



# Tenis y salud mental: El papel de las federaciones nacionales en la promoción y prevención de la salud mental y el bienestar

Lucía Jiménez Almendros

España.

## RESUMEN

Hasta hace apenas unos años, la salud mental ha sido un tema ignorado -aunque siempre presente- dentro del ámbito tenístico. Son numerosos los y las tenistas que en los últimos meses han hecho públicas dificultades relacionadas con la salud mental. Si bien cada vez se habla con más naturalidad de ello, son aún desconocidas las consecuencias que se derivan de los problemas de salud mental más comunes, como la ansiedad, la depresión o los trastornos del sueño. Por este motivo, en este artículo se presentan una serie de estrategias que pudieran llevarse a cabo desde las federaciones, abogando por la implementación de programas enfocados en la prevención y promoción de la salud mental y el bienestar. Se ofrecen así mismo, ejemplos de iniciativas desarrolladas en diversos países. Se destaca a lo largo de todo el artículo la importancia de la implicación de las federaciones en el desarrollo de programas de prevención y promoción para favorecer la detección temprana y una eficaz intervención.

**Palabras clave:** Salud mental, prevención, promoción, ansiedad, bienestar.

**Recibido:** 12 Junio 2022

**Aceptado:** 28 Julio 2023

**Autor de correspondencia:** Lucía Jiménez. Email: [luciajalmendros@gmail.com](mailto:luciajalmendros@gmail.com)

## INTRODUCCIÓN

*"La salud mental es una cosa invisible que nos toca a todos en uno u otro momento. Es parte de la vida."*

Kevin Love (jugador de baloncesto de la NBA).

Para muchos, el hecho de participar en un deporte como el tenis lleva consigo la transmisión de determinados valores que pueden ser muy positivos para el crecimiento personal y profesional del presente y del futuro del deportista que lo practica (Barbosa & Urrea, 2018). No obstante, el deporte en sí mismo no transmite valores, sino que es la vivencia personal y la influencia de las personas que rodean al deportista las que dejan verdaderamente huella en esos valores que los/as jóvenes absorben. De igual forma, ciertas teorías defienden que el contexto deportivo no es necesariamente estresante en sí mismo, sino que los niveles de tensión tienen un componente personal y subjetivo fundamental, y por ende, cognitivo (Lazarus, 2000; Szabo et al., 2014). Yendo más allá, y aunque determinadas investigaciones han demostrado que el deporte puede ser un medio muy eficaz para la prevención de distintos problemas psicológicos como la depresión o los trastornos de ansiedad (Barbosa & Urrea, 2018; Lawlor & Hopker, 2001; Petruzzello et al., 1991; Scully et al., 1998; Wipfli et al., 2008), son cada vez más abundantes las investigaciones que muestran a su vez la fuerte repercusión que conlleva la práctica deportiva de competición en temas de salud mental, siendo habituales los momentos de presión, estrés y numerosos los condicionantes con los que convive un tenista en su día a día.



En la última década han aumentado de manera considerable las investigaciones relacionadas con este tema, tales como estudios específicos acerca de la sintomatología de la depresión y la ansiedad; además, cada vez más deportistas, tenistas incluidos, están haciendo públicas algunas de las dificultades por las que están atravesando, teniendo una gran repercusión en los medios de comunicación. Ejemplo de ello son casos como los de Naomi Osaka, quien habló públicamente de sus problemas de ansiedad y depresión, y cómo la exposición a los medios la situaba en una posición de estrés tal que se vio afectada a nivel personal y profesional, de ahí que se negase a realizar la rueda de prensa en Roland Garros (2021) tras la victoria en primera ronda. Osaka fue tremendamente criticada y, sin embargo, estaba dando una lección de autocuidado y autorrespeto dado que, en temas de salud mental, no vale todo, y el hecho de saber poner límites es una herramienta imprescindible para la prevención.

*“Digo que pongas tu salud mental en primer lugar porque si no lo haces entonces no vas a disfrutar de tu deporte y no vas a tener tanto éxito como deseas.”*

Simon Bales (medalla de oro y 5 veces campeona del mundo de gimnasia).

