

“No hay salud sin salud mental”: El II Estudio de FUTPRO sobre la salud mental revela que el 80% de las jugadoras de fútbol de élite han sufrido síntomas de depresión, estrés o ansiedad debido al nivel de exigencia.



Amanda Gutiérrez, presidenta de FUTPRO, durante la rueda de prensa realizada en el Hotel NH Collection Constanza, Barcelona.

- El estudio basado en la opinión de más del 40% de las jugadoras profesionales de fútbol españolas, nos revela que el 60% de las futbolistas que han padecido problemas de salud mental no se sintieron apoyadas por su club.
- Más del 90% de las futbolistas no se sentirían cómodas contando que padecen de algún problema de salud mental y el 96% creen que muchas de sus compañeras ocultan sus problemas de salud mental.
- Según la psicóloga deportiva Inma Puig: *“Si se persiguen resultados hay que cuidar a las personas porque los resultados llegan única y exclusivamente a través de las personas.”*

Barcelona, 28 de mayo de 2024. - [FUTPRO](#), sindicato mayoritario del fútbol femenino en nuestro país, ha llevado a cabo el II Estudio FUTPRO sobre la salud mental en el fútbol femenino 2024. Este estudio ofrece una visión integral de la situación actual de la salud mental en el fútbol femenino en España.

Este análisis aborda las preocupaciones y desarrollos recientes que impactan el entorno laboral de las futbolistas profesionales españolas. Por su parte, FUTPRO busca arrojar luz sobre un tema crucial tanto para las futbolistas, como para la actual sociedad española: La salud mental.

El informe destaca los miedos, inquietudes y áreas de mejora identificados por las jugadoras, con el objetivo de impulsar progresos en las instituciones pertinentes.

Durante la presentación del estudio realizada esta mañana en el Hotel NH Collection Constanza de Barcelona, **Amanda Gutiérrez, presidenta de FUTPRO** ha destacado que *“no vale con tener un protocolo de salud mental, tienes que formar y educar, tienes que enseñar a las futbolistas a detectar que les está pasando. Es importante también que el staff y directivos estén formados en salud mental.”*

El objetivo principal de FUTPRO con este estudio es *“guiar a instituciones deportivas, desde clubes hasta federaciones y medios de comunicación, en la comprensión y abordaje de las preocupaciones de las jugadoras profesionales y deportistas de élite en general”*. Proporciona una visión única desde la perspectiva de las propias futbolistas, permitiendo que las instituciones tomen medidas para proteger su salud física y mental, y fomenta la inversión en investigación y tratamiento de la salud mental en el deporte, como ha recalcado **Gutiérrez** durante la presentación de esta mañana.

Según afirma la **psicóloga clínica Inma Puig**, aún en pleno 2024, hablar de la salud mental no resulta tan sencillo todavía como hablar de la salud física. En un entorno frenético donde los problemas de salud mental son aún percibidos a menudo como una debilidad, la mejor prevención en salud mental es **cuidar** a las personas: *“En el ámbito deportivo, si se persiguen resultados hay que cuidar a las personas porque los resultados llegan única y exclusivamente a través de las personas. El pasado ha sido de los fuertes físicamente el futuro es de los sensibles.”*

Pero los datos no mienten; El análisis basado en la opinión de más del 40% de las jugadoras de primera división de la Liga F nos refleja la importancia y lo necesario que es cultivar la salud mental en los deportes de alto rendimiento.

En la actualidad, nos encontramos con que el 80% de nuestras futbolistas han sufrido síntomas de depresión, estrés o ansiedad debido a la alta exigencia del deporte de élite, dónde el 60% de ellas no se sintieron apoyadas por su club. Y lamentablemente, el 70% opinan que las exigencias de los clubes hacen que tengan más posibilidades de sufrir problemas de salud mental.

“Cuando tienes un hueso roto, dolor muscular, un virus que te enferma... nadie se plantea que no estas en las óptimas condiciones para rendir. Todo el mundo puede verlo y definitivamente: No puedes rendir. Es obvio.

Cuando se trata de la cabeza no se toma tan enserio. No se ve, es un dolor silencioso y eso parece que lo hace menos dolor a ojos de los demás, sobre todo de quien no lo ha vivido.

Tendemos a tildar de débiles a aquellas personas que pasan por una situación de este tipo cuando y nada más lejos de la verdad. Puedes tener el cuerpo más atlético del planeta tierra que si la cabeza no acompaña, estás perdida.” - **Andrea Carid**, jugadora del Deportivo Alavés.

Por desgracia, nos encontramos con cifras tan alarmantes como que más del 90% de las futbolistas no se sentirían cómodas contando en la liga que padecen algún problema de salud

mental y el 96% creen que muchas de sus compañeras ocultan sus problemas de salud mental por miedo a que eso tenga consecuencias que hagan peligrar su puesto de trabajo o que no la tengan en cuenta para futuros partidos. El apoyo y progreso de las instituciones que conforman el fútbol femenino de nuestro país, debe ser el centro del desarrollo y deben estar preparados ante problemas de salud mental para dar el apoyo necesario a la deportista.

