

PROGRAMA ESPECIAL DE TITULACIÓN DE PERIODISMO

“Depresión en el fútbol chileno”

TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN
COMUNICACIÓN SOCIAL
TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE PERIODISTA

Estudiantes: Julio Ernesto Esparza Campos

Constanza Fuenzalida Acuña

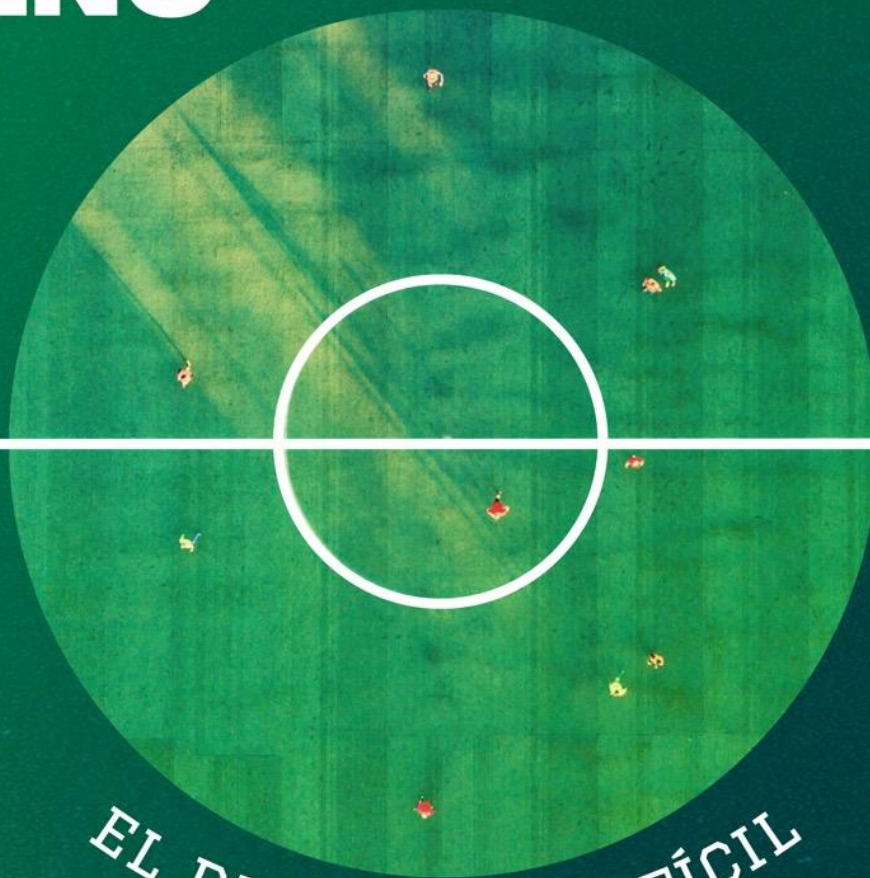
Docente guía: Rodrigo García

Programa Especial de Titulación en Periodismo

Universidad Academia De Humanismo Cristiano

Santiago, noviembre 2022

DEPRESIÓN EN EL FÚTBOL CHILENO



EL RIVAL MÁS DIFÍCIL



ENTREVISTAS A PROTAGONISTAS DEL FÚTBOL PROFESIONAL

Constanza: a mis padres, por el apoyo incondicional en este proceso. A mi hijo Camilo Iñaki por acompañarme en cada momento.

Julio: a Andrea que me apoya y acompaña en cada paso, a mis padres y hermana que han estado cada vez que los he necesitado. A mis amigos, que siempre me entregaron una palabra de ánimo cuando sentía que no podía más.

A todas las personas que han sido parte de esta investigación, y con amor y cariño a las familias que han sufrido la pérdida de un ser querido por esta maldita enfermedad.

Abastrac

Este reportaje es un producto periodístico que da a conocer una realidad tabú en el fútbol chileno y de la cual, nadie quiere hablar. En un deporte cada vez más competitivo, en donde los jugadores deben convivir a diario con la presión de la actividad, pese a no contar con la preparación psicológica adecuada y con la incertidumbre de qué hacer con sus vidas al finalizar sus carreras a una temprana edad. Esta es una investigación que se sustenta en entrevistas a los protagonistas de la actividad que nos entregaron su mirada del problema.

Palabras claves: #fútbol #depresión #deporte #psicología #psicología deportiva #suicidio

This report is the journalistic result which brings light to a taboo reality in Chilean soccer, in which no one wants to talk about. In a type of sport that becomes more and more competitive everyday, the athletes have to live with the daily pressures of the sport, despite the lack of the adéquate psychological preparation and the uncertainty of what to do with their lives once their athletic careers come to an end at a young age. This is an investigation that is sustained by interviews with the players of this sport, who gave us their perspective of this problem.

Keywords: #soccer #depression #sport #psychology #sportspsychology #suicide

Índice

1	Guiones literarios	07
	Guion capítulo 1: ““El rival más difícil”	07
	Guion capítulo 2: “Los que nos dejaron”	10
	Guion capítulo 3: “Psicología en fútbol, la mente es fundamental”	13
	Guion capítulo 4: “La mirada institucional; negocio V/S salud mental”	17
2	Guiones Técnicos	22
	Guion capítulo 1: ““El rival más difícil”	23
	Guion capítulo 2: “Los que nos dejaron”	26
	Guion capítulo 3: “Psicología en fútbol, la mente es fundamental”	30
	Guion capítulo 4: “La mirada institucional; negocio V/S salud mental”	34
3	Estructura	38
4	Bibliografía	39
5	Anexos	41
	5.1 Transcripciones	41
	-Entrevista a Cristian Guerra	41
	-Entrevista a Francisca Moroso	48
	-Entrevista Javiera García	54
	-Entrevista Jorge Quinteros	60
	-Entrevista José Soubllette	67
	-Entrevista Marcelo Zunino	73
	-Entrevista Patricio Almendra	83
	5.2 Seminario De Título 1- Diseño de Proyecto de Investigación y Reportaje	91
	• Introducción	92
	• Descripción del problema	94
	• Fundamentación y relevancia periodística	96

• Pregunta problemática	96
• Hipótesis	97
• Objetivo general	97
• Objetivos operacionales	97
• Marco teórico	98
-Estado anímico y manejo de emociones de futbolistas	98
-Depresión y suicidio	100
-Psicología del deporte	103
• Diseño metodológico	106
• Método de investigación periodística	106
• Estructura del reportaje	107
• Plan de fuentes	108
• Aporte de las fuentes a los objetivos específicos	109
• Pauta de entrevista semiestructurada para psicólogo deportivo	110
• Plan de trabajo	111
• Bibliografía	112

Guion capítulo 1: “Depresión en el fútbol chileno”

Formato: Pódcast

Locuciones: Julio Esparza y Constanza Fuenzalida

Introducción general:

Cuñía Eduardo Bonvallet: “Es triste... la vida de un futbolista. Es muy triste la vida de un futbolista, la vida de un técnico y de un futbolista es de un estado emocional impresionante. Que te lleva a muchos jugadores de fútbol, lo que pasa es que no se sabe, no se sabe, pero yo sí lo sé... a intentar suicidarse. Jugadores chilenos intentan suicidarse, por eso es que hablo con tanta pasión, con tanto énfasis, porque tengo conocimiento de causa del dolor”.