Otros tenistas han hablado abiertamente de ello, como Mardy Fish, Nick Kyrgios, Paula Badosa, Benoit Paire o Robin Soderling, entre otros, a lo que se suma la reciente retirada de Anisimova con tan solo 21 años, alegando dificultades en su día a día en pista desde hace varios meses. Y es que la salud mental ha dejado de ser un tabú relegado a un segundo plano y ha pasado a convertirse en un tema de creciente interés social y deportivo, aún con un gran recorrido por hacer.

## UNA RESPONSABILIDAD SOCIAL

*“Si alguien quiere llamarme débil por pedir ayuda es su problema. Porque estoy salvando mi propia vida.”*

Michael Phelps (nadador ganador de 28 medallas olímpicas).

Si bien la salud mental es un tema de conversación cada vez más recurrente, en la mayoría de los casos las acciones desplegadas por entidades deportivas representativas no son todavía proporcionales a la trascendencia de la situación.

Todas las personas que se dedican a este deporte a mayor o menor nivel saben de la alta exigencia a la que se ven sometidos. El tenis es inherentemente competitivo, hay una puntuación que te coloca por delante o por detrás en el marcador con respecto a otra persona con la que te estás constantemente midiendo. El propio sistema de puntuación, el hecho de ganar y perder -nunca empatar-, y los extendidos y abundantes sistemas de clasificación (p.ej. WTA, ATP, ITF, WTN, UTR, TE, las ligas, los interclubes, el ranking nacional...) colocan al jugador/a en una posición en la que el resultado, el ranking y ganar adquieren un lugar protagonista. Si estos condicionantes externos no se manejan de una forma apropiada, pueden convertirse en una fuente de estrés muy alta que para muchas personas -adultos, jóvenes y niños/as- puede ser difícil sostener. No es tan solo el sistema de clasificación, el día a día del tenista requiere de una alta exigencia e implicación personal y familiar; desde bien pequeños/as, aquellos tenistas cuyo sueño es convertirse en jugador/a profesional organizan su vida en torno a los entrenamientos y torneos. Algunos cambian de ciudad o incluso de país, otros dejan de ir a la escuela presencial y se pasan a la modalidad online, hay quienes dejan de estudiar con 17-18 años porque consideran incompatible compaginar ambas cosas, o simplemente porque quieren dedicar todo su tiempo al tenis. En muchas ocasiones, este tipo de situaciones conllevan que el/la joven se aisle progresivamente de su grupo de amistades de la escuela y que este quede reducido al tenis, en el mejor de los casos, porque no todo el mundo tiene facilidad para hacer amistades o para crear espacios de confianza en torno a la competición. Por otro lado, está la implicación familiar, la inversión de tiempo y dinero que conlleva el tenis y que obliga a hacer ajustes en la dinámica de la familia.

La hiper-competitividad propia de la sociedad occidental no está extendida en todo el mundo, hay aproximaciones muy constructivas al deporte y a la competición, de procedencia oriental, que nos plantean entenderla como una forma de mejora personal donde la única referencia de comparación posible se da para con uno mismo/a. Esta manera de ver el

desarrollo del tenista nos coloca en una posición mucho más amable tanto para la persona que practica como para el entorno que la rodea. De una simple idea se pueden derivar numerosas acciones fundamentales para la prevención y la promoción de la salud mental.

Todas las situaciones mencionadas previamente no tienen por qué convertirse necesariamente en problemas, simplemente planteamos una realidad que en numerosas ocasiones pasa desapercibida y que tiene una influencia directa en la salud mental y el bienestar de los y las protagonistas de la raqueta. Y aquí es donde toman un papel trascendental las acciones promovidas por las instituciones implicadas en el desarrollo del tenista.

## EL PAPEL DE LAS FEDERACIONES NACIONALES EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

*“Mostrar debilidad, se nos dice, de tantas formas, es merecer el desprecio. Pero estoy aquí para mostrar debilidad. I no me avergüenzo.”*

Mardy Fish (tenista profesional).

