



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

***EL CUIDADO Y PROTECCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS
JUGADORES DE FÚTBOL DE LAS DIVISIONES JUVENILES DEL
CLUB ATLÉTICO PROGRESO.***

Proyecto de Intervención

Autora: Andreia Suely Souza Migone - C.I.: 2.539.400-0

Tutor: Prof. Adj. Dr. Pablo López

Revisor: Prof. Adj. Dra. Anabel Beniscelli

Montevideo, Uruguay

OCTUBRE 2024

Índice

Introducción	5
Antecedentes	9
Identificación del problema	14
Indicadores de problema	15
Población Objetivo	17
Marco Teórico	19
Adolescencia	19
Salud Mental	20
Intervenciones psicológicas en el ámbito deportivo	23
Objetivos	26
Objetivo general	26
Objetivos específicos	26
Estrategias de Intervención	27
Matriz de marco lógico con resultados esperados	28
Cronograma	30
Consideraciones éticas	31
Referencias bibliográficas	32

Resumen

El proyecto de intervención está dirigido a mejorar la salud mental de los jugadores de fútbol de las divisiones juveniles del Club Atlético Progreso. Se realizaron encuestas y entrevistas semi-dirigidas y en profundidad para utilizar como insumos en el diseño de la intervención y definir las problemáticas a tratar. Se plantea para la intervención la realización de talleres para adultos y adolescentes pertenecientes al club, asistencia a partidos y a entrenamientos, sensibilizar a los diferentes actores en salud mental y generar espacios de escucha mutua. El cronograma de ejecución se plantea de marzo a noviembre. Se espera que la intervención brinde herramientas que contribuyan y colaboren con la formación de los jugadores de fútbol de las divisiones juveniles, forme a los equipos técnicos en violencia y conductas de riesgo, así como aumentar la capacidad de detección de las mismas, sensibilización en intentos de autoeliminación, aumento de la confianza en adultos referentes y fortalecimientos de los vínculos familiares y sociales. Además, se espera que el presente proyecto de intervención colabore en la concientización de la importancia que tiene el apoyo psicológico a los jugadores de fútbol de las divisiones juveniles de todos los clubes deportivos.

Palabras claves: salud mental, fútbol, adolescencia, intervención psicológica.

Abstract

The intervention project is aimed at improving the mental health of soccer players in the youth divisions of Club Atlético Progreso. Semi-directed and in-depth surveys and interviews were conducted to be used as inputs in the design of the intervention and to define the problems to be addressed. The intervention is planned to include workshops for adults and adolescents belonging to the club, attendance at matches and training sessions, raising awareness among the different actors in mental health and creating spaces for mutual listening. The execution schedule is planned from March to November. It is expected that the

intervention will provide tools that contribute to and collaborate with the training of soccer players in the youth divisions, train technical teams in violence and risk behaviors, as well as increase the capacity to detect them, raise awareness in attempts at self-elimination, increase trust in adult referents and strengthen family and social ties. Furthermore, it is expected that this intervention project will contribute to raising awareness of the importance of psychological support for football players in the youth divisions of all sports clubs.

Keywords: mental health, football, adolescence, psychological intervention.

Resumo

O projeto de intervenção visa melhorar a saúde mental dos jogadores de futebol das categorias de base do Club Atlético Progreso. Foram realizadas pesquisas e entrevistas semidirigidas e em profundidade para servir de insumos no desenho da intervenção e definir os problemas a serem tratados. A intervenção se propõe a realizar oficinas para adultos e adolescentes pertencentes ao clube, assistir a jogos e treinos, sensibilizar os diferentes atores da saúde mental e gerar espaços de escuta mútua. O cronograma de execução é de março a novembro. Espera-se que a intervenção forneça ferramentas que contribuam e colaborem com a formação dos jogadores de futebol das categorias de base, capacitem as equipas técnicas em violência e comportamentos de risco, bem como aumentem a capacidade de os detectar, consciencializem nas tentativas de auto-agressão, -eliminação, aumento da confiança nas referências dos adultos e fortalecimento dos laços familiares e sociais. Além disso, espera-se que este projeto de intervenção colabore na sensibilização para a importância do apoio psicológico aos jogadores de futebol nas categorias de base de todos os clubes desportivos.

Palavras-chave: saúde mental, futebol, adolescência, intervenção psicológica.

Introducción

El presente proyecto de intervención es presentado en el marco del Trabajo Final de Grado de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República. Surge de la experiencia del trabajo realizado durante la segunda mitad del año 2023 con las divisiones juveniles del Club Atlético Progreso. Se trabajó con las categorías Sub 14, Sub 15, Sub 16, Sub 17 y Sub 19 en talleres de educación sexual integral, cada categoría tenía aproximadamente 30 jugadores, siendo todos ellos varones.

A raíz de lo trabajado durante estos meses y de las entrevistas con jugadores y equipos técnicos se evidencian problemas como la mala vinculación que existe entre los adolescentes, la mala vinculación entre adolescentes y los adultos, la falta de conocimiento por parte del mundo adulto de la vida personal de los jugadores, las pocas herramientas y formación en temas vinculados a salud mental con la que cuentan los adulto del club, la violencia física, psicológica, en las relaciones e institucional, que muchas veces pasa inadvertida y la preocupación casi en exclusiva por los resultados y el rendimiento deportivo. El proyecto tiene el propósito de brindar herramientas que sirvan para mejorar algunos de los problemas aquí planteados.

El club es el principal lugar de socialización de los adolescentes, por lo cual es propicio para generar espacios donde estos puedan plantear inquietudes, recibir contención y problematizar temas que les preocupan, así como recibir un continuo sostén, dado que muchas de sus demandas tienen que ver con la cotidianidad de sus vidas. Los jugadores de fútbol se enfrentan a diario a la presión constante por ganar y están bajo un gran estrés que en muchos momentos es difícil de manejar. Las divisiones juveniles no están ajenas a esto. Incluso, dada la franja etaria donde se encuentran, pueden tener mayores inconvenientes si no cuentan con las herramientas necesarias o un adecuado sostén para afrontar las vicisitudes de la vida deportiva de alto rendimiento, porque entre otras cosas, “la adolescencia es un fenómeno complejo, una construcción cultural que implica mucho más que un simple fenómeno biológico” (Raimundi, M., 2016).

La psicología deportiva es una disciplina que colabora con la toma de decisiones, con el asesoramiento al técnico en la transmisión de mensajes y en la comunicación asertiva, brinda herramientas y técnicas a los deportistas para un mejor funcionamiento psicológico (Navarrón et al., 2017). También colabora con los jugadores de fútbol en el entendimiento de los mensajes y la comunicación con el entrenador. Olmedilla et al. (2006) mencionan que de su intervención con 167 entrenadores de fútbol, el 84,2% opinan que el psicólogo del deporte puede ayudar mucho o bastante en conocer mejor a los jugadores, y de esta manera favorecer su rendimiento deportivo.

Según Williams y James (2001, como se citó en García - Naveira, 2010) el rendimiento deportivo es multifactorial, esto quiere decir que tanto el fracaso como el éxito no depende de una sola variable, sino que es una conjunción de capacidades personales, condiciones físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, así como otras variables que son ajenas al deportista como pueden ser el campo de juego, los equipos rivales o hasta las ternas arbitrales. Morilla et al. (2003, como se citó en García-Naveira, 2010) mencionan que se debe considerar “al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento”.