Locución Julio: Acabas de escuchar a Eduardo Bonvallet, exfutbolista profesional, exentrenador y comunicador que se quitó la vida el 18 de septiembre del año 2015, luego de batallar por años contra la depresión y no lograr vencerla.

Sus palabras son la inspiración primordial para este reportaje, evidenciando un tema tabú que pocos quieren hablar en nuestro fútbol y que desde el año 2017 ya suma 4 jóvenes futbolistas que decidieron que no podían seguir jugando el partido contra la depresión. Algunos han confesado que la padecen y que día a día luchan por ganarle a la enfermedad.

Locución Constanza y Julio: Soy Julio Esparza y yo Constanza Fuenzalida y esto es, “Depresión en el fútbol chileno”.

Título capítulo:

Locución Julio: “El rival más difícil”

Locución Constanza: En el fútbol siempre se dice que el partido que viene es el más importante, el más difícil. Pero, no todos los encuentros son iguales, una final no es lo mismo que un amistoso. Existen rivales más difíciles que otros, y quizás el más duro es nuestra propia cabeza. Son muchos jugadores que juegan a diario este partido y no todos son capaces de ganarlo.

Locución Julio: Según la Organización Mundial de Salud, la depresión es una enfermedad común, pero grave, que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Los futbolistas no están ajenos a esto, si lo llevamos a números, los estudios de la Federación internacional de asociaciones de futbolistas profesionales (FIFPRO), señalan que el 38% de los futbolistas sufre depresión, cuatro de cada diez, en la sociedad, el porcentaje varía entre el 13 y el 17%.

Locución Constanza: La depresión suele ser un tema tabú. Y en el fútbol, aún más. Es un deporte en el cual se necesita manejar la presión y las decepciones en todo momento. Pero el problema es más grande de lo que hasta ahora se suponía.

En la cancha de la vida, los futbolistas deben lidiar con muchos factores. Los altos y bajos son instancias normales en esta profesión. Se puede ganar en una fecha y perder a la siguiente. Se puede jugar bien y perder como también jugar mal y obtener los tres puntos. Todos estos factores pueden afectar la salud mental de los deportistas.

Locución Julio: Para Patricio Almendra, exjugador, hoy entrenador y que fue el último en dirigir a Hugo Alarcón, jugador de 26 años que se quitó la vida y que en los próximos capítulos hablaremos más en profundidad. El tema de la depresión siempre ha estado, es parte del fútbol, al tener que convivir a diario con distintas situaciones que la pueden provocar. Sin embargo, no era un tema que se hablara como ahora.

Cuñía Patricio Almendra: “Cuando nosotros decidimos ser futbolistas profesionales, tenemos que entender que inmediatamente ser futbolista profesional es igual a exposición total. Todos están vulnerables ante la depresión, si no la aprenden a manejar. Son temas que recién hoy están saliendo a la palestra normalmente, antes estuvo siempre, siempre existió, pero nadie lo hablaba. Es como oye, él puede ser depresivo, él puede tener depresión, veámoslo, preocupémonos de él, antes nunca fue así”.

Locución Julio: Cristian Guerra es un exfutbolista y arquero de 28 años que padece de depresión. Él abandonó el fútbol profesional pese a mantener aún contrato vigente con Palestino, el que, sin embargo, no era capaz de cumplir debido a los síntomas de la enfermedad, que además se ven acentuados con la presión de la actividad, él se refirió al tema de esta manera.

Cuñía Cristian Guerra: “Yo creo que hay muchos jugadores que quizás si tienen depresión, pero no lo dicen, no lo hablan, porque las circunstancias del fútbol hoy en día son para que te dé depresión, o sea imposible que no tiene depresión siendo futbolista de una u otra forma, Vives o un constante periodo de cambio, constante presión y están viendo por televisión no más de 5000 personas que pueden cualquier cosa decir de ti. Entonces estamos constantemente que tenemos que día a día ir demostrando las cualidades porque nos contrataron y el fin de semana demostrarlo de nuevo para la gente y la gente te critica solamente por un partido. Entonces es frustrante, el futbolista lo tiene que saber llevar”.

Locución Constanza: Como plantea Cristian, muchos futbolistas sufren de depresión y es así como se ven truncadas carreras de jugadores que prometían o alcanzaron a ser en parte grandes figuras del balompié nacional, el fútbol femenino no es la excepción, una muestra de esto es el caso de la jugadora Francisca Moroso, que abandonó la actividad luego de un periodo en España en donde los síntomas de la depresión comenzaron a ser evidentes.

Cuñía Francisca Moroso: “Partiendo de a poco, comencé a sentir como angustia, no tenía ganas de hacer nada durante el día, me costaba dormir en la noche. Empecé a tener pensamientos negativos siempre, empezaba a pensar puras cosas malas, me bajó la autoestima. Y ya cuando ya estaba muy mal, llamé a mi familia y les dije que iba a rescindir el contrato, me iba a devolver a Chile porque ya estaba muy mal allá, lloraba todo el día, aparte era una ciudad en España que se llama Gijón, que está al norte, que es muy nublada y llueve mucho. Entonces lo estaba pasando mal y me vine”.

Locución Constanza: Raimundo Tupper es quizás el caso más emblemático de un jugador con depresión, fue un futbolista profesional chileno que jugaba como delantero, volante y lateral. Desarrolló su carrera en Universidad Católica entre 1985 y 1995. Además, fue aparte de la selección chilena. Amante de la lectura y de la música con artistas como Silvio Rodríguez. Políticamente, siempre estuvo ligado a luchas sociales y llamó la atención que, siendo un futbolista de una clase más bien acomodada, señaló públicamente que en el plebiscito de 1988 votaría que NO. Sus amigos lo describen como una persona sensible, inteligente y preocupada de su entorno. Raimundo padecía de depresión, pero lo ocultó de su entorno y en este caso terminó de la peor manera al quitarse la vida con 26 años en San José de Costa Rica, el 20 de julio de 1995. No es el único, hoy jugadores como Matías Vidangossy han confesado lidiar a diario con la enfermedad. Mauricio Pinilla reconoció hace poco tiempo que también la padece. Marcelo Barticciotto, ídolo de Colo-Colo y ganador de la Copa Libertadores con los mismos, lleva años viviendo con depresión, además fue compañero de Tupper y en el libro "Mumo por siempre" de Luis Avendaño y Hugo Pinto se refirió a lo que vivió Raimundo, lo citamos.