Como se ha mencionado previamente, hasta hace relativamente poco tiempo la Salud Mental ha sido un tema desconocido dentro del mundo del tenis. Aún a día de hoy se desconoce el alcance al que puede llegar si se desarrolla un problema psicológico, esta falta de información lleva a que se use con excesiva ligereza conceptos tales como ansiedad, estrés o depresión.

Distintas investigaciones han mostrado que los trastornos psicológicos más comunes en deportistas de alto rendimiento son aquellos relacionados con la ansiedad, la depresión, la conducta alimentaria, el sueño, y abuso de sustancias (Gouttebarger et al., 2019; Gulliver et al., 2015; Rice et al., 2016). Dada la grave repercusión que tiene cualquiera de estas patologías y las posibles complejidades que se pueden derivar durante la intervención, abogamos por llevar a cabo estrategias de prevención y promoción de la salud mental que sirvan como protectoras de la sintomatología que presentan aquellos/as jugadores a pequeña escala. Para ello, la labor de las federaciones resulta fundamental para lograr un mayor y mejor alcance de la información y las estrategias de prevención más efectivas. Estas instituciones constituyen la principal fuente de información de las personas vinculadas al tenis, jugadores/as y familia; si desde las federaciones nacionales y regionales se desarrollan programas de prevención y promoción en Salud Mental, esta dejará de ser un tabú y todos/as contaremos con una mayor capacidad de detección de los casos que se presenten a nuestro alrededor.

Son diversos los programas implementados en distintos contextos deportivos cuyo fin fundamental es la prevención, algunos de ellos están dirigidos a los entrenadores/as, como el del Instituto Inglés de Salud Mental en Deporte (Cumming & Ranson, 2021) o el “Leer la Jugada” (Read the Play) en Australia (Bapat et al., 2009), otros están dirigidos a todo el entorno del deportista, incluidas las familias, como el “Antes del Juego” (Ahead of the Game) en Australia (Hurley et al., 2021) un programa muy amplio que incluye a deportistas, familias, entrenadores/as, árbitros y voluntarios. El gobierno de Canadá, por su parte, ha llevado a cabo una completa estrategia de prevención y promoción en el ámbito del alto rendimiento, la “Estrategia de Salud Mental para el Deporte de Alto Rendimiento” (Mental Health Strategy for High-Performance Sport) en Canadá (Durand-Bush & van Slingerland, 2021).

Dentro del contexto puramente tenístico nos hacemos eco de diferentes propuestas, como la puesta en práctica durante el pasado Roland Garros o la implementada durante el último torneo de Toronto, en ambas se realizaron una serie de actividades y se proporcionaron recursos a los jugadores/as en pro de la promoción y el cuidado de su salud mental y bienestar. En concreto, la intervención del torneo de Toronto forma parte de una iniciativa más amplia, “La Iniciativa de Tiempo de Descanso Mental” (The Mental Time Out Initiative), que desarrolla estrategias en torno al tenis de competición y de base, y que implica a tenistas de gran nivel como embajadores del proyecto (<https://www.tenniscanada.com/mental-timeout/the-project/>).

Organizaciones como la propia ITF, la WTA y la ATP se han hecho sensibles al tema y en los últimos tiempos están desarrollando estrategias para dar atención a los jugadores/as.

Dicho esto, a continuación, se presentan algunas ideas que pueden implementarse desde las federaciones nacionales y regionales:

- Desarrollar programas de formación para entrenadores/as, incluidos en los propios cursos de certificación nivel I, II y III, en modalidad presencial u online
- Promover y facilitar estudios de investigación que ofrezcan información actualizada sobre la situación de los/as tenistas y su entorno cercano en materia de Salud Mental
- Realizar campañas de promoción y prevención durante torneos nacionales e internacionales que incluyan información y actividades
- Redactar un Manual con información básica relacionada con la detección y las posibles consecuencias
- Poner a disposición del entorno del tenista una línea de contacto de información y ayuda
- Llevar a cabo charlas informativas de la mano de jugadores/as de referencia
- Realizar talleres formativos para las familias
- Poner a disposición de los trabajadores/as de la federación un servicio de atención o persona de referencia