Según Cox (2008), en el rendimiento deportivo intervienen aspectos como la motivación, la personalidad, la concentración, la educación, el apoyo o no de la familia y la confianza, entre otros. Crear los espacios de salud mental dentro de las instituciones deportivas les aseguran a los equipos técnicos contar con un apoyo y acompañamiento continuo, llevando a cabo evaluaciones, asesoramiento, formación y desarrollo tanto personal como deportivo (García-Naveira, A., 2010). Esto ayudaría a afrontar de mejor manera las diferentes situaciones externas e internas que puedan suscitarse.

Promover y proteger el bienestar emocional, psicológico y físico de los adolescentes dentro de las instituciones deportivas genera un clima saludable y protector. Dado que estos deportistas son adolescentes se cree imprescindible tomar en cuenta los vaivenes que trae aparejado esta etapa. Presentando especial atención a las conductas y a los

comportamientos de riesgo y su relación con la exigencia de practicar un deporte de alto rendimiento

Dentro de los antecedentes aquí presentes, se contemplaron investigaciones, producciones empíricas e intervenciones con adolescentes donde los objetivos estaban puestos en mejorar alguna problemática existente. Dado que este proyecto está orientado a la intervención psicológica en deportistas, en particular con futbolistas, se incluyeron intervenciones en este ámbito particular.

Para la identificación del problema y sus indicadores, se utilizaron varias herramientas, entre las principales encontramos, entrevistas en profundidad y semi-dirigidas con deportistas, entrenadores y dirigentes del club, observación participante en entrenamientos y partidos, evaluaciones de todos los talleres realizados y encuesta aplicada únicamente a jugadores.

Dentro del apartado de población objetivo se encuentran datos de los jugadores, como ser sus lugares de procedencia, otras actividades que realizan y datos extraídos de las encuestas donde se evidencian algunas de las problemáticas planteadas, por ejemplo la baja comunicación con los adultos referentes del club de sus problemas, vivencias de violencia física y psicológica, sentimientos de soledad, el infringirse lesiones de forma intencional, pensar en quitarse la vida, mala vinculación entre pares y muchas veces con los adultos.

El marco teórico está compuesto por varios apartados. Se incluyó el apartado de psicología deportiva dada la relación directa que tiene con el tema del proyecto. De la bibliografía consultada y revisada, tanto a nivel nacional como internacional, surge que dentro de la psicología, la rama de psicología deportiva va en franco aumento, realizándose programas de intervención propios, congresos internacionales, evidenciando el interés de psicólogos y psicólogas en la temática y donde se muestra la alta demanda de ayuda psicológica en los diferentes deportes.

De igual forma, se incorpora a la psicología deportiva en Uruguay como un ítem aparte, presentando el surgimiento y el crecimiento de la disciplina en nuestro país. Dado

que Uruguay tiene una fuerte raíz identitaria en el fútbol, se adiciona de forma breve una sección de Uruguay y fútbol, entendiéndose que esta relación forma muchas de las conductas dentro y fuera de las canchas, ilusiones y proyectos de vida.

Debido a que la población objetivo por su franja etaria está contemplada dentro de la adolescencia se incluye un apartado propio, enmarcando algunas de las consideraciones que se deben tener en cuenta a la hora de trabajar con esta población. De las entrevistas y el contacto con los deportistas surgió en varias oportunidades la necesidad de los jóvenes de hablar temas vinculados con su sexualidad. Entendiendo que la sexualidad es inherente a todo ser humano y abarca todos los aspectos de la vida, se incluyó dentro del marco teórico.

El proyecto posee un objetivo general y tres objetivos específicos los cuales fueron diagramados en base a los indicadores de problemas detectados. Del estudio de todas las herramientas utilizadas se diseñan las estrategias de intervención, contemplando dentro de éstas a los jugadores, cuerpos técnicos y familias. Se presenta la matriz de marco lógico con resultados esperados y por último el cronograma de ejecución. El proyecto se enmarca en consideraciones éticas que son mencionadas al final.

Antecedentes

Se ha podido identificar la existencia de un gran abanico de producción empírica, investigaciones, proyectos, tesis para doctorados y estudios de casos de casos, entre otros, que avalan las intervenciones con adolescentes para mejorar la imagen de sí, la mejora en las relaciones sociales y su forma de vincularse, la adquisición de habilidades sociales, entre otras. A continuación, se presentarán intervenciones realizadas con adolescentes en diferentes ámbitos, entre las cuales encontramos intervenciones psicológicas orientadas al deporte.

En el año 2023, las autoras Clemente, Urrea y Arnau-Sabatés en su artículo “Programas Socioemocionales Para Adolescentes Basados en Evidencias: Una Scoping Review” describen el trabajo realizado para caracterizar los programas de educación socioemocional para adolescentes, el cual consta de una revisión de artículos desde el 2010 hasta el 2021. Los resultados demostraron que este tipo de programas de intervención “favorecen la consciencia emocional y la empatía”. Los 13 artículos finales, elegidos para la profundización y sometidos a la evaluación, son originarios de España, Estados Unidos, Países Bajos y Portugal, publicados entre los años 2011 y 2020. Los programas tienen objetivos como promover el desarrollo social mediante el desarrollo de habilidades socioemocionales, identificar emociones, enseñar habilidades para la vida, mejorar la regulación emocional, generar sensibilidad social, entre otros. La evaluación arrojó que mejora el bienestar emocional, el apoyo social, mejora el ambiente escolar, mejora la dimensión amigos, mejora en el componente afectivo del bienestar, en la variable salud mental, mejora la capacidad de comprender, regular y expresar las emociones, entre otros (Clemente, C. et al, 2023). Este artículo tiene relación con algunas de las consideraciones que se pueden realizar luego del trabajo con los deportistas, dentro de las cuales podemos encontrar que existe una gran dificultad por establecer vínculos sanos y sin violencia, contándoles identificar sus emociones y hablar de las mismas.

Los jugadores de divisiones inferiores del Club Atlético Progreso presentan un mal manejo de las habilidades sociales y manifiestan conductas agresivas entre pares, con adultos y rivales. Por lo cual se tomó como referencia la intervención realizada por las autoras españolas Lorenzo y Reyes en el año 2011. Luego de la evaluación realizada a situaciones de interacción social en los entrenamientos de fútbol de categorías inferiores de un club de fútbol propusieron una intervención que permitiera la adquisición de conductas eficaces en situaciones de interacción social en un contexto deportivo. En la intervención participaron 45 jugadores de fútbol, todos ellos eran varones. La valoración se realizó para medir las habilidades sociales mediante un diseño experimental pretest-postest. El programa de intervención se llevó a cabo durante 4 meses, con una sesión por semana de entrenamiento en habilidades sociales. En cuanto a los resultados presentados, se puede evidenciar un aumento en las interacciones eficaces entre los futbolistas. Se observó un aumento significativo de las conductas asertivas y una disminución significativa de las conductas pasivas, con adultos y con pares. En cuanto a las conductas agresivas se evidencia que disminuyen significativamente entre pares, pero no se encuentran diferencias significativas con adultos (Lorenzo Fernández, M., Reyes Bueno Moreno, M., 2011).