Locución Julio: "Es difícil que la gente entienda. Cuando uno es joven te dicen cómo es posible que usted, que es joven, tiene buena presencia, le va bien, no tenga fuerza de voluntad, yo entiendo que él estuviera así, porque lo he vivido. Uno no tiene la fuerza de voluntad. No tienes energía para nada. No quieres afrontar la vida, ni levantarte. No se quiere vivir en esos momentos. Ojalá pudiera desaparecer. Uno piensa que vivir de esta forma no vale la pena, y simplemente no quieres vivir ni afrontar el día. Yo siempre tuve esos pensamientos. También vi el túnel del que hablaba el Mumo con sus cercanos, lo he visto varias veces. Pero yo tenía esa luz de esperanza para curarme, aunque no se tienen muchas fuerzas. Trataba de forzarme, hacía las cosas debidas para curarme... Yo estoy en tratamiento constante y eso tal vez faltó con el Mumo".

Locución Constanza: Cristian Guerra es un claro ejemplo de que el éxito, la fama y todo lo que como hinchas creemos del fútbol, no es tan así, los jugadores, como señalaba Barticciotto no tienen todo, conviven a diario con problemas de la actividad.

Cristian era titular en su equipo, se proyectaba a jugar en el extranjero y destacaba en cada partido. Pero, su amor por el fútbol se vio opacado cuando comenzó a sentir que ya no lo hacía solo porque le gustaba, sino que era un trabajo al que muchas veces ya no quería ir.

Cuñía Cristian Guerra: "Cuando me dio esto de empezar a cuestionarme, fue empezar a ver qué es lo que yo tanto amaba y bueno, hasta hoy en día amo que es a jugar al fútbol. Lo tengo que ver como un trabajo, es distinto que tú digas, yo amo hacer algo, lo quiero hacer porque me gusta, pero si no tienes ganas no lo haces. En cambio, cuando ya empieza a ser un trabajo para ti, aunque tú no tengas ganas, tienes que ir igual, a mí me chocaba mucho, empecé a sentir todo este disgusto por el fútbol. Que toda de cuestionarme si es realmente lo que quería, entonces pasar a ver el deporte como una pasión a trabajo es muy difícil, yo creo que muy pocos lo pueden llevar bien. Yo no quería ir, no quería entrenar, pero tenía que ir igual, entonces al final yo odiaba el fútbol, porque decía que estaba obligando a hacer algo que yo no quiero".

Locución Julio: La depresión en el fútbol es un tema que no todos quieren hablar, pero que es necesario para poder afrontarla y no llevar los casos al límite de que estos lleguen al suicidio. La depresión es una

enfermedad y en gran parte de los casos es tratable con medicamentos y terapia, pero para esto debemos ser capaces de aceptar y hablar del tema, sobre todo en una actividad como el fútbol que está rodeada de presiones y decepciones. Soy Julio Esparza

Locución Constanza: Y yo Constanza Fuenzalida y te invitamos a escuchar el próximo capítulo “Los que nos dejaron” de nuestro pódcast “Depresión en el fútbol chileno”. Solo por SoundCloud.

Guion capítulo 2: “Depresión en el fútbol chileno”

Formato: Podcast

Locuciones: Julio Esparza y Constanza Fuenzalida

Introducción general:

Cuñía Eduardo Bonvallet: “Es triste... la vida de un futbolista. Es muy triste la vida de un futbolista, la vida de un técnico y de un futbolista es de un estado emocional impresionante. Que te lleva a muchos jugadores de fútbol, lo que pasa es que no se sabe, no se sabe, pero yo sí lo sé... a intentar suicidarse. Jugadores chilenos intentan suicidarse, por eso es que hablo con tanta pasión, con tanto énfasis, porque tengo conocimiento de causa del dolor”.

Locución Julio: Acabas de escuchar a Eduardo Bonvallet, exfutbolista profesional, exentrenador y comunicador que se quitó la vida el 18 de septiembre del año 2015, luego de batallar por años contra la depresión y no lograr vencerla.

Sus palabras son la inspiración primordial para este reportaje, evidenciando un tema tabú que pocos quieren hablar en nuestro fútbol y que desde el año 2017 ya suma 4 jóvenes futbolistas que decidieron que no podían seguir jugando el partido contra la depresión. Algunos han confesado que la padecen y que día a día luchan por ganarle a la enfermedad.

Locución Constanza y Julio: Soy Julio Esparza y yo Constanza Fuenzalida y esto es, “Depresión en el fútbol chileno”

Título capítulo:

Locución Julio: “Los que nos dejaron”

Locución Constanza: Este capítulo está dedicado con amor y respeto a las familias y amigos de quienes decidieron partir.

Locución Julio: Según la Organización mundial de la salud, anualmente se consuman alrededor de 703.000 suicidios a nivel mundial, este ocupa la cuarta posición como causa de muerte en jóvenes entre 15 y 19 años, esto sucede mayormente en países de bajos y medianos ingresos económicos y en el caso de la región, nuestro país ocupa el cuarto lugar en muertes por daños autoinfligidos, con 11 muertes cada 100 mil habitantes.

Locución Constanza: Dentro de este contexto el deporte y en especial el fútbol no está ajeno a esta situación. A nivel mundial cada cierto tiempo siempre nos golpean noticias sobre jugadores profesionales que toman esta drástica decisión. La presión en torno al deporte profesional ha llevado a muchos jugadores a terminar sus carreras anticipadamente y otros incluso a terminar con sus vidas.

Locución Julio: Si bien sabemos que el suicidio, como consecuencia de la depresión, no está ligado a una sola causa, es llamativo que en un deporte como el fútbol, que debería llenar de felicidad, termine afectando de tal manera a los jugadores que estos decidan no seguir con su vida. Aun cuando Chile está lejos de cifras como las de Uruguay, que solo en los últimos 6 meses del año 2021 sufrió la pérdida de 4 jugadores, no estamos ajenos al problema.

Locución Constanza: Quizás el caso más emblemático es el de Raymundo Tupper, sin embargo, no es el único, nuestro fútbol ha sufrido más pérdidas con el correr de los años.

- Karen Cabrera–26 años (2004) jugadora de Palestino.
- Jahanny Cancino –19 años (2017) jugadora Osorno.
- Hugo Alarcón-26 años (2019) exjugador de Universidad Católica y Melipilla.
- Pilar Gutiérrez-22 años (2021) exjugadora de Universidad Católica y Rangers.
- Diego Barrios-19 años (2022) exjugador de Universidad Católica.

Locución Julio: El caso de Hugo Alarcón es una muestra de lo que les tocó vivir a los jugadores que decidieron quitarse la vida. Jóvenes que fueron promesa, se alejaron tempranamente de sus familias y que dejaron todo para llegar a ser jugador profesional.

Locución Constanza: Guillermo Maripan, uno de sus mejores amigos, quiso despedirse de Hugo a través de una carta.