## CONCLUSIONES

Al inicio del presente artículo mencionábamos cómo no es el deporte en sí, sino la experiencia que se tenga en torno al mismo, la que proporciona valores esenciales que predominarán el resto de la vida. El tenis es un maravilloso deporte con enormes beneficios tanto a nivel físico como psicológico, está ya muy documentado cómo su práctica regular puede ser beneficiosa para reducir la posible sintomatología ansiosa, depresiva y aumentar los niveles de bienestar (p.ej. (Pluim et al., 2007; Yazici, Gul, Yazici, & Gul, 2016).

Si bien la salud mental afecta a nivel individual, es una responsabilidad social ofrecer los recursos necesarios para detectar e intervenir a tiempo cuando los síntomas empiezan a aparecer. Así seguiremos disfrutando de su práctica y nuestra implicación en la misma seguirá siendo una excelente forma de crecimiento personal y deportivo. En nuestra mano está seguir construyendo la historia de este precioso deporte de forma sana en cuerpo, mente y corazón.

## CONFLICTOS DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

La autora declara no tener ningún conflicto de interés ni haber recibido financiación alguna para escribir este artículo.

## REFERENCIAS

- Bapat, S., Jorm, A., & Lawrence, K. (2009). Evaluation of a Mental Health Literacy Training Program for Junior Sporting Clubs. *Australasian Psychiatry*, 17(6), 475–479
- Barbosa, S. H., & Urrea, Á. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica [Article]. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, 25, 141–160.
- Cumming, S., & Ranson, C. (2021). The English institute of sport's mental health journey [Article]. *British Journal of Sports Medicine*, 55(Suppl 1), A144–A145
- Durand-Bush, N., & van Slingerland, K. (2021). Mental Health Strategy for High-Performance Sport in Canada (EN). The Mental Health Partner Group [Canadian Centre for Mental Health and Sport, Canadian Olympic and Paralympic Sport Institute Network, Game Plan, and Own The Podium]. <https://drive.google.com/file/d/12H76N3gkLkuiMuePYjYmIvKnI8uweX0KD/view>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorkzynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255–261
- Hurley, D., Allen, M. S., Swann, C., & Vella, S. A. (2021). A Matched Control Trial of a Mental Health Literacy Intervention for Parents in Community Sports Clubs [Article]. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(1), 141–153
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In *Emotions in sport*. (pp. 39–63). Human Kinetics.
- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 322(7289), 763–763.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A Meta-Analysis on the Anxiety-Reducing Effects of Acute and Chronic Exercise. *Sports Medicine*, 11(3), 143–182.
- Pluim, B. M., Staal, J. B., Marks, B. L., Miller, S., & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British journal of sports medicine*, 41(11), 760–768
- Rice, S. M., Purcell, R., de Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Physical exercise and psychological well-being: a critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 32(2), 111–120. <https://doi.org/10.1136/bjism.32.2.111>
- Szabo, A., Szucs, A., Gaspar, Z., & Sule, K. (2014). Anxiety and affect in successful and less successful elite female basketball players: in-situ sampling before six consecutive games. *Lase Journal of Sport Science*, 5, 75–92.
- Yazici, A. B., Gul, M., Yazici, E., & Gul, G. K. (2016). Tennis Enhances Well-being in University Students. *Mental illness*, 8(1), 6510.
- Wipfli, B. M., Rethorst, C. D., & Landers, D. M. (2008). The Anxiolytic Effects of Exercise: A Meta-Analysis of Randomized Trials and Dose-Response Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(4), 392–410.

Copyright © 2023 Lucía Jiménez Almendros



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](#). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](#).

[CONTENIDO RECOMENDADO DE LA ITF ACADEMY \(CLICK AQUÍ\)](#)

