

Introducción

En los últimos años, la salud mental en el deporte ha adquirido una creciente visibilidad, tanto en medios de comunicación como en espacios académicos y profesionales. El testimonio de muchos deportistas de élite que han compartido públicamente sus experiencias de malestar, ha contribuido a romper ciertos silencios históricos dentro del ámbito deportivo. Este escenario ha puesto en cuestión viejos paradigmas centrados exclusivamente en el rendimiento y ha abierto paso a una concepción más integral del bienestar de las y los atletas.

La psicología del deporte se encuentra así en un punto de inflexión: convocada a intervenir no solo en la mejora del desempeño, sino también en el acompañamiento de procesos personales y colectivos. En este marco, resulta imprescindible reflexionar sobre las buenas prácticas profesionales, el rol específico de psicólogas y psicólogos, los desafíos éticos que plantea el intrusismo y la necesidad de intervenciones sustentadas en formación académica rigurosa y marcos teóricos consistentes. El presente trabajo toma como referencia diversas publicaciones sobre el tema y los códigos de ética de colegios y asociaciones profesionales seleccionadas.

Salud mental en el ámbito deportivo

La salud mental en el deporte no puede ser comprendida únicamente desde la ausencia de enfermedad o el equilibrio emocional individual, es necesario interrogar las condiciones estructurales y culturales que rodean la práctica deportiva profesional (Vazquez, 2022). La lógica del alto rendimiento muchas veces expone a las y los deportistas a presiones desmedidas, rutinas exigentes, prácticas normalizadas de sobreentrenamiento y vínculos jerárquicos que pueden devenir en formas de violencia simbólica o emocional. A esto se suman factores como las lesiones, la incertidumbre laboral, el retiro deportivo o el aislamiento social, que inciden profundamente en el bienestar de las personas.

Desde esta perspectiva, es necesario desandar la falsa dicotomía entre salud y rendimiento, entendiendo que el cuidado de la salud mental no es un obstáculo para la excelencia deportiva, sino una condición que la posibilita. La psicología del deporte tiene la tarea de promover espacios de escucha, prevención, acompañamiento y elaboración, articulando saberes de la psicología clínica y educativa en función del contexto deportivo específico.

Intrusismo profesional: una amenaza a las buenas prácticas

Uno de los principales desafíos actuales en el campo de la psicología del deporte es el fenómeno conocido como "intrusismo profesional". Bajo rótulos como "coach motivacional", "entrenador mental", "mentor" o incluso "psicotrainer", proliferan figuras sin formación académica actores sin formación en salud mental ni habilitación profesional que ofrecen servicios vinculados al desarrollo personal, la gestión emocional o el liderazgo. Muchas veces utilizando un lenguaje pseudo-científico o simplificaciones teóricas ofrecen soluciones rápidas, fórmulas motivacionales o intervenciones emocionales desprovistas de sustento científico y de marco deontológico. Estas prácticas reducen el deporte a una lógica de rendimiento y productividad inmediata, dejando de lado su complejidad subjetiva y sus efectos en la salud mental.

Este fenómeno no solo pone en riesgo la salud mental de las y los deportistas, sino que deslegitima el trabajo de los profesionales formados en psicología. El intrusismo vulnera principios éticos básicos como el respeto por la autonomía del sujeto, la confidencialidad, la idoneidad técnica y la responsabilidad profesional. Además, puede derivar en intervenciones inadecuadas frente a cuadros clínicos complejos, exacerbando el malestar o postergando un tratamiento adecuado.

Desde la ética profesional, tal como lo establecen los códigos deontológicos en Argentina (Colegio de Psicólogas y Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires, 2013), solo pueden realizar intervenciones psicológicas quienes cuenten con título habilitante y matrícula correspondiente. Reconocer esta especificidad profesional no implica negar la posibilidad de trabajar interdisciplinariamente y/o con otrxs, sino promover vínculos colaborativos donde cada rol esté claramente delimitado y respetado.

La formación profesional y la presencia de la psicología del deporte

La profesionalización de la psicología del deporte requiere no solo del reconocimiento institucional del rol de las psicólogas y los psicólogos, sino también de instancias de formación académica rigurosas y con anclaje en la práctica. Modelos que articulen teoría, metodología e intervención con un enfoque interdisciplinario. El plan de estudios aborda áreas como neuropsicología del deporte, gestión emocional, psicología del alto rendimiento, intervención en crisis y preparación para el retiro deportivo.

Este tipo de formación permite que los y las profesionales puedan insertarse en clubes, federaciones, equipos y/o consultorios privados con herramientas específicas y marcos éticos sólidos. El rol de la psicología del deporte abarca múltiples dimensiones: prevención del malestar psíquico, facilitación de la trayectoria dual, acompañamiento en procesos de recuperación de lesiones, facilitación de dinámicas grupales, entrenamiento mental, mediación de conflictos, planificación del retiro entre otras. Se trata de una figura

que no se limita al trabajo individual, sino que promueve una visión integral de la salud en contextos deportivos.

