carriedo-Cayón, Alejandro. (2016). *El seguimiento del fútbol a través de los medios de comunicación: repercusiones sobre el funcionamiento moral y la agresividad de los espectadores*. [Tesis doctoral, Universidad de Oviedo]

<http://hdl.handle.net/10651/38388>

Castillo J., Salud mental en el deporte individual: importancia de Estrategias de afrontamiento eficaces (2021).

https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2216/SALUD_MENTAL_DEPORTE_INDIVIDUAL_IMPORTANCIA ESTRATEGIAS AFRONTAMIENTO EFICACES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ciriza, Alejandro. (2022, junio 26). *Diario El País*. [Sección de Deportes]

<https://elpais.com/deportes/2022-05-26/tenis-y-redes-sociales-una-compleja-contradiccion.html>

Coba-Rodríguez, Gabriela. (2015). *La imagen de la mujer deportista en los medios de*

comunicación de Ecuador. Análisis de cobertura diario *El Comercio* y canal de televisión *Teleamazonas* [Tesis de pregrado, Universidad San Francisco De Quito Usfq]. Archivo Digital.

<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5343/1/122902.pdf>

De la Torre, F y Conde, P. (2013). Tratamiento jurídico de los riesgos psicosociales en el deporte: aspectos laborales y de responsabilidad civil. I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM. *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 7, núm. 21, pp. 27-S39. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163028371005.pdf>

Delgado Cristhian, Mateus Erika, Rincón Laura (2018). Efectos del ejercicio físico sobre la salud mental (depresión y ansiedad). Una mirada desde la evidencia científica existente. Fundación Universitaria Escuela Colombiana de Rehabilitación. Bogotá.

<https://ecr->

[dspace.metabiblioteca.com.co/bitstream/001/314/1/Delgado%20Cristhian%2C%20Mateus%20Erika%2C%20Rinc%C3%B3n%20Laura.pdf](https://ecr-dspace.metabiblioteca.com.co/bitstream/001/314/1/Delgado%20Cristhian%2C%20Mateus%20Erika%2C%20Rinc%C3%B3n%20Laura.pdf)

Del Monte, Liliana. (2018). La Psicología de los entrenadores del deporte de alto rendimiento.

Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. 13(1),1-17.

<http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/59/59>

Depor.com (2021, mayo 31). Naomi Osaka se retiró del Roland Garros tras altercado con la organización por no declarar a la prensa. *Depor*. <https://depor.com/full-deportes/tenis/naomi-osaka-japonesa-se-retiro-del-roland-garros-2021-tras-polemica-con-la-organizacion-por-no-declarar-a-la-prensa-por-salud-mental-noticia/>

Duriez, Madeleine y Ramírez. Karla. (2017). Las Redes Sociales como influencia de las actividades deportivas mediante la aplicación del Marketing Digital y el Neuromarketing. Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas. <https://www.researchgate.net/publication/318543248>

- Escuela Universitaria de la Salud. (2018). ¿Cuál es el impacto de las redes sociales en el rendimiento de un deportista? <https://girona.euses.cat/es/cual-es-el-impacto-de-las-redes-sociales-en-el-rendimiento-de-un-deportista/#:~:text=%C2%BFC%C3%B3mo%20afectan%20las%20redes%20sociales,hacer%20patrocinios%20con%20diferentes%20marcas>.
- Filo, K., Lock, D., y Karg, A. (2015). Sport and social media research: a review. *Sport Management Review*, 18(2), 166-181.
- Flores, Zitlally. (2014). Violencia en espectáculos deportivos. La responsabilidad del estado mexicano y otros actores no estatales. IV Encuentro ALESDE Congreso Latinoamericano de estudios socioculturales del deporte. <https://www.efdeportes.com/efd198/violencia-en-espectaculos-deportivos.htm>
- García-Más, A. (1997). La Psicología del Deporte y sus Relaciones. *Revista de Psicología del Deporte*. Dossier
- García-Naveira, Alejo (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, vol. 31, núm. 3, septiembre-diciembre, 2010, pp. 259-268 <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- García-Naveira, Alejo, García-Mas, Alejandro, Ruiz-Barquín, Roberto y Cantón, Enrique. (2017). Programa de intervención basado en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 37-44. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048005.pdf>
- Gimeno, F. y Buceta, J. (2010). Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD. Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F., Buceta, J., y Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante el cuestionario características

- psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- González, Fernanda (2021). Roger Federer ve a las redes sociales como creadoras de estrés en el tenis: “Tenemos que orientar a la generación más joven”. *Sopitas.com* [Sección de Deportes] <https://www.sopitas.com/deportes/roger-federer-redes-sociales-estres-tenis-salud-mental/>
- Gutiérrez María y Luna María (2018). *Percepción de la psicología del deporte. Aproximación desde narrativas de deportistas profesionales*. [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Dissertations & Theses A&I. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39212/Percepci%C3%B3n%20de%20la%20psicolog%C3%ADa%20del%20deporte.%20Aproximaci%C3%B3n%20desde%20narrativas%20de%20deportistas%20profesionales%20%282%29.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Henriksen K, Schinke R, Moesch K, McCann S, Parham W, Hvid C & Terry P (2019) Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18 (5). 553- 560 <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Herrera-Torres, L, Pérez-Tur, F, García-Fernández, J. y Fernández-Gavira, J. (2017). El uso de las redes sociales y el engagement de los clubes de la Liga Endesa ACB. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 175-182. *Redalyc*. <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227053840017.pdf>
- Larreta-Vivar, Mairim Lilibeth. (2020). *Análisis de la Comunicación Discursiva de la Prensa Deportiva y su Influencia en el Rendimiento de los Futbolistas Profesionales de los Clubes pertenecientes a la Serie “A” de la ciudad de Guayaquil al momento de emitir un comentario, en el año 2020* [Tesis de pregrado, Universidad de Guayaquil]. Archivo Digital. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/reduq/49424>

La Tinta (2021, agosto 4). "Antes de escribir algo sobre cualquier deportista en una red social, piensen que somos personas que sentimos y sufrimos".

<https://latinta.com.ar/2021/08/escribir-sobre-deportista/>

Ley 181 de 1995, (Enero 18) Ley del Deporte. Congreso de Colombia.

<http://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3424>

Malthouse, E. C., Haenlein, M., Skiera, B., Wege, E., y Zhang, M. (2013). Managing customer relationships in the social media era: Introducing the social CRM house. *Journal of Interactive Marketing*, 27,270-280.

López Alberto y López José. (2011). Repercusión mediática de los medios de comunicación en el mundo del deporte. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 163, Diciembre de 2011. <https://www.efdeportes.com/efd163/los-medios-de-comunicacion-en-el-mundo-del-deporte.htm>

Marsters, C. (2017). *Young Pacific Male Athletes and Positive Mental Wellbeing* [Tesis de Maestría, University of Auckland] Archivo Digital.

<https://researchspace.auckland.ac.nz/handle/2292/34248>

Medina, Edgar y Suarez, David. (2016). *La salud mental y el rendimiento deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la Federación deportiva de Tungurahua*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Archivo Digital.

<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24753>

Mercado Negro (2020). FIFA lanza campaña para sensibilizar sobre salud mental.

<https://www.mercadonegro.pe/marketing/marketing-deportivo/fifa-lanza-campana-para-sensibilizar-sobre-salud-mental/>

Molina Carmen (2021). *Salud mental en mujeres Jóvenes deportistas de élite UAM*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Madrid.]. Archivo Digital.

