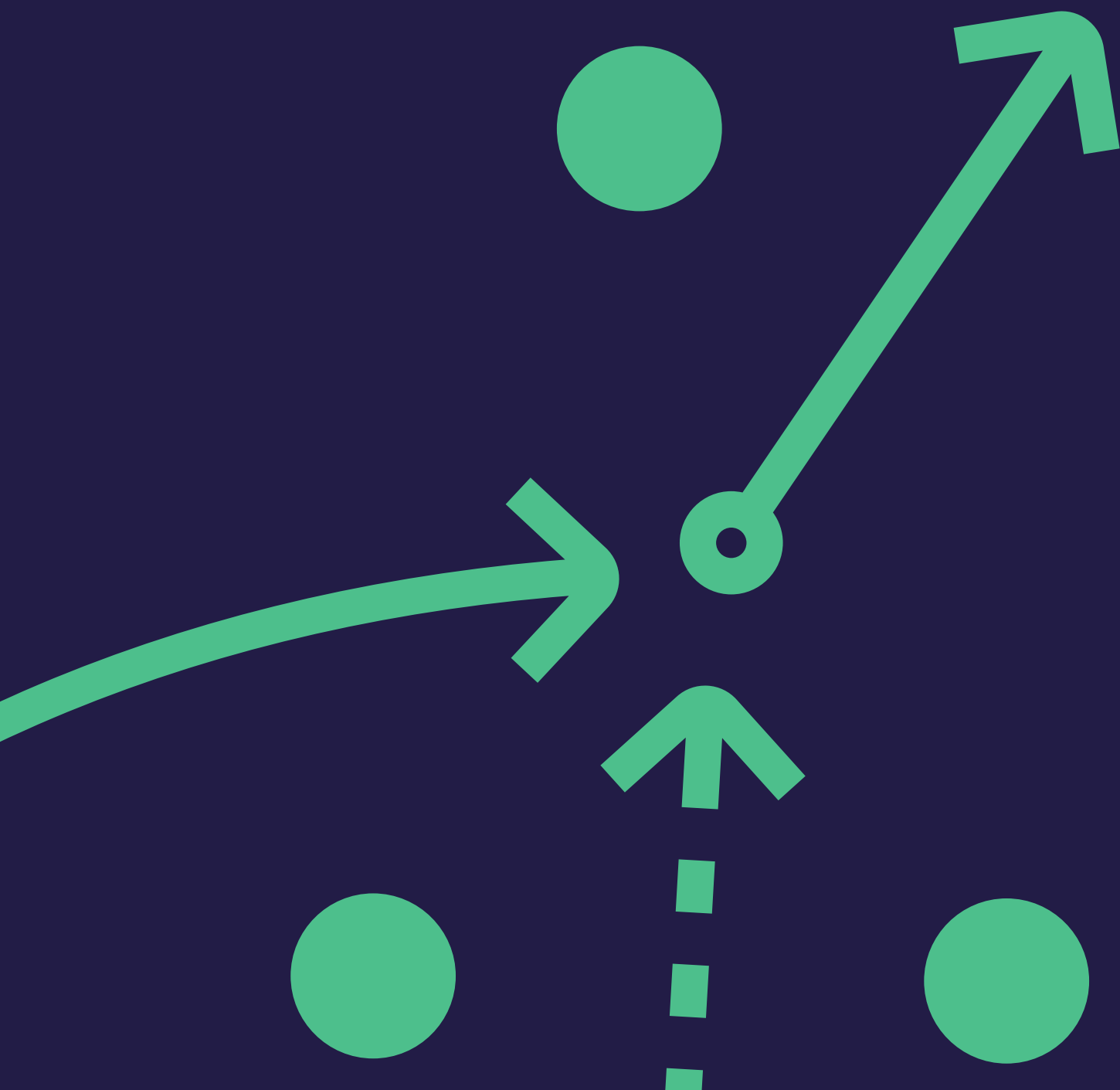


**GUÍA PARA LA DEPRESIÓN POSTORNEO:
POR LAS FUTBOLISTAS, PARA LAS FUTBOLISTAS
EL EQUIPO DE APOYO PSICOLÓGICO DE FIFPRO**





INTRODUCCIÓN

FIFPRO se complace en presentar la primera 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 en una competición de fútbol y el desarrollo de la industria del fútbol femenino depende de que su potencial como futbolistas reciba todo el apoyo. Esto es algo que solo puede realizarse en condiciones de élite, en las que se apoya la salud y el bienestar de las jugadoras.

La exjugadora internacional canadiense Stephanie Labbé acudió a FIFPRO en febrero de 2022 para hablar de su experiencia de salud mental tras el torneo. Para entenderlo mejor, FIFPRO reunió a un grupo de jugadoras internacionales para que compartieran sus experiencias sobre la "depresión postorneo". Quedó patente que las jugadoras atravesaban experiencias parecidas sin contar con los mecanismos de apoyo necesarios. Con cinco torneos internacionales en curso, el mes de julio de 2022 brindaba a FIFPRO una oportunidad para ofrecer información y apoyo sobre la depresión postorneo. opportunity to provide information and support around post-tournament blues.