Navarrón et al. (2017) presentan “un programa de entrenamiento psicológico implementado en un equipo de categoría cadete de fútbol base”, analizando “la satisfacción subjetiva de los jugadores con dicha intervención”. Los autores mencionan que:

La intervención se integró dentro del trabajo deportivo general y consistió en un entrenamiento básico de habilidades psicológicas para deportistas jóvenes; se realizó durante 12 semanas, de forma colectiva e individual. Los resultados indican una buena valoración de la intervención y una alta satisfacción con la misma; el 100% de los participantes indicó su deseo de continuar con el trabajo psicológico la siguiente temporada. (p. 59)

El resto de los resultados obtenidos indican que:

“la mitad de los jugadores valoraron como "alta" su satisfacción y la otra mitad como "muy alta", en cuanto al nuevo aprendizaje derivado de la intervención, el 41.7% otorgó una puntuación entre 7 y 8 y el 58.3% entre 9 y 10. Un 58.3% indicó una valoración muy alta (entre 9 y 10) de la intervención para hacerles ser mejor futbolista, y el 41.7% una valoración alta (entre 7 y 8), y lo mismo ocurrió con respecto a que la intervención les haya ayudado a adquirir mayor compromiso con el equipo. En cuanto a seguir con los entrenamientos y así poder mejorar, el 75% indicó una puntuación muy alta y el 25% restante una puntuación alta. El 8.3% consideró que la intervención había ayudado a mejorar a nivel de equipo de forma moderada, un 41.7% de forma elevada y un 50% de forma muy elevada. (p.63)

Las intervenciones que se presentan a continuación son realizadas en un ámbito distinto al deportivo, pero tiene una vinculación directa con la temática del proyecto ya que se han podido identificar puntos de encuentro con los presentados por los jugadores juveniles del Club Atlético Progreso, en las entrevistas, que daban cuenta de la dificultad por establecer vínculos sanos, los problemas de liderazgo, así como la mala comunicación existente. Por estos motivos y por que en las mismas se ha evidenciado el impacto positivo en los jugadores, es que se han considerado las intervenciones de Garaigordobil Landazabal, Cingolani y Castañeiras, y Menéndez-Santurio y Fernández.

Garaigordobil Landazabal (2001) llevó a cabo un estudio que tiene por finalidad diseñar un programa de intervención grupal para adolescentes y evaluar sus efectos en variables conductuales y cognitivas de la interacción social. Con los 174 adolescentes que se realizó el estudio se utilizó un diseño pretest-intervención-postest. La autora plantea la “eficacia de las intervenciones que estimulan el desarrollo de diversas habilidades sociales mediante actividades que fomentan la comunicación y las interacciones amistosas y cooperativas con los iguales durante la adolescencia”. A su vez menciona que la investigación de las habilidades sociales comienza a mitad de los años 70. Dado que la autora es española, hace hincapié en que algunos investigadores coterráneos han evaluado

la eficacia de intervenciones educativas. Estas, están dirigidas a estimular el desarrollo afectivo, donde se confirma una mejora significativa de las habilidades sociales autopercibidas y evaluadas por docentes y pares, lo cual derivó en líneas de intervención psicoeducativas (Garaigordobil, M, 2001). Las habilidades sociales y el desarrollo afectivo son parte de la intervención planteada en el Club Atlético Progreso.

Los resultados confirmaron un “incremento significativo de la autoasertividad, de las conductas sociales asertivas, de las conductas de liderazgo y de las estrategias cognitivas asertivas de solución de situaciones sociales conflictivas, así como una disminución de las conductas de ansiedad-timidez”. De la intervención surge que en cuanto a la autoasertividad, el grupo experimental mejoró, en contraposición a que el grupo control, en la misma área, empeoró. “Los datos sugieren que el programa estimuló una mejora significativa en la autoasertividad o grado en el que la persona se concede a sí misma los derechos básicos asertivos”. Otras áreas donde los adolescentes del grupo experimental presentaron mejoras significativas luego de la intervención en comparación con los adolescentes del grupo control fueron en “conductas de consideración por los demás”, “conductas de autocontrol y retraimiento” y “conductas de liderazgo”. En las conductas de “ansiedad-timidez” los adolescentes experimentales mostraron una disminución significativa, contra un leve aumento de los adolescentes de control. Otro cambio evidente luego de la intervención fue el aumento de la cantidad de “estrategias cognitivas asertivas de resolución de situaciones sociales” (Garaigordobil, M, 2001).

Otros autores como Cingolani y Castañeiras (2011) crearon un programa de intervención dirigido a la promoción de recursos personales que promuevan un desarrollo saludable en adolescentes. La intervención iba dirigida a potenciar los aspectos positivos que pudieran generar factores protectores y reducir los factores de riesgo. Se realizó la intervención con 745 adolescentes entre 15 y 18 años. Al momento de la publicación, el programa seguía en fase de implementación, pero ya contaban con evidencia del efecto positivo de la intervención con adolescentes. Se evidenciaba una muy buena adhesión al

programa por parte de los adolescentes, una buena dinámica grupal, trabajando desde el respeto, la confianza y la confiabilidad. De las entrevistas realizadas con los adolescentes surgen temas como los consumos problemáticos y conductas de riesgo, el programa intervención presentado por los autores sirve como insumo a la hora del trabajo en generar factores protectores y reducir factores de riesgo en los jugadores.

En el año 2016, los autores pertenecientes a la Universidad de Oviedo, publicaron los resultados del estudio que tenía por finalidad “evaluar experimentalmente los efectos de una intervención basada en un modelo pedagógico híbrido sobre las actitudes hacia la violencia, la responsabilidad, las metas de amistad y las necesidades psicológicas básicas de los adolescentes”. (Menéndez-Santurio, J., Fernández, J, 2016). Participaron 143 adolescentes de entre 14 y 17 años, a los cuales se los separó en grupo experimental y grupo de control. La evidencia determinó que el programa de intervención provocó una mejora significativa en actitudes en ítems como violencia, responsabilidad social, competencia y relación de los participantes. Esta intervención es pertinente porque se vincula directamente con lo que se evidenció como una de las problemáticas presentes en el club.

Identificación del problema

Para la identificación del problema se realizaron encuestas y entrevistas con los jugadores de las divisiones juveniles del Club Atlético Progreso. En primera instancia se realizó la encuesta por categoría, en segunda instancia se realizaron entrevistas para conocer la importancia que le dan tanto los jugadores como los equipos técnicos a la salud mental. Posteriormente, se observaron una serie de prácticas y partidos.

De las entrevistas con los juveniles surgió que esperan que alguien vaya a hablarles de salud mental, de motivación en lo deportivo y poder desplegar sus consultas que iban desde temas que involucran su vida personal, configuraciones familiares y todos aquellos que tiene que ver con la educación sexual integral, violencia en el noviazgo adolescente, consumo problemático de sustancias, apuestas y abuso sexual, entre otros.

Es una realidad que en Uruguay la mayoría de los equipos de fútbol no atienden la salud mental de sus futbolistas, el Club Atlético Progreso no escapa a esta realidad. Por tal motivo, se cree imprescindible que el club pueda contar con un espacio para que los jóvenes logren desarrollarse en distintas áreas, así como tener un apoyo constante.