Locución Julio: “Hermano, esos hermanos que uno elige. Jamás me fallaste, eres de esos chicos que algunos llaman “raro”, yo digo que eres privilegiado por ver la vida de otra manera, Perdóname si te fallé. Perdóname de corazón. Donde estés, que encuentres paz, felicidad, tranquilidad y amor. Jamás te olvidaré, y desde hoy, juegas conmigo cada partido”.

Locución Constanza: Patricio Almendra, fue el último entrenador en dirigirlo y que además se convirtió en alguien muy cercano a él, para Patricio en el fútbol existen apodosos que no contribuyen a la carrera del jugador y con el cual le describieron a Hugo cuando lo quiso llevar por primera vez a su equipo.

Cuña Patricio Almendra: “Nosotros tenemos algunos dichos que son típicos de nuestra idiosincrasia, pues. El perro verde es raro, todos esos adjetivos inventados en Chile, Hugo Alarcón lo era. Cuando yo lo quise, lo contraté, lo pedí para qué lo contratarán, a mí me dijeron, oye, es raro, es perro verde”.

Locución Julio: Pero eso no detuvo a Almendra, quien de todas formas llevó a Hugo a su club, convirtiéndose en alguien fundamental en su oncena titular.

Cuñía Patricio Almendra: “En el caso de Hugo siento que llegué al fondo de él y siempre traté de integrarlo. Él era un jugador, por ejemplo, estamos entrenando, terminaba la práctica y estábamos todos en la mitad de cancha elongando y él estaba solo a 10 metros, yo me preocupaba siempre de decirle Hugo venga, usted es de este equipo, al otro día era lo mismo. Se llevaba muy bien con todos, lo encontraban muy buen jugador, pero él siempre alejado, siempre alejado. Pero no fue tratado en ese momento profesionalmente”.

Locución Constanza: Pese a que Patricio se preocupó en todo momento de Hugo, nadie sabía que él tenía depresión y pese a su comportamiento, jamás se preocuparon de darle diagnóstico.

Cuñía Patricio Almendra: “No, no sabíamos, nadie del club anterior me dijo cuidado con este chico porque es depresivo, está en tratamiento, no, al contrario, a mí solo me dijeron, oye, es raro, es perro verde, pero eso lo hemos escuchado de un montón de jugadores, un montón de técnicos no es algo serio, no es un ¡Profe ojo, con este jugador que está con un problema se está tratando! Él salió de Católica, estaba en Serena cuando yo lo pedí a préstamo. En Serena, no tuvo tratamiento en Iberia, menos, porque el tema económico no daba para tener un psicólogo deportivo”.

Locución Julio: Para Marcelo Zunino, exfutbolista y parte del cuerpo técnico de Hugo en Melipilla. La decisión tomada por Alarcón fue una total sorpresa.

Cuñía Marcelo Zunino: “Era un muchacho callado que nunca compartió sus penas, sus tristezas, sino que esto fue de un día para otro. Yo le tiraban tallas para que despertara para que compartiera más con el equipo. Lo que pasa es que con Hugo nunca lo vimos venir, un muchacho sí bien es cierto, era retraído, un poco hacia adentro, pero nunca pensamos que estaba enfermo. Nunca pensamos que iba a tomar una decisión así, nos sorprendió a todos y fue mucho dolor, mucha tristeza porque era un muchacho joven, lleno de energía. Pero no, nunca pensé que iba a hacer, nos sorprendió a todos y fue muy triste”.

Locución Constanza: Patricio Almendra es una de las últimas personas que habló con Alarcón, lo quería en el nuevo club que dirigiría. Aprovechando que Hugo estaba de cumpleaños, lo llamó para darle la sorpresa y quedaron de hablar al día siguiente para concretar la transferencia.

Cuñía Patricio Almendra: “Él estaba celebrando su cumpleaños, con un amigo. Su mamá estaba en el norte, supe después. Sus papás eran separados, el padrastro se portaba muy bien con él, pero él estaba como lejano a su familia, pasaba mucho más solo que con su familia. Yo hablo con él, lo saludé lógicamente por su día, y quedamos de hablar al otro día para llegar a finiquitar el acuerdo para ir al próximo equipo, lo llamé y no me contestó, llamé a su representante y de vuelta me llama a los 5 minutos el representante me dice, que lo habían pillado muerto en su casa, desangrado”.

“Me gustaría haber tenido el manejo de la situación, haber tenido el control quizás y haberme metido más todavía en su problema”.

Cuñía Relato gol: “Señoras y señores está Hugo Alarcón, 11 metros, 12 pasos acá en el estadio de Vallenar, aquí se puede definir la historia, aquí está Hugo Alarcón, casaquilla número 21, viene Alarcón, tira gol gol, gol, gol, goooooo!!!”.

Locución Julio: Muchos no entienden que el suicidio no es que los afectados no puedan soportar más su vida. La mayoría de las personas con depresión que intentan suicidarse no quieren morir, solo quieren acabar con esa oscuridad que inunda sus pensamientos. Quieren dejar de sentir dolor, quieren dejar de sentir angustia, simplemente quieren dejar de sufrir. Soy Julio Esparza

Locución Constanza: Y yo Constanza Fuenzalida y te invitamos a escuchar el próximo capítulo “Psicología en el fútbol, la mente es fundamental” de nuestro podcast “Depresión en el fútbol chileno”. Solo por SoundCloud

Guion Capítulo 3: “Psicología en fútbol, la mente es fundamental”

Introducción general:

Cuñía Eduardo Bonvallet: “Es triste... la vida de un futbolista. Es muy triste la vida de un futbolista, la vida de un técnico y de un futbolista es de un estado emocional impresionante. Que te lleva a muchos jugadores de fútbol, lo que pasa es que no se sabe, no se sabe, pero yo sí lo sé... a intentar suicidarse. Jugadores chilenos intentan suicidarse, por eso es que hablo con tanta pasión, con tanto énfasis, porque tengo conocimiento de causa del dolor”.

Locución Julio: Acabas de escuchar a Eduardo Bonvallet, exfutbolista profesional, exentrenador y comunicador que se quitó la vida el 18 de septiembre del año 2015, luego de batallar por años contra la depresión y no lograr vencerla.

Sus palabras son la inspiración primordial para este reportaje, evidenciando un tema tabú que pocos quieren hablar en nuestro fútbol y que desde el año 2017 ya suma 4 jóvenes futbolistas que decidieron que no podían seguir jugando el partido contra la depresión. Algunos han confesado que la padecen y que día a día luchan por ganarle a la enfermedad.

Locución Constanza y Julio: Soy Julio Esparza y yo Constanza Fuenzalida y esto es, “Depresión en el fútbol chileno”

Título capítulo:

Locución Julio: “Psicología en fútbol, la mente es fundamental”

Locución Julio: El ambiente del fútbol siempre se caracterizó por ser un lugar de altísima exposición. Si un jugador es talentoso y adquiere fama, rápidamente es portada de los diarios y está en boca de todos. Conocemos sus orígenes, su técnica, la posición donde mejor rinde o con qué pierna le pega mejor. Sin embargo, las emociones y pensamientos que tiene cada futbolista son una incógnita.