"Ganar la medalla olímpica de oro no fue suficiente para superar mis problemas de psicológicos".

- Stephanie Labbé (Canadá)



PROPÓSITO

El propósito de esta guía es:

- ▶ DEFINIR LA DEPRESIÓN POSTORNEO
- ▶ PROPORCIONAR EJEMPLOS DE CÓMO PUEDES EXPERIMENTARLA
- ▶ DEFINIR POSIBLES DESENCADENANTES Y ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN
- ▶ EXPLICAR CÓMO APOYAR A LAS COMPAÑERAS DE EQUIPO QUE REGRESAN DE UNA COMPETICIÓN INTERNACIONAL
- ▶ CAMBIAR EL DISCURSO Y NORMALIZAR EL HABLAR DE LA SALUD MENTAL
- ▶ DEMOSTRAR CÓMO PUEDE UTILIZARSE COMO HERRAMIENTA DE RENDIMIENTO

Todos los ejemplos recogidos a continuación son experiencias de exjugadoras y jugadoras en activo internacionales.



DEFINICIÓN DE LA DEPRESIÓN POSTORNEO

La depresión postorneo a menudo se describe como “el bajón emocional que se produce tras una competición importante, cuando no has tenido la oportunidad de procesar del todo tus experiencias” (COI). Después de un torneo, las jugadoras pueden sentir que no se les ha dado la oportunidad o el tiempo necesario para descomprimir tras la avalancha de emociones y sentimientos, lo que puede dar lugar a sensaciones negativas.

Es totalmente normal sentirse así durante cierto tiempo. Lamentablemente, no hay un periodo de tiempo establecido sobre cuándo se producirá o desaparecerá, y cada persona puede sentirlo de forma distinta. Hay que tener en cuenta que estas experiencias no se limitan al periodo posterior al torneo, también pueden producirse al final de una temporada o una competición de Copa.

¿QUÉ SE PUEDE SENTIR?

En ese momento, puedes sentir una oleada de diversas emociones y sentimientos solapándose. Es importante saber que es totalmente normal. Algunos ejemplos son, entre otros:

- ▶ SENSACIÓN DE VACÍO, DE FALTA DE PROPÓSITO O SIGNIFICADO.
- ▶ DESCONEXIÓN Y DESAPEGO: DESVINCULACIÓN DEL FÚTBOL
- ▶ SENSACIÓN DE ESTAR CONFUNDIDA Y PERDIDA: “¿QUÉ HA PASADO?” “¿HA SUCEDIDO REALMENTE?”
- ▶ INCERTIDUMBRE SOBRE CUÁNDO RECUPERAR UNA RUTINA DIFERENTE: “¿QUÉ ES LA VIDA NORMAL?”
- ▶ FALTA DE MOTIVACIÓN: “NO ME APETECE VOLVER A ENTRENAR”.
- ▶ FALTA DE CONCENTRACIÓN: DISTRAERSE
- ▶ INCERTIDUMBRE SOBRE POSIBLES TRANSICIONES POSTORNEO
- ▶ FATIGA FÍSICA Y/O MENTAL



“Recuerdo que fui a mi primer torneo internacional importante entusiasmada y nos eliminaron después de tres partidos. Me sentí perdida, confundida y no hacía más que preguntarme ‘¿qué ha pasado?’”

- Shannon Lynn (Escocia) sobre la sensación de estar confundida y perdida



¿QUÉ PUEDE DESENCADENAR LA DEPRESIÓN POSTORNEO?

Los acontecimientos externos pueden producir respuestas emocionales, físicas, fisiológicas o psicológicas incómodas, las cuales pueden desencadenar la depresión postorneo.

La reacción a los desencadenantes es normal y es importante reconocerlos porque nos avisan de nuestro estado de salud mental y nos ayudan a ser más conscientes.

CAMBIO DE ENTORNO

- ▶ EL AISLAMIENTO REPENTINO DESPUÉS DE HABER ESTADO CON LAS COMPAÑERAS DE EQUIPO DURANTE MUCHO TIEMPO
- ▶ SEMANAS DE HIPERCONCENTRACIÓN Y ANTICIPACIÓN DE NADA
- ▶ AUMENTO O FALTA DE ATENCIÓN A LOS MEDIOS TRADICIONALES Y DIGITALES EN COMPARACIÓN CON EL PERIODO ANTERIOR AL TORNEO

RENDIMIENTO Y PROGRAMACIÓN EN EL FÚTBOL

- ▶ EL RENDIMIENTO INDIVIDUAL O DEL EQUIPO DURANTE EL TORNEO (POSITIVO O NEGATIVO)
- ▶ METERSE EN EL RENDIMIENTO POSTORNEO
- ▶ INCONSISTENCIA ENTRE TORNEOS: LARGA ESPERA HASTA EL SIGUIENTE
- ▶ CAMBIO DE VALOR PARA LA JUGADORA: DISTINTOS ROLES ENTRE EL EQUIPO DE LA SELECCIÓN NACIONAL Y EL CLUB

