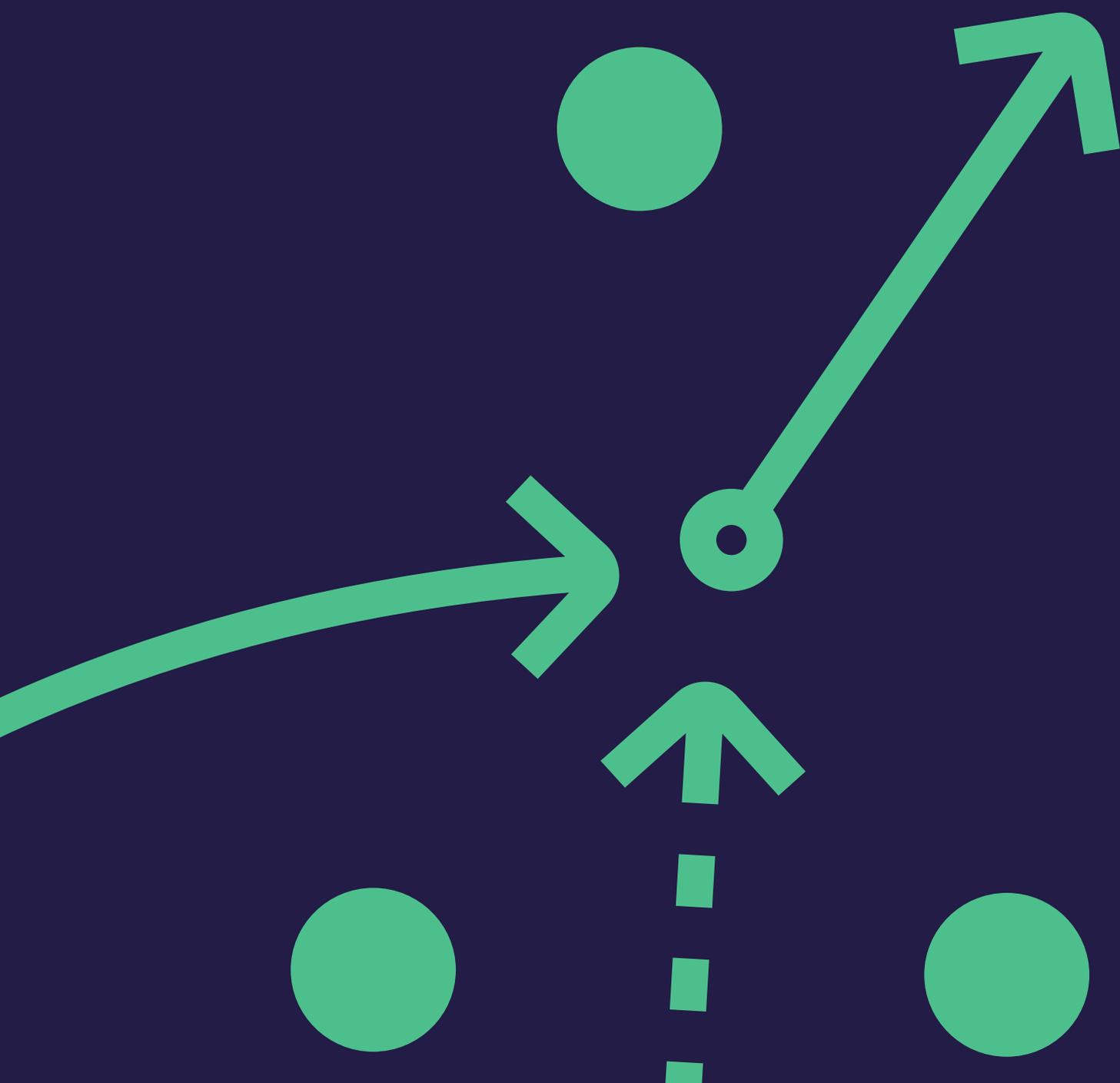


# GUÍA PARA LA DEPRESIÓN POSTORNEO:

**POR LAS FUTBOLISTAS, PARA LAS FUTBOLISTAS**

**GRUPO FIFPRO DE TRABAJO  
SOBRE SALUD MENTAL**





## INTRODUCCIÓN

FIFPRO se complace en presentarles la segunda edición de la Guía para la depresión postorneo: por las futbolistas, para las futbolistas. Las jugadoras son la parte más importante y esencial para el éxito de cualquier competición de fútbol, y el desarrollo de la industria del fútbol femenino depende de que se apoye plenamente su potencial como futbolistas. Esto sólo puede hacerse realidad en unas condiciones de élite que favorezcan la salud y el bienestar de las jugadoras.

La ex internacional canadiense Stephanie Labbé se puso en contacto con FIFPRO en febrero de 2022 para hablar de sus experiencias de salud mental tras una competición. Para comprender mejor la situación, FIFPRO reunió a un grupo de jugadoras internacionales para que compartieran sus experiencias en torno a la "depresión postorneo". Se hizo evidente que las futbolistas estaban pasando por experiencias similares sin contar con los mecanismos de apoyo necesarios. Con la celebración de cinco torneos internacionales, julio de 2022 brindó a FIFPRO la oportunidad de brindar información y apoyo en torno a la melancolía postorneo.

*"Ganar la medalla dorada no bastó para superar mis problemas de salud mental".*

*- Stephanie Labbé (Canadá)*



## OBJETIVO

El objetivo de esta guía es:

- ▶ DEFINIR LA DEPRESIÓN POSTORNEO
- ▶ BRINDAR EJEMPLOS DE CÓMO PODRÍAS EXPERIMENTARLA
- ▶ DEFINIR POSIBLES FACTORES DESENCADENANTES Y ESTRATEGIAS PALIATIVAS
- ▶ CÓMO OFRECER APOYO A LAS COMPAÑERAS QUE REGRESAN DE UNA COMPETENCIA INTERNACIONAL
- ▶ CAMBIAR LA NARRATIVA Y NORMALIZAR LA DISCUSIÓN SOBRE LA SALUD MENTAL