Por ello, es necesario reivindicar el ámbito deportivo como un espacio legítimo y de pleno derecho para la intervención de la psicología, en igualdad de jerarquía respecto de áreas históricas como la psicología clínica, educativa, comunitaria o laboral. Lejos de constituir un espacio menor, periférico o accesorio, la psicología del deporte enfrenta problemáticas complejas, propias de un nuevo tipo de sujeto del siglo XXI: sujetos cuyas vidas están atravesadas por nuevas dinámicas temporales, intereses diversos, escenarios identitarios más fluidos, prácticas de consumo y sociabilidad múltiples, y vínculos familiares transformados. Este nuevo sujeto demanda a la psicología respuestas específicas y modalidades de intervención que reconozcan estas transformaciones.

En este contexto, la función del profesional de la psicología se potencia. No se trata solamente de brindar técnicas —activación, regulación emocional, visualización, entrenamiento en habilidades psicológicas— sino de inscribir esas intervenciones en un encuadre ético, respetuoso de los principios que rigen la profesión: competencia, responsabilidad, confidencialidad, respeto por la autonomía, cuidado de la salud mental e impacto social de toda práctica profesional.

Buenas prácticas: lineamientos éticos y metodológicos

Las buenas prácticas en psicología del deporte suponen intervenciones sostenidas en el tiempo, basadas en el respeto por la singularidad del sujeto y con criterios metodológicos claros. El encuadre profesional —que define la frecuencia, los objetivos, la modalidad de trabajo y los límites de la intervención— es un elemento central para construir confianza y proteger el vínculo terapéutico. Asimismo, el consentimiento informado, la confidencialidad y la evaluación continua del proceso son condiciones éticas imprescindibles.

Desde una perspectiva ético-técnica, Buceta (1993) advierte sobre las dificultades de mezclar el rol de coach y psicólogo, argumentando que solo un profesional con formación específica en Psicología puede gestionar la confidencialidad, autonomía y bienestar del deportista. Distintos estudios muestran que en muchos clubes de élite aún no se valora el rol de las y los profesionales de la psicología a tiempo completo, lo que genera espacios donde proliferan prácticas no reguladas. Las personas sin titulación oficial no deberían abordar temas clínicos o procesos de crisis, por lo que es urgente delimitar y priorizar la intervención de profesionales con títulos emitidos por instituciones acreditadas.

El Código de ética de la Asociación de Psicólogas y Psicólogos de Buenos Aires sostiene que los profesionales de la psicología: “Tratan de clarificar a las partes acerca de

los roles que están desempeñando y de funcionar según esos mismo roles. (...) evitan las relaciones duales inadecuadas y potencialmente dañinas (APBA, p.4).

Una práctica ética también implica reconocer los propios límites como profesional, derivar cuando la situación lo requiere y sostener una actitud de formación permanente. Las intervenciones que se basan exclusivamente en frases motivacionales, técnicas descontextualizadas o promesas de éxito inmediato, no solo resultan ineficaces, sino que pueden ser contraproducentes. La psicología del deporte no es una herramienta al servicio del rendimiento a cualquier costo, sino una disciplina comprometida con el desarrollo integral, el respeto por la subjetividad y la construcción de entornos deportivos saludables.

Conclusión

El crecimiento del interés por la salud mental en el deporte representa una oportunidad para consolidar la presencia de psicólogos y psicólogas en este ámbito. Sin embargo, este proceso requiere un compromiso ético con la formación profesional, la delimitación clara de roles y la promoción de intervenciones de base científica. Frente al avance de discursos simplificadores o prácticas no reguladas, es tarea de quienes ejercemos la psicología alertar a la ciudadanía sobre posibles engaños, sostener espacios de cuidado, escucha y acompañamiento respetuoso, que contribuyan no solo al bienestar individual, sino también a la transformación de las dinámicas colectivas del deporte y sus contextos.

Reconocer el deporte como un espacio legítimo para el ejercicio de la psicología implica asumir el compromiso ético y político de defender nuestra profesión y de garantizar intervenciones que protejan la salud mental y favorezcan el desarrollo subjetivo y comunitario.

Referencias bibliográficas:

APBA. Código de ética.

<http://psicologos.org.ar/wp-content/uploads/2019/12/C%C3%B3digo-de-%C3%89tica-de-la-APBA.pdf>

Buceta, J. M. (1993). The sport psychologist/athletic coach dual role: Advantages, difficulties, and ethical considerations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 64–77. <https://doi.org/10.1080/10413209308411305>

Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires. (2013). Código de Ética Profesional. https://www.colpsibhi.org.ar/leyes_profesionales/codigo_de_etica

Vázquez, A. (2022, diciembre 12). Messi, lo vulgar y lo común. El Grito del Sur. <https://elgritodelsur.com.ar/2022/12/messi-lo-vulgar-lo-comun/>

Vázquez, A. (2023, mayo 12). Fútbol y salud mental: ¿Qué pasa por la cabeza de un jugador que analiza tomar una drástica decisión? LaNoticia1.

<https://www.lanoticia1.com/noticia/futbol-y-salud-mental-que-pasa-por-la-cabeza-de-un-jugador-que-analiza-tomar-una-drastica-decision-146773>