Locución Constanza: El tema de la psicología pasa desapercibido y al ser muy disimulable dificulta determinar, exteriormente, que pasa por la cabeza de un jugador profesional. Algunas veces, se llega tarde al problema y ocurre un episodio vinculado a la depresión o la ansiedad, del que no hay vuelta atrás. Es a partir de estas tragedias que la psicología deportiva, se ha hecho parte en el mundo del

deporte -especialmente el fútbol- en el que ha ido creciendo y haciéndose indispensable con el paso de los años.

Locución Julio: Pero ¿qué es específicamente la psicología deportiva?

Locución Constanza: La Psicología del Deporte es la rama de la Psicología que estudia—bajo un prisma científico—los procesos cognitivos, emocionales y conductuales de las personas en el contexto deportivo. Investiga cómo estas variables afectan el rendimiento físico. En sus investigaciones se contemplan también los factores ambientales y fisiológicos que influyen en la actividad física. Para José Soublette, psicólogo deportivo que fue parte del staff de Magallanes y de algunas selecciones nacionales, esta funciona con base en el rendimiento, dejando de lado un apoyo más personal.

Cuñía José Soublette: “El foco de la psicología deportiva es optimizar el rendimiento de la persona o del deportista al momento de hacer deporte. Es como el foco central y muchas veces se deja de lado este otro apoyo o soporte más integral, por decirlo de alguna forma por el tiempo acotado que tenemos para trabajar”.

Locución Julio: En el fútbol chileno, el reglamento de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional exige a los clubes contar con psicólogos deportivos. Sin embargo, se enfocan por sobre todo en un trabajo grupal y no en la salud mental de los deportistas, además es necesario considerar que estos no tienen la capacidad para abarcar las necesidades de todo el plantel profesional, ni mucho menos de las categorías inferiores, que es en donde más se debería preparar a los jugadores para afrontar la presión del deporte profesional. Así lo vivió Francisca Moroso, exjugadora que se retiró producto de la depresión.

Cuñía Francisca Moroso: “Ningún club que estuve, tuve apoyo, en un momento estuve mal en Universidad de Chile y me brindaron apoyo de una psicóloga, pero era una psicóloga deportiva que más bien me hablaba sobre mi rendimiento y cómo podríamos mejorarlo, la autoestima futbolística y todo eso, pero no, nunca fue como para sobrellevar el tema de la depresión en sí. Como el juego, la ansiedad que te produce, qué, cómo sobrellevar eso en instancias de competición y todo eso”.

Locución Constanza: Al igual como plantea Francisca, para Jorge Quinteros, exjugador argentino que vistió la camiseta de su selección, jugó en Europa, Argentina y Chile. Los clubes a través de los psicólogos deportivos se preocupan más del rendimiento grupal y no de un problema específico que atraviese un jugador, pero que, sin embargo, el rol del psicólogo es fundamental, ya que van preparando a las divisiones inferiores para la presión del profesionalismo.

Cuñía Jorge Quinteros: “No, no es que prestan apoyo a los chicos con depresión, prestan apoyo a todos y hoy en día, no tan solo a los profesionales, atienden los psicólogos en los clubes, van preparando a los chicos de 15, 16 y 17 años y tienen apoyo psicológico justamente. Pero no, no está el psicólogo para una persona puntual, está para todos los jugadores. Que vos podés ir a hablar y contar tus temas personales, ahí no, tan solo en el fútbol, en el trabajo, ¿entendés? Yo creo que es muy valioso la inclusión del psicólogo al fútbol”.

Locución Julio: Existen personas y en este caso jugadores que son más propensos a que las situaciones de vida y o relacionadas con el fútbol afecten de mayor manera su estabilidad mental, las redes sociales, la inmediatez y la sobreexposición del fútbol pueden ser factores determinantes a la hora de sufrir depresión, así lo explicó José Soublette.

Cuñía José Soublette: “Son varios factores, claro, muchas veces tiene que ver con el carácter propio del jugador, el temperamento que tenga. Las experiencias que haya pasado previamente al ser deportista. Muchas veces vienen de aprendizaje y situaciones desde la niñez en ese sentido. Son distintas variables, como te comentaba, que pueden afectar el que sean más propensos a una depresión, pero son más o mayormente los factores externos, como la evaluación externa, los amigos, la toma de decisiones, como te decía bien, respecto al éxito que muchas veces llega muy encima y no sabemos cómo manejarlo. También el dinero, si ya son jugadores quizás contratados por alguna institución, ya sea de primera o del equipo que sea, ya están ganando dinero y eso también, ese manejo lamentablemente no te lo enseñan en ningún lado. Muchas veces en la casa donde se aprende eso, pero por estar entrenando, por estar trabajando, por cómo está también todo hoy día, que es muy instantáneo el tema de las redes sociales, tenemos todo ese como bombardeo de información que hace que estemos más permeables a poder presentar estos cuadros dependiendo de las variables que nos afecten”.

Locución Constanza: Pese a los antecedentes, la experiencia en el deporte y a diferencia de cómo se han desarrollado cuerpos técnicos en Europa, quienes consideran fundamentales a los psicólogos, en nuestro país son muchos los entrenadores que no les gusta la presencia de estos en sus entrenamientos, para ellos esta área debe mantenerse al margen y desarrollarse en momentos puntuales, no como parte integral de la formación, ni de la práctica diaria. Para José esto tiene que ver con la generación a la que pertenece el entrenador.

Cuñía José Soublette: “Mientras mayor sea el entrenador en cuanto a edad y también experiencia, quizás menos se apoyan en este recurso que está disponible como el psicólogo deportivo en los equipos. Los entrenadores desde su perspectiva dicen, ya voy a ser fuerte, quizás inconscientemente. Quiero que mi equipo sea fuerte, entonces, ¿cómo lo hago? Hacemos el entrenamiento y el que se equivoca un palo, por decirlo de una forma, que se endurezca. Pero cómo está el mundo hoy día, afecta de distinta forma que quizás afectaba hace 20 años a un jugador, quizás afecta distinto a cómo afecta hoy en día, sobre todo que yo siento que los jóvenes están más permeables psicológicamente”.

Locución Julio: Para Los jugadores, este tipo de cosas pasan a ser anécdotas, ya que, les ha tocado lidiar en muchas ocasiones con estas situaciones y así lo contó Jorge Quinteros, cuando uno de sus técnicos le presentó al plantel al nuevo psicólogo. Aunque prefirió no entregar nombres de los involucrados.