- ▶ MOSTRAR CÓMO PUEDE UTILIZARSE COMO HERRAMIENTA DE RENDIMIENTO

Todos los ejemplos provistos abajo son experiencias de actuales o ex futbolistas internacionales.



## DEFINICIÓN DE

# LA DEPRESIÓN POSTORNEO

La depresión postorneo suele describirse como “el bajón emocional que se produce después de una gran competición, cuando no has tenido la oportunidad de procesar plenamente tus experiencias”. (COI). En el periodo posterior a un torneo, las futbolistas pueden sentir que no se les da la oportunidad o el tiempo necesario para descomprimir las emociones y los sentimientos, lo que puede provocar sensaciones negativas.

Es totalmente normal sentirse así durante un tiempo. Desgraciadamente, no hay un plazo establecido para que esto ocurra o desaparezca, y cada persona lo experimentará de forma diferente. Ten en cuenta que estas experiencias no se limitan al periodo posterior al torneo, sino que también pueden producirse al final de la temporada o de una competición de copa.

## ¿CÓMO PODRÍAS SENTIRTE?

Durante este periodo, es posible que sientas una oleada de emociones y sentimientos superpuestos. Es importante saber que esto es normal. Algunos ejemplos son:

- ▶ VACÍO - FALTA DE OBJETIVOS O SIGNIFICADO
- ▶ DESCONEXIÓN Y DESAPEGO - DESCONECTAR DEL FÚTBOL
- ▶ SENSACIÓN DE PÉRDIDA O CONFUSIÓN - “¿QUÉ FUE ESO?”, “¿HA PASADO REALMENTE?”
- ▶ INCERTIDUMBRE SOBRE CÓMO VOLVER A UNA RUTINA DIFERENTE - “¿QUÉ ES LA VIDA NORMAL?”
- ▶ FALTA DE MOTIVACIÓN - “NO TENGO GANAS DE VOLVER A ENTRENAR”
- ▶ FALTA DE CONCENTRACIÓN - SENTIRSE DISTRÁIDA
- ▶ INCERTIDUMBRE SOBRE POSIBLES TRANSFORMACIONES POSTORNEO
- ▶ FATIGA FÍSICA Y/O MENTAL
- ▶ PARÁLISIS - SABER QUE TIENES QUE ENTRENAR Y SALIR DE CASA PERO NO PODER HACERLO
- ▶ CULPA - SENTIRSE MAL POR ESTAR DESMOTIVADA DESPUÉS DE CONSEGUIR ALGO TAN HISTÓRICO