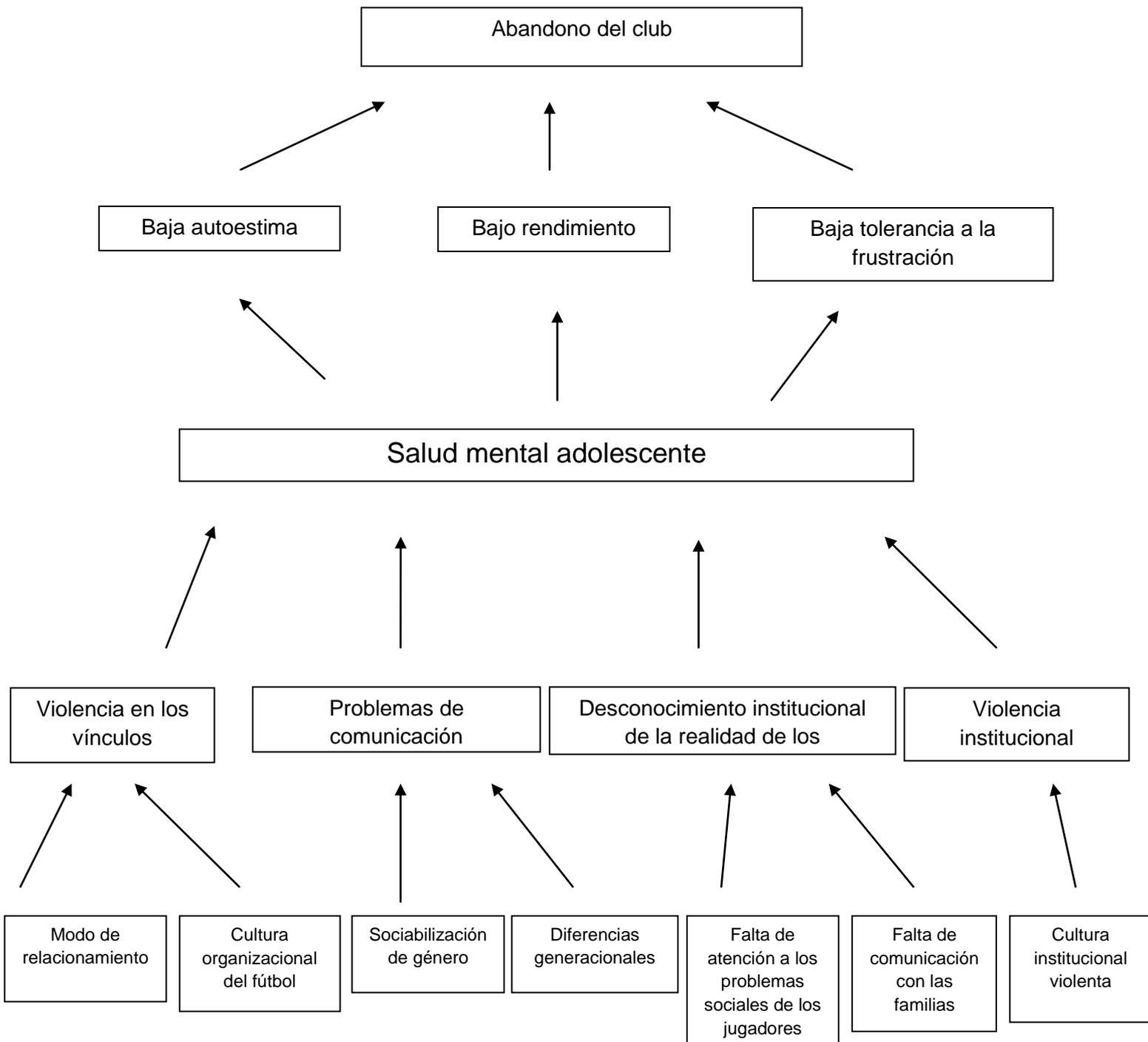
Para la identificación del problema se utilizaron como indicadores la frecuencia con la que se sienten solos, frecuencia con la que les cuesta dormir por estar preocupados, frecuencia con la que sienten miedo, frecuencia con la que dejaron de hacer sus actividades por sentirse triste o desesperado, frecuencia con la que han pensado en quitarse la vida, frecuencia con la que consumen alcohol, marihuana u otras drogas, frecuencia con la que ha sufrido violencia física, frecuencia con la que ha sufrido violencia psicológica, frecuencia con la que realizan apuestas en internet o presencial, frecuencia con la que se han lastimado intencionalmente, frecuencia con la que hablan de sus problemas con adultos referentes, frecuencia con la que asisten a alguna instancia referente a salud mental.

INDICADORES DE PROBLEMA	BAJA	MEDIA	ALTA
Frecuencia con la que se sienten solos			
Frecuencia con la que les cuesta dormir por estar preocupado			
Frecuencia con la que sienten miedo			
Frecuencia con la que dejaron de hacer sus actividades por sentirse triste o desesperado			
Frecuencia con la que han pensado en quitarse la vida			
Frecuencia con la que consumen alcohol, marihuana u otras drogas			
Frecuencia con la que han sufrido violencia física			
Frecuencia con la que han sufrido violencia psicológica			
Frecuencia con la que realizan apuestas en internet o presencial			
Frecuencia con la que se han lastimado intencionalmente			
Frecuencia con la que hablan de sus problemas con adultos referentes			
Frecuencia con la que se asisten a alguna instancia referente a salud mental			

De lo observado se pudo identificar que las causas de los problemas detectados se deben a la falta de formación en las temáticas que nos convocan de los equipos técnicos, coordinadores e incluso familias. Los equipos técnicos deportivos y todas aquellas personas que de una forma u otra trabajan con los adolescentes deben ser tenidos en cuenta en los espacios para profundizar la formación y sensibilización en diversidad, integración social, prevención de violencia en todos los ámbitos y fomentar la promoción de la convivencia pacífica.

Las causas de la problemática detectada son los modos de relacionamientos existentes entre adolescentes y entre adolescentes y adultos, la cultura organizacional del fútbol, la socialización de género, las diferencias generacionales, falta de atención a los problemas sociales de los jugadores, falta de comunicación con las familias y la cultura institucional violenta. Esto deriva en violencias en los vínculos, problemas en la comunicación, desconocimiento institucional de la realidad adolescente y violencia

institucional. Las consecuencias suelen ser la baja autoestima de los adolescentes, el bajo rendimiento deportivo, tanto individual como colectivo y la baja tolerancia a la frustración, elementos que inciden en un posible desvinculamiento o abandono del club. Es por esto que se identifica como problema central de la intervención la mejora de la salud mental de los adolescentes.



Población objetivo

El presente proyecto está dirigido a los jugadores de fútbol del Club Atlético Progreso. Si bien el club está inserto en el barrio de La Teja, los adolescentes vienen de diversos barrios de Montevideo, así como de otros departamentos.

La edad de los jugadores oscila entre 12 y 20 años. Los adolescentes de 12 a 18 años están en su mayoría vinculados al sistema educativo. Entre los mayores de 18 años hay algunos que trabajan, otros que están culminando sus estudios secundarios y algunos pocos que se han desvinculado definitivamente del sistema educativo.