No es ningún secreto que la salud mental y la salud física van de la mano y a pesar de esto, el 70% de las jugadoras profesionales afirman que debido a la alta exigencia de su club tienen más probabilidades de sufrir algún tipo de lesión. Esto no solo pone en riesgo su carrera profesional, sino también su salud y calidad de vida a largo plazo. La presión constante por rendir al máximo nivel puede aumentar el estrés, la ansiedad y la fatiga física, creando un ambiente propicio para lesiones y afectando negativamente a su bienestar general. Es fundamental que los clubes reconozcan esta realidad y tomen medidas para proteger la salud y seguridad de sus jugadoras, implementando programas integrales de apoyo físico y emocional para garantizar un entorno deportivo seguro y saludable.

En estos últimos años las instituciones, organizaciones y espectadores han luchado por apoyar y mejorar día a día el fútbol femenino de nuestro país, impulsando su crecimiento y proyectando todo el trabajo que queda aún por hacer. Por ello, también se les preguntó a las deportistas por los aspectos a mejorar que más les preocupan en cuanto a sus derechos como futbolistas de alto nivel.

Actualmente, entre estas inquietudes nos encontramos con que más del 50% están preocupadas por llegar al salario mínimo, seguido de los campos de fútbol e instalaciones, ambas con un 14%. Es evidente que el bienestar y desarrollo de las jugadoras comienza desde sus clubes, quienes desempeñan un papel fundamental en su crecimiento tanto profesional como personal y es esencial que los clubes y las instituciones deportivas prioricen el bienestar de las jugadoras y proporcionen las condiciones adecuadas para su desarrollo integral.

Aunque la salud mental está afectando a gran parte de los atletas de élite, todavía estos no reciben la atención que merecen.

“Es difícil darse cuenta de que las cosas no van bien y parar, priorizarse a una misma y cuidarse. Saber rodearse de gente que te hace bien y de profesionales capacitados para acompañarte en el proceso. En el fútbol como en todos los ámbitos de la vida, cuando la cabeza no está bien, nada funciona, por eso es primordial darle la importancia que se merece. La sociedad cada vez está más concienciada del tema, pero aún faltan muchas herramientas y conocimiento sobre el tema. Sentir el apoyo de tu club, de tu gente y de tu familia, es tan importante como sentir el tuyo propio.” **Anna Torrodà**, jugadora de primera división del Levante U.D.

Irene López, una de las campeonas del mundo fútbol nos cuenta cómo tomó la dura decisión de abandonar el deporte por su salud mental: *“Podría disfrazar los motivos por los cuales dejo el fútbol, pero no lo voy a hacer, lo dejo por cuestiones de salud mental, y lo comparto para aquellos que me lean y se den cuenta de que no están solos, que en esta vida hay que priorizarse por encima de todo, que desde que nacemos hasta que morimos solo tú vas a estar contigo, y hay que cuidarse. Y yo digo adiós para cuidarme”*

Los datos mostrados y testimonios como el de Irene solo reafirman la necesidad de tomar medidas. Desde FUTPRO se quiere demostrar que esto es un gran problema y quieren ayudar a

cambiar la conversación sobre la salud mental, aumentar la conciencia sobre el problema y cambiar las políticas.

Para ello, y cómo dice **Inma Puig**: *“El estudio de FUTPRO sobre salud mental en el fútbol femenino es innovación y nos da las pautas a seguir, no desde una teoría elaborada en un despacho, sino como resultado de las respuestas de las protagonistas: las jugadoras”*.

- Promover un entorno de apoyo entre compañeras de equipo y facilitar el acceso a recursos de salud mental para concienciar sobre su importancia en el rendimiento deportivo.
- Implementar políticas de igualdad de género y programas de sensibilización para apoyar activamente a las jugadoras que se enfrentan a discriminación, fomentando su representación equitativa en todos los niveles del fútbol.
- Brindar apoyo integral durante la rehabilitación de lesiones, incluyendo asistencia emocional y financiera, junto con el establecimiento de expectativas realistas para una recuperación efectiva.
- Promover el equilibrio entre el trabajo y la vida personal mediante la flexibilidad horaria, el fomento del autocuidado y el acceso a recursos de conciliación familiar.
- Ofrecer herramientas para el manejo del estrés, apoyo individualizado y sesiones de preparación mental para optimizar el rendimiento deportivo y la salud mental de las jugadoras antes de eventos clave.
- Fomentar una mentalidad de aprendizaje y resiliencia, proporcionando herramientas para manejar la presión y cultivar la confianza personal ante los éxitos y fracasos.
- Romper el estigma asociado a la búsqueda de ayuda con una cultura de apertura y apoyo en torno a la salud mental dentro del equipo y la organización, educando a jugadoras, entrenadores y personal, además de garantizar la confidencialidad y privacidad.
- Proporcionar programas de transición y una red de apoyo integral para las jugadoras, facilitando su preparación y desarrollo profesional para la vida después del fútbol.

Contacto de prensa

Sara Rojas García (prensa@futpro.es)

Sobre FUTPRO:

Es una asociación formada y dirigida por mujeres, cuya premisa es defender los derechos laborales de las jugadoras, propiciando el cambio y la evolución en el mundo del fútbol con la premura que merece.

La visión de FUTPRO es cambiar la forma en la que las mujeres son representadas en el mundo del fútbol y conseguir condiciones laborales dignas que protejan a las jugadoras de manera profesional y personal, marcando un antes y un después en el fútbol femenino