Cuñía Jorge Quinteros: “Mirá yo te voy a decir una vez, no te voy a decir club ni nada. Vino, el técnico presentó al psicólogo que iba a trabajar con nosotros y dijo: muchachos, tal nombre, les presento el psicólogo a trabajar con nosotros, yo no creo una mierda en esto, pero el que lo necesita y está para hablar le dijo ja, ja, ja. Imagínate, coincido con ese psicólogo, coincido con el que dijo que los entrenadores, pero eso yo creo que esa etapa de entrenador ya no está. Ya no está más, ya no existe más esa etapa que yo te estoy contando, las de ahora y yo creo que hasta eso te piden ahora, un

psicólogo en el plantel, la neurociencia se mete en un montón de cosas ahora. Yo creo que los entrenadores de ahora jóvenes ya lo piden”.

Locución Constanza: Considerando lo anterior y que como hemos dicho con anterioridad, los psicólogos en los clubes se enfocan básicamente en el rendimiento grupal, se hace necesario buscar soluciones a la problemática y cómo se afronta la salud mental en el fútbol, para esto José Soublette plantea que los clubes deben contar con un cuerpo médico integral que incluya más especialistas, psicólogos, psiquiatras y especialistas que sean capaces de cubrir la mayor cantidad de variables que afectan a los jugadores, y su entorno.

Cuñía José Soublette: “Institucionalmente, se debería generar una red de apoyos que involucre también a las familias, poner como requisito a las instituciones poder contar con un cuerpo médico integral, desde preparador físico, kinesiólogo, paramédico, hasta el psicólogo. Ya que, es importante poder tener un grupo integral para poder abordar de forma completa a un jugador o los distintos casos. En ese punto también, yo creo que parte de los entrenamientos, por ejemplo, si pudiera meterme también en los entrenamientos, que sean obligatorios, por decirlo de una forma, sería positivo. También yo haría un día de la semana para poder trabajar las distintas variables psicológicas a nivel grupal y en los distintos casos individuales. Poder tener también una red de apoyo, por ejemplo, para hacer terapias psicológicas a los distintos casos, que no sean solamente deportivos, sino que externos o con variables externas, mejor dicho, ya. Sería también tener cómo este equipo de trabajo que pueda contar con distintos profesionales de psiquiatras, incluso, psiquiatras y expertos, mucho más avezados en cuanto a poder medicar”

Locución Julio: Si bien José señala la importancia de medicar y claro siempre va a ser más importante la salud, los medicamentos también afectan el rendimiento y muchas veces más que eso, la medicación no solo permite controlar las emociones negativas, lo que hace es inhibir todo tipo de emociones, en busca de un equilibrio que permita continuar con una vida relativamente normal, pero que evidentemente influye en el físico y capacidades para jugar al fútbol, así lo hizo ver Francisca Moroso.

Cuñía Francisca Moroso: “Sí, totalmente, los remedios que tomo me mantienen superdormida. Es un tema, el de los remedios, porque lo que buscan es calmarte, entonces te bajan mucho la energía”.

Locución Julio: Si bien en los últimos años la psicología en el fútbol ha tenido mayor participación y exigencias por parte de los entes controladores de la actividad, esta se encuentra lejos de un funcionamiento óptimo y así como lo dijeron los protagonistas del deporte, esta se preocupa más de optimizar el rendimiento de los jugadores y no de sus problemas como la depresión, siendo los mismos jugadores los que deben costear cualquier tipo de tratamiento psicológico. Soy Julio Esparza

Locución Constanza: Y yo Constanza Fuenzalida y te invitamos a escuchar el próximo capítulo “La mirada institucional, negocio V/S salud mental” de nuestro podcast “Depresión en el fútbol chileno”. Solo por SoundCloud.

Guion capítulo 4: “La mirada institucional; negocio V/S salud mental”

Introducción general:

Cuñía Eduardo Bonvallet: “Es triste... la vida de un futbolista. Es muy triste la vida de un futbolista, la vida de un técnico y de un futbolista es de un estado emocional impresionante. Que te lleva a muchos jugadores de fútbol, lo que pasa es que no se sabe, no se sabe, pero yo sí lo sé... a intentar suicidarse. Jugadores chilenos intentan suicidarse, por eso es que hablo con tanta pasión, con tanto énfasis, porque tengo conocimiento de causa del dolor”.

Locución Julio: Acabas de escuchar a Eduardo Bonvallet, exfutbolista profesional, exentrenador y comunicador que se quitó la vida el 18 de septiembre del año 2015, luego de batallar por años contra la depresión y no lograr vencerla.

Sus palabras son la inspiración primordial para este reportaje, evidenciando un tema tabú que pocos quieren hablar en nuestro fútbol y que desde el año 2017 ya suma 4 jóvenes futbolistas que decidieron que no podían seguir jugando el partido contra la depresión. Algunos han confesado que la padecen y que día a día luchan por ganarle a la enfermedad.

Locución Constanza y Julio: Soy Julio Esparza y yo Constanza Fuenzalida y esto es, “Depresión en el fútbol chileno”

Título capítulo:

Locución Julio: “La mirada institucional; negocio V/S salud mental”

Locución Constanza: Cuando una persona piensa en el fútbol profesional, parece inevitable pensar en aspectos como los contratos multimillonarios de jugadores, ventas e ingresos por publicidad o venta de entradas. Muchas veces escuchamos la expresión “odio eterno al fútbol moderno”. Ese aborrecimiento de que el fútbol profesional tenga una vocación de negocio, y que los esfuerzos de los clubes e instituciones deportivas tomen ese cauce empresarial, desatendiendo muchas veces incluso la salud mental de sus propios jugadores, a los que ven como un trabajador más y de los que solo importa el rendimiento dentro de la cancha para sacar algún rédito económico.

Locución Julio: El gobierno de Chile invertirá durante el año 2023 19 mil millones de pesos en salud mental, sin embargo, el fútbol profesional es una entidad privada, por lo que son los clubes, encabezados por la ANFP los que deben velar por la salud física y mental de sus jugadores, pero ¿qué tanto están dispuestos a hacerlo? Muchos clubes no quieren invertir, ya que lo ven como un gasto. Ningún psicólogo da resultados a corto plazo y el cortoplacismo es lo que manda en el fútbol chileno.

Cristian Guerra exime de responsabilidad a los clubes en estas situaciones y señala que es el jugador el que debe preocuparse de su salud mental.

Cuñía Cristian Guerra: “Hoy en día uno no puede cargarle la mano al club, porque ellos entre comillas te tienen que dar las herramientas y de a poco ellos se han ido adaptando, tanto como la misma sociedad. Hace 5 años recién se está hablando tan abiertamente el tema de la depresión, culpar al club o decir

cómo reaccionó es complicado, la industria del fútbol es una empresa, ellos te ven como un número, si les sirve bien y si no te apartan y hasta ahí llegaste”.

Locución Constanza: Jorge Quinteros, si bien defiende el rol de los psicólogos en el deporte, también deja claro que el fútbol es un negocio y la salud mental debe ser tratada en otro lugar.