Las prácticas deportivas son de lunes a viernes y juegan sus partidos entre sábado y domingo. Las categorías Sub 16, Sub 17 y Sub 19 practican en horas de la mañana y las categorías Sub 13, Sub 14 y Sub 15 lo hacen en horas de la tarde. Además de los jugadores, existen otros actores importantes que se relacionan con los adolescentes de forma cotidiana con los cuales trabajar, ellos son los entrenadores de cada categoría, médicos, kinesiólogos, preparadores físicos, entrenadores de goleros, y toda persona que trabaje con la población objetivo, entre ellos el fotógrafo, canchero y equipier. Dado que las familias son en muchas veces parte del problema, se debería incluir en las intervenciones.

Los jóvenes provienen de diversos barrios de la capital. Entre ellos encontramos barrios cerca del complejo deportivo donde practican, como por ejemplo, Casabó, Cerro, Pajas Blancas, La Teja y Santa Catalina, y otros barrios no tan cercanos geográficamente como, Aguada, Bella Vista, Brazo Oriental, Centro, Colón, Conciliación, La Comercial, La Blanqueada, Las Acacias, Malvín, Malvín Norte, Nuevo París, Prado, Peñarol, Reducto, Sayago y Villa Española. También hay jóvenes que viven en Rafael Perazza o Delta del Tigre, ambos lugares pertenecientes al departamento de San José, así como de Solymar en el Departamento de Canelones.

Dado que el complejo se encuentra cerca del km. 11 de la Ruta 1 Brigadier General Manuel Oribe su acceso no es sencillo, no hay mucha locomoción para llegar y la frecuencia

del único ómnibus es realmente baja. Muchos de los jóvenes van caminando a la terminal de ómnibus de Paso de la Arena que queda aproximadamente a 3 km.

A esto, se le suma que luego de los entrenamientos la mayoría de ellos estudian y/o van al gimnasio, por lo cual no tienen horas libres para más actividades extras. Hay jugadores de las categorías más grandes que trabajan. Incluso, jugadores que son de otros departamentos. Todo esto hace que haya que optimizar las horas que los jóvenes están en el complejo deportivo.

De las encuestas y entrevistas realizadas surge que existe un alto porcentaje de los jugadores con sentimientos de soledad, que consumen frecuentemente alcohol, marihuana y otras drogas, que sufren violencia psicológica y que son asiduos concurrentes a realizar apuestas. Con una frecuencia media, encontramos que sienten miedo, han pensado en quitarse la vida, sufren violencia física y se han lastimado intencionalmente. Las situaciones que vivencian con menor porcentaje son que cuesta dormir por estar preocupados, hablar de sus problemas con adultos referentes y asistencia a alguna instancia referente a salud mental.

Marco teórico

Adolescencia

La adolescencia ha tenido diferentes conceptualizaciones a lo largo del tiempo, dado que es una construcción socio histórica. Es tomada como la etapa que va desde el fin de la niñez y el comienzo de la vida adulta. Dada su complejidad es una categoría de análisis en sí misma. Es una etapa que va aproximadamente entre los 12 y 18 años. Según UNICEF (2018) es una etapa crítica de la vida, de gran vulnerabilidad, donde empiezan a manifestarse los cambios físicos y mentales.

Durante esta etapa las y los adolescentes desarrollan su personalidad, intereses, capacidades y habilidades que les permitirán tramitar de buena manera esta etapa y de llegar de la mejor forma a la vida adulta. Desarrollando su pensamiento crítico y abstracto. Los grupos de pares en esta etapa son fundamentales y de mucha influencia. Esta etapa trae aparejadas situaciones que pueden poner en riesgo su desarrollo. La desvinculación escolar, los embarazos no planificados, la experimentación con tabaco o drogas, así como el consumo de alcohol, son algunas de las situaciones a las que se puede ver expuesta la población adolescente. Dentro de esta población corren con mayor riesgo en cuanto a su salud los varones que las mujeres. Asimismo, se puede mencionar que durante la adolescencia hay mayores riesgos a vivir situaciones de violencia, de abuso o explotación sexual, así como de trata.

Aunque para el mundo adulto la adolescencia sea una etapa de incertidumbre o incomprensión, no todo es malo. En la actualidad las y los adolescentes tienen un abanico amplio de posibilidades, aperturas a nuevos canales de diálogos e información, a un mundo nuevo de socialización como son las redes sociales, siempre y cuando las mismas sean bien usadas, acceso a tecnología y medios de comunicación.

Dado su carácter heterogéneo es que podemos hablar de adolescencias y no de adolescencia. Cada adolescente es producto de interacciones sociales, vínculos, familias, instituciones y demás aristas que hacen que sea una persona única. Por eso no hay una

única forma de llegar ni de ser adolescente. Pero si la adolescencia como constructo social tiene determinadas características, algunas de estas son, la búsqueda de ideales, la importancia de los grupos de pares, la importancia del espacio propio y la sexualidad, es una etapa donde se establecen patrones de conductas.

Salud mental

De la observación realizada se evidenció que en muchas oportunidades se viven dentro de las instituciones deportivas situaciones de violencia que pasan inadvertidas. En las entrevistas con las diferentes categorías salió a la luz que hay una falsa idea de que en el mundo del fútbol todo es válido, de que entre varones está permitido todo, o peor aún, que como son varones lo que sucede no es violencia. Ninguna forma de violencia a ninguna persona es justificable.

La violencia contra niñas, niños y adolescentes no conoce de fronteras, razas, cultura o religiones, se produce en los hogares, en instituciones educativas, en instituciones deportivas y en la calle (Pinheiro, 2006). Hay muchas formas de violencia que están naturalizadas, y los diferentes actores no pueden ver que están frente a distintas manifestaciones de violencia. La violencia más fácil de identificar es la violencia física. Esta es la única que identifican con facilidad pero que igual la justifican. En Uruguay las Leyes N°17.514 y la N°19.580 mencionan las diferentes manifestaciones de la violencia, donde encontramos la violencia física, psicológica o emocional, violencia sexual y la violencia doméstica, entre otras.

Silvia Flechner (2003) plantea que pensar en agresividad y violencia en la adolescencia implica tener en cuenta todos sus sentidos, que van desde afirmar el espacio propio frente al otro, como reproducir vivencias traumáticas violentas.

En cuanto a salud mental podemos contemplar la definición que hace la Ley N°19.529:

Se entiende por salud mental un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

El trabajo con deportistas sobre salud mental incluye tanto lo grupal como lo individual, dentro de este último encontramos temáticas familiares, vinculares y sociales (Chalela, 2011). Armijo et al. (2020) afirman que luego de la revisión realizada para su estudio queda evidenciado que en deportistas de élite la sintomatología de trastornos como depresión o ansiedad es elevada. Los mismos autores mencionan “que los deportistas de alto rendimiento experimentan un riesgo considerable de padecer trastornos mentales y afectivos”.

Por lo antes dicho, es imprescindible cuidar la salud mental de los jóvenes deportistas durante su proceso formativo. La presión familiar, el llegar a primera, el futuro en el fútbol como la salvación económica de la familia, los representantes que cada vez trabajan con jugadores de menor edad, el probarse en categorías más grandes y luego tener que volver a la categoría que pertenece, el dedicarse casi en exclusiva al fútbol dejando de lado los grupos de pares y la socialización tan importante en esta etapa de la vida, son algunas de las variables o situaciones que pueden afectar a los jóvenes deportistas. La gran mayoría de las veces no cuentan con la madurez psíquica ni emocional para afrontar estas situaciones, lo cual puede ser devastador para su salud mental.