*“Recuerdo haber ido a mi primer gran torneo internacional con tanta ilusión y haber sido eliminado al cabo de tres partidos. Me sentía perdida, confundida y no paraba de preguntarme: “¿Qué ha pasado?”*

*- Shannon Lynn (Escocia), sobre sentirse perdida y confundida*



## ¿QUÉ PODRÍA INICIAR

## LA DEPRESIÓN POSTORNEO?

Los acontecimientos externos que pueden producir respuestas emocionales, físicas, fisiológicas o psicológicas incómodas pueden desencadenar una depresión postorneo.

Reaccionar ante los desencadenantes es normal y reconocerlos puede ser importante porque puede alertarnos sobre nuestra propia salud mental y ayudarnos a ser más conscientes.

### CAMBIO DE ENTORNO

- ▶ AISLAMIENTO REPENTINO DESPUÉS DE ESTAR CON COMPAÑERAS DE EQUIPO DURANTE UN PERIODO PROLONGADO
- ▶ SEMANAS DE HIPERCONCENTRACIÓN Y ANTICIPACIÓN A LA NADA
- ▶ AUMENTO O FALTA DE ATENCIÓN A LOS MEDIOS TRADICIONALES Y DIGITALES EN COMPARACIÓN CON LA PREVIA DEL TORNEO

### RENDIMIENTO FUTBOLÍSTICO Y PROGRAMACIÓN

- ▶ PERFORMANCE INDIVIDUAL O COLECTIVA DURANTE EL TORNEO (SEA POSITIVA O NEGATIVA)
- ▶ DBAJA DE RENDIMIENTO POSTORNEO
- ▶ FALTA DE TORNEOS CONSTANTES - LARGA ESPERA HASTA EL SIGUIENTE
- ▶ CAMBIO DE VALOR PARA LA FUTBOLISTA - DIFERENCIA DE ROLES ENTRE LA SELECCIÓN NACIONAL Y EL CLUB

### EXPECTATIVAS INTERNAS Y EXTERNAS

- ▶ EXPECTATIVAS DE LA FAMILIA Y AMIGOS DE SER FELIZ, ESTAR DISPONIBLE Y RECEPTIVA A LOS MENSAJES
- ▶ PRESIÓN INTERNA Y EXTERNA DE PARECER RESILIENTE Y FUERTE
- ▶ PRESIÓN DEL CLUB PARA REINTEGRARSE INMEDIATAMENTE EN UN NIVEL ALTO DE RENDIMIENTO
- ▶ PERCEPCIÓN DE FALTA DE APOYO DEL CLUB, LAS COMPAÑERAS Y LA FAMILIA



*"Después de los Juegos Olímpicos de Río, recibí constantes pedidos de mis amigos y familiares para que trajera mi medalla. Todo giraba en torno a la medalla, no a mí, y empecé a sentirme vacía por dentro".*

*- Stephanie Labbé (Canadá), sobre el desapego*



## POTENCIALES

## ESTRATEGIAS PALIATIVAS

Aunque la depresión posttorneo puede afectarte, hay formas de mitigar estos sentimientos y ayudarse a una misma y a las compañeras de equipo.