Cuñía Jorge Quinteros: “Si tiene algún problema social, el psicólogo va a ayudar a solucionar algunos de sus problemas y el pibe va a rendir mejor, el jugador va a rendir mejor. Pero no, no, porque no es un hospital, esto es fútbol profesional, es por plata y es cruel, como es profesional, es cruel también, entonces no es para solucionar un tema mental, me *entendés* de salud mental, no, no es el ámbito. Entonces hay que ver de los dos lados, es un tire y afloje. El dirigente cuando no andas bien o no juegas bien te descarta y viene otro, pero cuando vos *jugás* bien en vez de pedirle 10 pedís 100, ¿*entendés*? Es de los dos lados”.

Locución Constanza: La psicología debe ser vista como una herramienta más a la hora de preparar a un futbolista para la alta competencia, ya que se precisa de múltiples factores para cumplir las metas propuestas y la preparación mental es clave en los atletas. Los clubes deben ser los principales responsables a la hora de cuidar de sus jugadores, así como se preocupan de su físico, la prevención de problemas como la depresión deben ser parte de sus prioridades.

Locución Julio: Javiera García, representante del club social en la mesa directiva de Blanco y Negro S.A. entidad controladora de Colo-Colo plantea que los clubes deberían realizar más acciones y no ver a los jugadores como un número más.

Cuñía Javiera García: “Creo que en todos los clubes y Blanco y Negro no es la excepción, existe un trabajo en el que estamos al debe, que es con el apoyo psicológico. El fútbol es una disciplina muy distinta a otro a otras profesiones en el que los jugadores comienzan su desarrollo a una corta edad y una carrera corta también, no es una carrera que dure para siempre, entonces se requiere un apoyo mucho mayor al que se está entregando y creo que hay, es una línea que hay que trabajar... Yo creo que es un problema que tiene la sociedad capitalista en el que los trabajadores de las distintas empresas son vistos como números, entonces yo creo que tiene que haber un apoyo mucho más directo, mucho más constante, se puede hacer más porque hay un montón de casos en los que en la del apoyo institucional puede reducir, aminorar o incluso limitar este tipo de situaciones, estas depresiones”.

Locución Julio: Pero no solo los clubes son responsables, existen actores como los representantes que muchas veces influyen en los jugadores.

Estos son los encargados de negociar los distintos contratos, se preocupan no solo del ámbito económico, también son grandes responsables de las decisiones que toman los futbolistas en su vida personal, convirtiéndose en su mano derecha.

Uno de los mayores inconvenientes es que esta relación comienza a una edad cada vez más temprana y en gran parte de los casos el representante busca solo réditos económicos, en donde el jugador pasa a ser una inversión que si no resulta es dejado de lado.

Locución Constanza: Para Patricio Almendra, si bien los representantes son necesarios, ya que muchos funcionan como guías, en todo sentido, pero también hay otros que solo les importa que rindas en la cancha, el gran problema es que muchos clubes funcionan con representantes y si no perteneces a su grupo, no puedes jugar en la institución.

Cuñía Patricio Almendra: “La profesión de representante, no sé si le ha hecho muy bien al fútbol chileno en particular, yo creo que no la representación en sí, pero si los representantes de los clubes siento que no ha sido beneficioso. En mi carrera conocí representantes que se preocupaban de todos los aspectos, desde la vestimenta hasta cómo hablar, hasta cómo expresarse ante las cámaras y la inversión de los jugadores, con los dineros que ganaban eso, yo lo vi, lo viví también. Pero, así como otros que solamente le interesa el porcentaje de ellos y cuando y que, si el jugador habla bien o no hablaba, les da lo mismo, a ellos les interesa solamente que respondiera en cancha porque ahí estaba la plata. Hay de todo, siento que el representante es necesario en el jugador, porque tiene los contactos, tiene los clubes y muchas veces los clubes se manejan con representantes y eso hay un jugador que es muy bueno, pero si no tiene el contacto no llega. Ahora, si los representantes gastan un poco de plata y se preocupan de esta área, también sería positivo”.

Locución Constanza: Jorge Quinteros, apunta a que el representante es un apoyo, pero siempre hay que tener en claro que el jugador para él es un negocio.

Cuñía Jorge Quinteros: “En muchos casos, el representante ayuda, pero siempre teniendo en claro ayuda, siempre teniendo en claro para qué, para ganar dinero. Entender es empresario, entonces yo qué sé, lo puede confundir el representante, yo digo, lo puede confundir el jugador”.

Locución Julio: La depresión debe ser un tema relevante en los clubes, es necesario que exista mayor inversión y un reglamento que exija a las instituciones tomar medidas preventivas. Realizar una preparación adecuada en divisiones inferiores, así como dar la posibilidad a los jugadores de proyectar su vida al momento de dejar la actividad.

Locución Constanza: Javiera García señala que se debe desarrollar un plan global con todos los planteles del club y si bien hoy se realiza con las series menores, este debe ser apoyado por alguna institución especializada. Tema en el que se encuentran trabajando, pero que deben avanzar para poder concretar.

Cuñía Javiera García: “La verdad es que la conversación es tan llevada y ha sido fundamentalmente por la línea de instruir a la administración, que es la gerencia o quiénes quienes ejecutan los planteamientos del directorio a que se desarrolle un plan de trabajo de apoyo psicológico nuevo hacia el plantel. Ya están las divisiones inferiores, por cierto, apoyado en alguna institución que se especializa en medicina psicológica, en salud mental, deportiva, verdad y eso es un mandato del directorio hacia la gerencia general de Blanco y Negro, que es quien ejecuta las políticas que se definan en el directorio. Eso es una realidad, o sea, no es que falte algo, sino que estamos trabajando en ello. La política tiene que llegar, tiene que ser desarrollada con la institución, tiene que ser presentada al directorio, el directorio la tiene que aprobar, tiene que tomar el presupuesto para ello, pero va en esa línea de trabajo, estamos avanzando hacia allá”.

Locución Julio: El fútbol es uno de los mayores negocios a nivel global, en donde los jugadores son los principales activos, por lo que uno entendería que su salud tanto física como mental deberían ser prioridad, sin embargo, la depresión es un tema que los clubes no quieren hablar y en donde la inversión por prevenirla es escasa.

Las entidades rectoras del fútbol profesional con los años han ido exigiendo ciertas condiciones a los clubes, como contar con psicólogos deportivos, pero como hemos dicho, estos se preocupan más del rendimiento que de la salud mental de los participantes de la actividad.