En el estudio realizado por Olmedilla et al. (2006) el 93,5 % de los entrenadores participantes piensan que el trabajo del psicólogo del deporte en un equipo influye en el aumento del rendimiento de los deportistas. Las instituciones deportivas deberían tener como prioridad el preparar a sus futbolistas antes, durante y después de cada competición, para mejorar el rendimiento y cuidar su salud mental cuando ganan o cuando pierden. Contar con espacios de salud mental es propicio para las resoluciones pacíficas de los conflictos. Situaciones, que en muchas oportunidades, pueden afectar significativamente la mente del jugador. La psicología del deporte, no solo se debe trabajar a nivel individual, sino

a nivel grupal, no solo en los terrenos de juego, si no, fuera de ellos (García-Naveira, A., 2010).

Al recibir a un deportista, se busca atender las diferentes demandas que pueda tener, tanto a nivel personal (problemas familiares o personales) como, a nivel deportivo (mejora del rendimiento, atender a posibles conflictos interpersonales o una posible lesión). (García-Naveira, A., 2010)

La compleja relación que se evidencia entre los adolescentes o entre éstos y los adultos está influenciada muchas veces por los resultados, por la poca formación de los equipos técnicos en problemáticas de salud mental, el bajo conocimiento que tienen los adultos de las realidades de los adolescentes, entre otros tantos factores. Falta una metodología de trabajo que fomente la construcción de equipo y fortalezca cualidades de liderazgo y de trabajo en equipo. (García-Naveiro, A., 2010).

Los deportistas que abarca el presente proyecto nunca tuvieron talleres, charlas u otra instancia con psicólogos. Estando la mayoría escolarizados, son muy pocos los que han asistido a talleres o instancias donde se atiende su salud mental. El Club Atlético Progreso, en la actualidad, no cuenta con profesionales de la salud mental que trabajen con las diferentes categorías de las divisiones juveniles.

En cuanto a los deportistas, se cree necesario que a través del área de salud mental se les de asesoramiento y seguimiento al rendimiento académico, así como talleres formativos de educación sexual y salud mental. La formación psicológica es fundamental para la competición. Dado que los factores psicológicos están asociados al rendimiento deportivo es imprescindible aprender de qué modo estos afectan.

Las categorías formativas del Club Atlético Progreso no cuentan con un profesional de la salud mental que pueda abordar el trabajo psicológico con variables relacionadas con la motivación, como son la concentración, confianza, cohesión, establecimiento de objetivos y el trabajo ante la victoria y la derrota. (García-Mas, A., Rivas Garza, C., 2001). Se evidenció una falencia en cuanto a "la integración de aspectos psicológicos en la propia estructura y contenidos de los entrenamientos, con el objetivo de fortalecer

psicológicamente al deportista”. (García-Naveiro, A., 2010). Según este autor, “es necesario el trabajo interdisciplinar con el entrenador y demás técnicos deportivos, para integrar y coordinar aspectos como el trabajo en concentración, y situaciones de estrés” (García-Naveiro, A., 2010).

Cuando los resultados no acompañan, la motivación del equipo parece caer de inmediato, contándoles levantar cabeza y seguir adelante. Se pierde de vista que como dice Marcelo Roffé (2003) que “ganar fue y es una consecuencia. No un medio”. Como señalan García-Mas y Rivas (2001) los entrenadores deberían contar con un psicólogo para mejorar la motivación de los equipos.

Intervenciones psicológicas en el ámbito deportivo

Según Pérez Córdoba y Estrada Contreras de la Universidad de Sevilla (2015) “la psicología del deporte es un área relativamente joven, cuyo objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista”. La Psicología del Deporte según Enrique Cantón Chirivella (2010), “no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica sino que es un campo de actuación profesional”. Para Weinberg y Gould (1996, citado en Chirivella, 2010) “la Psicología del Deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física”. La psicología deportiva es un área de especialización novel dentro del vasto abanico de la Psicología.

Según Sánchez, Alveiro y Henry León (2012) “dicha área de la psicología emplea técnicas de preparación mental como la motivación, el manejo de la ansiedad, el control de la atención, desarrollo de la concentración, manejo de la personalidad y la autoconfianza”. La psicología del deporte y la actividad física ha tenido un crecimiento a nivel mundial a partir de la década del 70. Pero su creación como disciplina data del año 1965 con la creación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (S.I.P.) en Roma.

España y Alemania han sido referentes de esta disciplina en Europa, en las Américas, lo han sido Estados Unidos y Brasil, uniéndose a estos más tarde, Uruguay, Argentina, Perú y Bolivia.

Según Alejo García-Naveira (2010) el psicólogo deportivo “se comprende como un técnico en Psicología al servicio del cuerpo técnico (entrenador, preparador físico...) y demás profesionales del área – director y coordinador deportivo”. Además, “debe participar en la preparación general del deportista, conjuntamente con los demás técnicos y especialistas (médico, nutricionista...)”

Cada vez más a nivel mundial se incorporan a las instituciones deportivas profesionales de la salud mental como psicólogas o psicólogos. Del contacto mantenido con el psicólogo del Departamento de Salud Mental de la Mutual Uruguaya de Futbolistas Profesionales, surge que en Uruguay son muy pocos los clubes de fútbol que cuentan con profesionales de esta área, si pensamos la cantidad de psicólogas o psicólogos que realizan intervenciones con las divisiones juveniles, esta cifra disminuye de forma significativa.

Desde la psicología aplicada al deporte se busca intervenir para mejorar el rendimiento deportivo y elevar el potencial de cada deportista a su mejor nivel. Los cambios ambientales, la personalidad, la familia, los comportamientos en los entrenamientos y competencias, el estado de ánimo, hasta el relacionamiento con sus pares o el entrenador, son factores que influyen sobre el rendimiento. (García-Naveira,A:, 2010).

Según Marcelo Roffé (2003) “la importancia de la intervención con estos deportistas radica en primer lugar en la formación como personas y su correcto desarrollo antes de ser enfocados como deportistas de élite”.

Buceta (1995) menciona que “el objetivo de la intervención en los deportes de equipos orientados a la competición consiste en controlar las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo”. Caus (2010, como se citó en Sánchez y León, 2012) sostiene que “en los países desarrollados deportivamente, el factor psicológico ya no se discute, y está integrado plenamente al trabajo multidisciplinario que recibe el deportista durante su preparación y entrenamientos”. El proyecto de intervención se plantea en base a

los objetivos marcados. Para ellos, es necesario poder definir y diseñar las diferentes etapas.

Para poder cumplir con los objetivos se llevarán a cabo reuniones con los directivos del club, así como con los coordinadores de las categorías juveniles, donde se buscará el implementar un espacio de salud mental, donde el psicólogo deportivo tenga un espacio físico para intervenir con los deportistas, entrenadores, médicos, preparadores físicos. (García-Naveira, A., 2010)

Alejo García-Naveira (2010) plantea que el psicólogo deportivo tiene participación en actividades como el asesoramiento, orientación y seguimiento académico, la realización de talleres en diferentes temáticas como educación sexual, consumos problemáticos y, en la formación psicológica para la competición. Como parte de la intervención y en busca de los objetivos planteados, se asistirá a las prácticas de las diferentes categorías juveniles y a sus partidos de fútbol.