- ▶ RECONOCER QUE ESTÁ BIEN EXPERIMENTAR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL Y HABLAR SOBRE EL TEMA
- ▶ BUSCAR APOYO PSICOLÓGICO **A TRAVÉS DE TU SINDICATO**, CLUB O DE FORMA EXTERNA
- ▶ GESTIONAR LAS DISTRACCIONES EXTERNAS, POR EJEMPLO, ESTABLECIENDO LÍMITES EN LAS REDES SOCIALES
- ▶ TOMARSE UN DESCANSO DEL FÚTBOL Y CENTRARSE EN TU RECUPERACIÓN Y REGENERACIÓN
- ▶ PARA RECUPERARSE Y REGENERARSE, PERMITIRSE DESCOMPRESIÓN UNOS DÍAS DESPUÉS DEL TORNEO ANTES DE INICIAR UN PERIODO MÁS LARGO DE DISTANCIAMIENTO COGNITIVO Y EMOCIONAL DEL FÚTBOL
- ▶ ANTES DE EMPEZAR UN TORNEO, PLANIFICAR TU RECUPERACIÓN Y REGENERACIÓN POSTERIOR E INFORMAR A TU ENTRENADOR/A QUE NECESITARÁS TIEMPO LIBRE. CUANDO ANTICIPAS LO QUE VA A OCURRIR, RESULTA MÁS FÁCIL DE GESTIONAR
- ▶ ENTABLAR CONVERSACIONES CON COMPAÑERAS DE EQUIPO O CON PERSONAS FUERA DEL FÚTBOL PARA EXPLORAR EMOCIONES SOBRE EL TORNEO/TEMPORADA
- ▶ FIJAR OBJETIVOS BASADOS EN TU EXPERIENCIA Y EXPECTATIVAS

***“Cuando la viví por primera vez, no sabía ni cómo hablar del tema. Sólo ponerle nombre a lo que estaba experimentando ayudó mucho”.***

*- Tahnai Annis (Filipinas), sobre la importancia de entender la depresión posttorneo*



***“Cuando me dieron ayuda en salud mental y luego me la quitaron me resultó difícil de sobrellevar, pero el fútbol me ayudó en mis momentos más difíciles.”***

*- Lucy Staniforth (Inglaterra), sobre la falta de consistencia en el apoyo a la salud mental*



## ¿CÓMO PUEDES APOYAR

## A COMPAÑERAS QUE EXPERIMENTEN

## DEPRESIÓN POSTORNEO?

- ▶ ABOGAR POR QUE HABLEN DEL TEMA, SE TOMEN MÁS TIEMPO LIBRE Y APOYARLAS SI LO HACEN
- ▶ HAZ PREGUNTAS, ESCUCHA SIN JUZGAR Y SÉ SOLIDARIA. COMPARTIR TUS EXPERIENCIAS CON LA SALUD MENTAL PUEDE TENER ECO EN TUS COMPAÑERAS DE EQUIPO Y ANIMARLAS A ABRIRSE
- ▶ DEJA QUE SE HAGA CARGO DE SU NARRATIVA - NO DES POR SENTADO QUE EL TORNEO HA SIDO MAGNÍFICO POR SU ÉXITO COLECTIVO O INDIVIDUAL
- ▶ NO IMPONGAS TU PROPIA ESTRATEGIA DE RELAJACIÓN - DEJA QUE TUS COMPAÑERAS DE EQUIPO DECIDAN CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE APOYARSE O DE SACAR LA MEJOR VERSIÓN DE SÍ MISMAS



*"He visto a compañeras de equipo que volvían de torneos internacionales agotadas e inestables. Como compañera, lo mejor que puedes hacer es escuchar y apoyar. No des por sentado que la selección ha sido increíble para ellas, deja que sean ellas quienes lo cuenten."*

*- Aoife Mannion (Rep. de Irlanda), sobre ser una compañera de equipo solidaria*

### DINOS LO QUE PIENSAS

La Guía para la depresión postorneo de FIFPRO es un documento en evolución que pretendemos revisar y actualizar antes de cada gran torneo internacional. FIFPRO te invita a contribuir dejando tus comentarios [a través de este enlace](#) y compartiendo tus experiencias escribiéndonos a [players@fifpro.org](mailto:players@fifpro.org)