EXPECTATIVAS INTERNAS Y EXTERNAS

- ▶ LAS EXPECTATIVAS DE LA FAMILIA Y LOS AMIGOS DE ESTAR FELIZ, DISPONIBLE Y RESPONDER A LOS MENSAJES
- ▶ PRESIÓN INTERNA Y EXTERNA DE MOSTRARSE RESILIENTE Y RESISTENTE
- ▶ PRESIÓN DEL CLUB PARA REINTEGRARSE EN EL FÚTBOL DEL CLUB INMEDIATAMENTE CON UN ALTO NIVEL DE RENDIMIENTO
- ▶ FALTA DE APOYO PERCIBIDA POR PARTE DEL CLUB, LAS COMPAÑERAS DE EQUIPO Y LA FAMILIA



“Tras mi participación en los Juegos Olímpicos de Río, mis amigos y mi familia me pedían constantemente que trajera mi medalla. Todo giraba en torno a la medalla, no en torno a mí y empecé a sentirme vacía por dentro”.

- Stephanie Labbé (Canadá) sobre el desapego



POSIBLES ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN

Aunque te afecte la depresión postorneo, existen formas de mitigar estas sensaciones y ofrecerte apoyo a ti misma y a tus compañeras de equipo.

- ▶ RECONOCER QUE NO PASA NADA POR TENER ALGÚN PROBLEMA DE SALUD MENTAL Y HABLAR DE ELLO
- ▶ BUSCAR AYUDA PSICOLÓGICA A TRAVÉS DE **TU SINDICATO**, CLUB O EXTERNAMENTE
- ▶ GESTIONAR LAS DISTRACCIONES EXTERNAS, POR EJEMPLO, MARCANDO LÍMITES EN LAS REDES SOCIALES
- ▶ HACER UN DESCANSO DEL FÚTBOL Y CENTRARSE EN TU RECUPERACIÓN Y REGENERACIÓN
- ▶ PARA RECUPERARTE Y REGENERARTE, PERMÍTETE DESCOMPRESIONAR UNOS DÍAS DESPUÉS DEL TORNEO ANTES DE UN PERIODO MÁS LARGO DE DESAPEGO COGNITIVO Y EMOCIONAL DEL FÚTBOL
- ▶ PLANIFICA TU RECUPERACIÓN Y REGENERACIÓN TRAS EL TORNEO ANTES INCLUSO DE IR AL TORNEO E INFORMA A TU ENTRENADOR DE QUE NECESITARÁS DESCONECTAR UN TIEMPO
- ▶ HABLA CON OTRAS COMPAÑERAS DEL EQUIPO PARA EXPLORAR LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS EN TORNO AL TORNEO/LA TEMPORADA
- ▶ MÁRCATE OBJETIVOS BASADOS EN TUS EXPERIENCIAS Y EXPECTATIVAS



“Cuando me daban apoyo psicológico y luego me lo quitaban, me resultaba difícil gestionarlo, pero el fútbol me ayudó durante las épocas más difíciles”.

- Lucy Staniforth (Inglaterra) sobre la inconstancia del apoyo a la salud mental



¿CÓMO PUEDES AYUDAR A TUS COMPAÑERAS QUE EXPERIMENTAN DEPRESIÓN TRAS UN TORNEO?

- ▶ ANÍMALAS A HABLAR DE ELLO, A TOMARSE UN TIEMPO PARA DESCANSAR, Y APÓYALAS SI LO HACEN
- ▶ HAZ PREGUNTAS, ESCUCHA SIN JUZGAR Y AYUDA. COMPARTIR TUS EXPERIENCIAS PSICOLÓGICAS PUEDE HACER QUE RESUENEN EN EL INTERIOR DE TUS COMPAÑERAS DE EQUIPO Y ANIMARLAS A ABRIRSE
- ▶ PERMÍTELES EXPRESARSE, NO SUPONGAS QUE EL TORNEO FUE MARAVILLOSO POR SU ÉXITO COLECTIVO O INDIVIDUAL
- ▶ NO IMPONGAS TU PROPIA ESTRATEGIA DE DESCOMPRESIÓN: DEJA QUE TUS COMPAÑERAS DE EQUIPO DESCUBRAN CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE APOYO/MITIGACIÓN PARA LOGRAR LA MEJOR VERSIÓN DE ELLAS MISMAS



“He visto a compañeras de equipo volver de torneos internacionales agotadas y desencajadas. Como compañera de equipo, lo mejor que puedes hacer es escuchar y apoyar. No des por sentado que el torneo internacional fue increíble para ellas. Deja que se expresen ellas mismas”.

- Aoife Mannion (Inglaterra) sobre cómo apoyar a una compañera de equipo

DINOS LO QUE PIENSAS

La próxima edición de esta guía se publicará en la Copa Mundial Femenina de la FIFA 2023 y tu opinión es muy importante. FIFPRO te invita a contribuir dejando tus comentarios a través de [este enlace](#) y compartir tus experiencias escribiéndonos a players@fifpro.org



FIFPRO

FOOTBALL PLAYERS WORLDWIDE



fifpro.org



info@fifpro.org



+31 23 554 6970



Scorpius
2132 LR Hoofddorp
Netherlands