Al trabajar con un deportista se cree conveniente hacerlo desde una mirada global, no centrada únicamente en el rendimiento deportivo o siendo este aspecto el más importante, ya que como menciona Armijo et al. (2020) “el hacer deporte de alto rendimiento conlleva una alta carga tanto emocional como física y, como consecuencia, podría existir un aumento en la sensibilidad a padecer ciertos trastornos de salud mental”. Existen variables a nivel personal, familiar, deportivo, de la salud, de relaciones interpersonales que afectan o pueden afectar su vida y su desarrollo profesional.

Objetivos

Objetivo general

Mejorar la salud mental de los jugadores de fútbol de las divisiones juveniles del Club Atlético Progreso.

Objetivos específicos

Fomentar la resolución pacífica del conflicto.

Capacitar a los equipos técnicos en la detección de indicadores de riesgo en salud mental adolescente.

Mejorar la comunicación interpersonal entre los adolescentes y entre adolescentes y adultos.

Estrategia de intervención

Objetivo específico 1: Los talleres de formación son una estrategia de intervención propicia a la hora brindar herramientas para fomentar la resolución pacífica del conflicto.

Objetivo específico 2: Los talleres de formación que se llevarán a cabo estarán dirigidos a sensibilizar a los equipos técnicos en situaciones de riesgo y en la detección de las mismas.

Objetivo específico 3: Se realizarán talleres para fomentar las habilidades comunicativas, encuentros que permitan la interacción y el diálogo abierto entre adolescentes y adultos y actividades grupales que fomenten la empatía.

Hay que tener presente que la demanda está en permanente construcción, por lo cual se irá evaluando de forma continua, de ser necesario se harán ajustes en la intervención.

La intervención se llevará a cabo por la psicóloga. A continuación se presenta una matriz de marco lógico donde se agregan los resultados esperados y los indicadores correspondientes.

Matriz de marco lógico con resultados esperados

OBJETIVOS	METAS	INDICADORES DE PARTIDA	INDICADORES DE RESULTADOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLE
Fomentar la resolución pacífica del conflicto.	- El 100% de equipos técnicos transita por al menos 2 instancias de taller. - El 100% de los jugadores transita por talleres de resolución de conflictos. -El 80% situaciones de violencia o conflicto se resuelven de manera pacífica.	- Nula formación en violencia. - Dificultad en la detección de situaciones de violencia. - Poca formación en gestión y resolución del conflicto.	- Mayor formación en violencia. - Aumento de la capacidad para la detección de casos. - Adquisición de conocimiento sólido para el manejo posterior a la detección de casos de violencia.	- Talleres de formación para equipos técnicos (directores técnicos, preparadores físicos, kinesiólogos y entrenadores de goleros) y jugadores. - Participación en entrenamientos y partidos.	Psicóloga
Capacitar a los equipos técnicos en la detección de conductas de riesgo en adolescentes.	- El 100% de equipos técnicos transita por al menos 2 instancias de taller. - El 80% de los equipos técnicos adquieren herramientas para la detección de conductas de riesgo.	- Nula formación sobre la temática y necesidad de adquirir conocimiento. - Dificultad y falta de tiempo para abordar temas vinculados con la temática con los deportistas.	- Mayor formación en conductas de riesgo adolescente. - Aumento de la capacidad para la detección de casos. - Adquisición de conocimiento sólido para el manejo posterior a la detección de casos. - Sensibilización en intentos de autoeliminación.	- Talleres de formación para equipos técnicos (directores técnicos, preparadores físicos, kinesiólogos y entrenadores de goleros). - Participación en entrenamientos y partidos.	Psicóloga

<p>Mejorar la comunicación interpersonal entre los adolescentes y entre adolescentes y adultos.</p>	<p>- El 100% de los jugadores tendrá formación en técnicas de comunicación asertiva, y escucha activa, - El 80% de los jugadores adquirirán herramientas para fomentar la empatía y la comprensión de la perspectiva de los otros.</p>	<p>- Falta de comunicación entre adolescentes y adultos . - Poca confianza con los adultos referentes. - Nula revelación de intentos de autoeliminación. - Mala vinculación entre adolescentes.</p>	<p>- Aumento de confianza en adultos referentes. - Fortalecimiento de los vínculos familiares y sociales.</p>	<p>- Talleres para fomentar las habilidades comunicativas. - Encuentros que permitan la interacción y el diálogo abierto entre adolescentes y adultos. Actividades grupales que fomenten la empatía. - Participación en entrenamientos y partidos.</p>	<p>Psicóloga</p>
---	--	---	---	--	------------------

Cronograma de ejecución

	MESES									
ACTIVIDADES	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Reunión con autoridades de la institución deportiva	■									
Reunión con equipos técnicos	■									
Reunión con jugadores de las categorías Sub 13, Sub-14 y Sub 15		■								
Reunión con jugadores de las categorías Sub-16 y Sub 17		■								
Reunión con jugadores de la categoría Sub-19		■								
Desarrollo de seminarios/talleres con equipos técnicos		■		■		■		■		
Desarrollo de seminarios/talleres con deportistas			■	■	■	■	■	■		
Presencia en entrenamientos			■	■	■	■	■	■		
Presencia en partidos			■	■	■	■	■	■		
Evaluación de la metodología e intervención									■	
Devolución a los deportistas									■	
Devolución a los equipos técnicos									■	
Devolución a las autoridades del club									■	

Consideraciones éticas

El presente proyecto de intervención se enmarca en las consideraciones éticas establecidas en el Código de Ética Profesional del Psicólogo/a. Se regirá también en base a las competencias establecidas por la Association for Applied Sport Psychology en su Ethical Principles and Standards (2024), donde se delimita que el profesional trabaje respetando la dignidad del individuo, siguiendo los principios de competencia, integridad, responsabilidad profesional y científica, respeto y defensa de los derechos y la dignidad de las personas, preocupación por el bienestar de los demás y responsabilidad social. En el caso de detectar riesgo elevado de suicidio se derivará de forma inmediata a la institución de salud que corresponda.

Referencias bibliográficas

Administración Nacional de Educación Pública (2012). ES PARTE DE LA VIDA. Material de apoyo sobre la educación sexual y discapacidad para compartir en familia. Taller Gráfica LTDA. Montevideo - Uruguay.

Administración Nacional de Educación Pública (2017). Evaluación del Programa de Educación Sexual. Imprenta Rojo S.R.L. Montevideo - Uruguay.

Asociación de Psicología Aplicada al Deporte. (2024). Principios y estándares éticos de la Asociación de Psicología Aplicada al Deporte . Zito, M., Carter, C., Herzog, T., Kerulis, M., Muscat, A., Shigeno, T., Skvarla, L., Chu., T, L., Rose, S., Wahl, C. y Watson, J. (Eds.). <https://appliedsportpsych.org/about-the-association-for-applied-sport-psychology/ethics/>

Asociación Uruguaya de Fútbol. (s.f.). <https://www.auf.org.uy/>

Asociación Uruguaya de Fútbol. (s.f.). Estatuto de F.I.F.A. (2016). Zúrich, Suiza. <https://www.auf.org.uy/documentos/%7C%7C%7C1-/pag/2/>

Barrán , José Pedro. Historia de la sensibilidad en el Uruguay. Tomo I. La cultura “Bárbara” (1800-1860). Tomo II. El disciplinamiento (1860-1920). Vigésimosexta edición, Ediciones de la Banda Oriental. 2019. Montevideo, Uruguay.