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/698245/molina_conesa_carmen%2

- [Osoltfg.pdf?sequence=1](#)
- Monte, Liliana María y Pérez-Lafargue, Alberto (2008). Cuestionario sobre Red y Apoyo social. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 3(1), <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/371/387>
- Moore, M., & Tschannen-Moran, B. (2010). *Coaching Psychology Manual*. Philadelphia: Wellcoaches Corporation.
- Muñoz, Dafne. (2015). *La discriminación de género en el deporte a través de los medios de comunicación* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma De Nuevo León]. Archivo Digital. <http://eprints.uanl.mx/11293/1/1080215198.pdf>
- Orozco y González R (2011). Una coartada metodológica. México, Tintable (Cap. 2 “El andamiaje de una obra investigativa”)
- Oviedo, M. d., Expósito, M. M., & Verdugo, M. C. (2015). La expansión de las redes sociales. Un reto para la gestión de marketing. *Contabilidad y Negocios*; 59-69. <https://www.redalyc.org/pdf/2816/281644741005.pdf>
- Passmore, J., Peterson, D., Freire T. (2013). *The Wiley –Blackwell Handbook of the Psychology of Coaching and Mentoring*. Oxford: John Wiley and Sons.
- Pérez DaSilva, MT Santos y K Meso Ayerdi (2015). Radio y redes sociales: el caso de los programas deportivos en Twitter. *Revista Latina de Comunicación Social*, 70, 141-155. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5008441>
- Quiroga, Sergio (2000). Deporte, medios y periodismo. *EF Deportes*, (26), 01-08. <https://www.aacademica.org/sergio.ricardo.quiroga/8.pdf>
- Racines, Karem (2021, noviembre). La salud mental en los deportistas. *Bienestar Colsanitas*. <https://www.bienestarcolsanitas.com/articulo/salud-mental-deportistas.html>
- Romero, A. E., Brustad, R. J., Zapata, R., Aguayo, C., & García, F. (2013). Bienestar

- psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2).
https://www.researchgate.net/profile/Alicia-Carrasco-3/publication/282362645_Bienestar_Psicologico_y_Psicopatologia_Estudio_de_Caso_de_intervencion_en_el_equipo_tecnico_y_deportistas_de_un_Club_de_Tenis/links/560e8a8708ae0fc513ed44a5/Bienestar-Psicologico-y-Psicopatologia-Estudio-de-Caso-de-intervencion-en-el-equipo-tecnico-y-deportistas-de-un-Club-de-Tenis.pdf
- Toro, J (2021, mayo 31). En Colombia hay 306 medios de comunicación nativos en las redes e Internet. *DPL News* <https://dplnews.com/en-colombia-hay-306-medios-de-comunicacion-nativos-en-las-redes-e-internet/>
- Unir Revista. (2021). La intervención en Psicología; objetivos y ejemplos.
<https://www.unir.net/salud/revista/intervencion-en-psicologia/>
- UVirtual (2021). 7 Deportistas que han hablado sobre su salud mental.
<https://blog.uvirtual.org/7-deportistas-que-han-hablado-sobre-su-salud-mental>
- Valdés, J. (2002). Características psicológicas que definen a un deportista de élite.
<http://www.deportedecabeza.com/caracteristicas-psicologicas-que-definen-a-un-deportista-de-elite/#:~:text=Alta%20Motivaci%C3%B3n%20y%20Compromiso%20con,de%20centrarse%20en%20los%20problemas>
- Valdespino, Emmanuel. (2017). La influencia del Marketing deportivo en redes sociales para un estilo de vida saludable, un estudio cualitativo a jóvenes residentes de Guadalajara https://www.researchgate.net/publication/317006551_La_influencia_del_Marketing_deportivo_en_redes_sociales_para_un_estilo_de_vida_saludable_un_estudio_cualitativo_a_jovenes_residentes_de_Guadalajara
- Zillmann, D. (1993). Effects of prolonged exposure to gratuitous graphic violence. Research for understanding and reducing violence, aggression and dominance. New York: HF

Guggenheim Foundation. *Scielo*.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000223&pid=S0120-0534200700020000900099&lng=en