Cantón Chirivella, Enrique. (2010). LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO PROFESIÓN ESPECIALIZADA. Universidad de Valencia. España. Papeles del Psicólogo, 2010. Vol. 31(3), pp. 237-245

Cingolani, J. M., & Castañeiras, C. (2011). Diseño y aplicación de un programa de intervención psicosocial para adolescentes escolarizados. *Psicodebate*, 11, 43-54.

Clemente, C., Urrea, A., & Arnau-Sabatés, L. (2023). Programas Socioemocionales Para Adolescentes Basados en Evidencias: Una Scoping Review. *Revista de Psicología y Educación*, 18(2), 96-106.

Coordinadora de Psicólogos del Uruguay (2001). Código de Ética Profesional del Psicólogo/a. <https://www.psicologos.org.uy/sobre-cpu/codigo-de-etica/>

Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones* (6ª edición). Madrid: Editorial Panamericana.

Domínguez, P., Salvo, J., Chalela, Jesús, Bello, G.(s.f.). Plan de estudios.

ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA. Facultad de Psicología. Universidad de la República. Uruguay.

<https://psico.edu.uy/ensenanza/posgrado/especializacion-en-psicologia-del-deporte>

Fédération International de Football Association.(s.f.) <https://www.fifa.com/es/>

Ferreira Brandão, Maria Regina, Machado, Afonso Antonio, Subirá Medina, João Paulo, Scaglia, Alcides. (2008). *Coleção Psicologia do Esporte Vol. 3*. Editora Atheneu. São Paulo-Brasil.

Flechner, S. (2003). De agresividad y violencia en la adolescencia. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*, 98, 163-183.

Ferrés Rial, C., (2007). LA PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN EL URUGUAY ANTECEDENTES Y PROYECCIONES. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2(2), 95-100.

García-Mas, A., Rivas Garza, C. A. (2001). VEINTE MANERAS DE MOTIVAR A UN EQUIPO. Cuadernos de Psicología del Deporte, 1. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100531>

García-Naveira, Alejo. 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. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. Madrid, España.

Garaigordobil Landazabal, M. (2001). Intervención con adolescentes: Impacto de un programa en la asertividad y en las estrategias cognitivas de afrontamiento de situaciones sociales. Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 9(2), 221-246.

Gelpi, G, Pascoll-Martin, N. y Silva-Piedra, E. (2019). Vínculos afectivo-sexuales y violencia: una experiencia educativa con adolescentes. Revista Electrónica en Educación y Pedagogía, 3(5), 76-94. doi:

<http://dx.doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog19.0903050>

Joaquín de Paúl (2012). Editorial Comment. Evidence-Based Programs for Children, Youth and Families: Introduction to the Special Issue. Psychosocial Intervention, 21, 113-115. <https://doi.org/10.5093/in2012a19>

Ley N°17.514. LEY DE ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA. Junio 2002. Uruguay.

Ley N°19.529. LEY DE SALUD MENTAL. Agosto 2017. Uruguay.

Ley N°19.580. VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES BASADA EN GÉNERO.

MODIFICACIÓN A DISPOSICIONES DEL CÓDIGO CIVIL Y CÓDIGO PENAL.

DEROGACIÓN DE LOS ARTS. 24 A 29 DE LA LEY 17.514. Diciembre de 2017. Uruguay.

López Gómez, A. (coord) 2015. Adolescencia y Sexualidad. INVESTIGACIÓN, ACCIONES Y POLÍTICA PÚBLICA EN URUGUAY (2005-2014). Montevideo: Facultad de Psicología, Universidad de la República; UNFPA.

LORENZO FERNÁNDEZ, M., Reyes BUENO MORENO, M. (2011). ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES SOCIALES EN FÚTBOL BASE: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, XXI(2), 39-52.

Marsillas Rascado, S., Rial Boubeta, A., Isorna Folgar, M., & Fernández, D. A. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9(2), 353-368.

Martínez Fernández, J., Pérez Quintero, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. Trans-Pasando Fronteras, (11).

Menéndez-Santurio, J. I., & Fernández-Río, J. (2016). Violencia, responsabilidad, amistad y necesidades psicológicas básicas: efectos de un programa de Educación Deportiva y Responsabilidad Personal y Social. Revista de Psicodidáctica, 21(2), 245-260

Ministerio de Salud Pública de Uruguay. (2019). Encuesta Mundial de Salud en Estudiantes (EMSE) 2019: Informe final. Montevideo, Uruguay: Ministerio de Salud Pública.

Ministerio de Salud Pública. ASSE. Universidad de la República. Facultad de Medicina de la Universidad de la República. Facultad de Psicología de la Universidad de la República.

Colectivo Ovejas Negras. UNFPA. (2015). Salud y Diversidad sexual. Guía para profesionales de la salud. Uruguay.

Navarrón, E., Godoy - Izquierdo, D., Vélez, M., Ramírez - Molina, MJ, & Jiménez-Torres, MG (2017). IMPLEMENTACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN FÚTBOL BASE, SATISFACCIÓN SUBJETIVA DE LOS DEPORTISTAS Y EXPERIENCIAS DE PASIÓN, COMPETENCIA PERCIBIDA Y COMPROMISO DEPORTIVO EN RELACIÓN CON LA INTENCIÓN DE PRÁCTICA FUTURA. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte , 12 (1), 59-69.

Olmedilla Zafra, A., García Montalvo, C., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2003). Un análisis del papel profesional del psicólogo del deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. Revista de Psicología del Deporte, 7(2), 95-113.

Organización Mundial de la Salud (2019). Recomendaciones de la OMS sobre salud y derechos sexuales y reproductivos de los adolescentes [WHO recommendations on adolescent sexual and reproductive health and rights]. Ginebra. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Pinheiro, Paulo Sérgio, 2006. INFORME MUNDIAL SOBRE LA VIOLENCIA CONTRA NIÑOS Y NIÑAS. Estudio del Secretario General de las Naciones Unidas sobre la Violencia contra los Niños. Ginebra, Suiza. Versión en Español: Navegantes de la Comunidad Gráfica S.A.

Raimundi, M. J. (2016). Experiencias óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: Influencia de las fortalezas y el contexto familiar. Universidad de Málaga.

Roffé, M., Bracco, M. (2003). Intervención Psicológica con la selección juvenil Argentina sub-16: Características "particulares" de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2). Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112371>

Roffé, Marcelo (2005). La preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de élite. *Efdeportes* 67 (9). Recuperado a partide de https://marceloroffe.com/assets/columnas/preparacion_psicologica_argentina_2001.pdf

Sánchez Jiménez, Alveiro; León Ariza, Henry Humberto. Psicología de la actividad física y del deporte Hallazgos, vol. 9, núm. 18, julio-diciembre, 2012, pp. 189-205. Universidad Santo Tomás Bogotá, Colombia

Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte. <https://www.supde.org/>

Triulzi, M., Celsi, I., Raimundi, M. UNA EXPERIENCIA DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES DEPORTISTAS EN EL CAMINO HACIA EL ALTO RENDIMIENTO DE ARGENTINA. *Anuario de Investigaciones*, vol. XXVI, pp. 347-354, 2019. Universidad de Buenos Aires - Argentina.

UNICEF (2018). Los derechos de la infancia y la adolescencia en México. Unicef. <https://www.unicef.org/mexico/media/1791/file/SITAN—UNICEF>