Los factores para que los jugadores desarrollen cuadros depresivos son variados y no los podemos atribuir a una sola situación, sin embargo, con el correr de este reportaje se evidencian elementos en común:

Locución Constanza:

- Distanciamiento temprano de sus familias para lograr el sueño del profesionalismo, esto debido a que muchas veces los jugadores dejan su lugar de origen para trasladarse a instalaciones de los clubes.
- La presión del entorno y propia de la actividad para conseguir un lugar en el equipo cada semana y no perderlo por algún error puntual.
- La lucha constante para sacar a sus familias de la pobreza.
- El fútbol es un lugar machista en donde los jugadores no pueden expresar sus emociones para no mostrar debilidad.
- La presión de hinchas tanto presencial como virtual al atacar o criticar a los jugadores.
- El miedo constante a lesionarse y no saber que realizar fuera del fútbol.
- La falta de formación académica paralela al deporte y que lleva a los jugadores a vivir con el miedo de que hacer una vez retirados del deporte profesional.
-

Locución Julio:

Si bien con el pasar de la investigación descubrimos que el fútbol está rodeado de presiones y no es el lugar maravilloso y lleno de gloria, con él soñamos los hinchas. Son los mismos jugadores que señalan que a pesar de todo lo malo que tiene la actividad, volverían a ser futbolistas sin dudarlo y estarían dispuestos a convivir a diario con los elementos negativos con tal de volver a sentir la emoción de entrar a una cancha llena y golpear un balón de fútbol.

Con anterioridad José Soublette planteo lo que para él sería el camino por seguir a la hora de la prevención y cuidados psicológicos en el fútbol y es esperanzador ver que, durante el mundial de la disciplina, las distintas selecciones ya están implementando algunas de estas medidas, existen equipos que cuentan con staffs de psicólogos de hasta 8 integrantes y otras incluso, como el caso de Costa Rica y Bélgica han incluido psicólogos clínicos.

Si bien sabemos que la solución es la prevención y para esto siempre se deberían entregar las herramientas a los deportistas durante su formación, este tipo de medidas son un gran avance y como

los mundiales de fútbol son un precedente para el resto de la actividad, esperamos que estas medidas se implementen prontamente en las ligas de fútbol a nivel mundial y especialmente en Chile.

Es importante que, si tú o algún cercano sienten tristeza, desesperanza, angustia y no creen ser capaces de manejarlo, pueden buscar ayuda al teléfono 600 360 7777 o directamente en un centro asistencial ¡No estás solo!

Soy Julio Esparza

Locución Constanza: y yo Constanza Fuenzalida y esto fue

Locución Constanza y Julio: “Depresión en el fútbol chileno”

Guion técnico:**Introducción general**

Paso	Persona	Acción/indicación	Duración	Sumatorio tiempo (minutos)
1	Música Base	Entra y baja	0:02	0:02
2	Cuña Bonvallet	Desde: "Es triste... La vida de un futbolista... Hasta: conocimiento de causa del dolor".	0:24	0:26
3	Locución Julio	Desde: Acabas de escuchar a... Hasta: por ganarle a la enfermedad.	0:32	0:58
4	Locución Constanza y Julio	Soy Julio Esparza y yo Constanza Fuenzalida y esto es, "Depresión en el fútbol chileno".	0:05	1:03
5	Música Base	Sube y baja	0:02	1:05

Capítulo 1

Paso	Persona	Acción/indicación	Duración	Sumatorio tiempo (minutos)
1	Locución Julio	“El rival más difícil”	0:05	0:05
2	Locución Constanza	Desde: En el fútbol siempre... Hasta: ...son capaces de ganarlo.	0:20	0:25
3	Locución Julio	Desde: Según estudios de la Federación.. Hasta: ... varía entre el 13 y el 17%.	0:12	0:37
4	Locución Constanza	Desde: La depresión suele... Hasta: ... mental de los deportistas.	0:28	1:05
5	Locución Julio	Desde: Para Patricio Almendra... Hasta: ... hablara como ahora.	0:20	1:25
6	Cuñía Patricio Almendra	Desde: “Cuando nosotros decidimos... Hasta: ...antes nunca fue así”.	0:30	1:55

7	Locución Julio	Desde: Cristian Guerra es... Hasta: ... al tema de esta manera.	0:17	2:12
8	Cuñía Cristian Guerra	Desde: "Yo creo que hay... Hasta: ...tiene que saber llevar".	0:47	2:59
9	Locución Constanza	Desde: Como plantea Cristian... Hasta: ...comenzaron a ser evidentes.	0:25	3:24
10	Cuñía Francisca Moroso	Desde: "Partiendo de a poco... Hasta: ... pasando mal y me vine".	0:40	4:04
11	Locución Constanza	Desde: Raimundo Tupper es... Hasta: ... vivió Raimundo, lo citamos.	0:37	4:41
12	Locución Julio	Desde: "Es difícil que... Hasta: ... faltó con el Mumo".	0:45	5:26
13	Locución Constanza	Desde: Cristian Guerra es un... Hasta: ... veces ya no quería ir.	0:30	5:56

14	Cuñia Cristian Guerra	Desde: "Cuando me dio esto... Hasta: ... algo que yo no quiero".	0:40	6:36
15	Locución Julio	Desde: La depresión en el fútbol... Hasta: ... decepciones. Soy Julio Esparza.	0:30	7:06
16	Locución Constanza	Desde: Y yo Constanza Fuenzalida... Hasta: ... Solo por SoundCloud.	0:12	7:18
17	Música base	Sube y termina	0:02	7:20

Capítulo 2

Paso	Persona	Acción/indicación	Duración	Sumatorio tiempo (minutos)
1	Locución Julio	“Los que nos dejaron”	0:02	0:02
2	Locución Constanza	Desde: Este capítulo está... Hasta: ... decidieron partir.	0:05	0:07
3	Locución Julio	Desde: Según la Organización... Hasta: ... 100 mil habitantes.	0:45	0:52
4	Locución Constanza	Desde: Dentro de este contexto... Hasta: ... con sus vidas.	0:35	1:27
5	Locución Julio	Desde: Si bien sabemos que... Hasta: ... ajenos al problema.	0:25	1:52
6	Locución Constanza	Desde: Quizás el caso... Hasta: ... Universidad Católica.	0:34	2:26

7	Locución Julio	Desde: El caso de Hugo... Hasta: ... jugador profesional.	0:12	2:38
8	Locución Constanza	Desde: Guillermo Maripan ... Hasta: ... de una carta.	0:6	2:44
9	Locución Julio	Desde: "Hermano, esos ... Hasta: ... cada partido".	0:22	3:06
10	Locución Constanza	Desde: Patricio Almendra, fue... Hasta: ...a su equipo..	0:14	3:20
11	Cuñía Patricio Almendra	Desde: "Nosotros tenemos ... Hasta: ... perro verde".	0:30	3:50
12	Locución Julio	Desde: Pero eso no detuvo... Hasta: ... oncena titular.	0:09	3:59
13	Cuñía Patricio Almendra	Desde: "En el caso de Hugo... Hasta: ... profesionalmente".	0:35	4:34

14	Locución Constanza	Desde: Pese a que Patricio se... Hasta: ...darle diagnóstico.	0:09	4:43
15	Cuñía Patricio Almendra	Desde: "No, no sabíamos ... Hasta: ... psicólogo deportivo".	0:35	5:18
16	Locución Julio	Desde: Para Marcelo Zunino ... Hasta: ... total sorpresa.	0:12	5:30
17	Cuñía Marcelo Zunino	Desde: "Era un muchacho... Hasta: ... fue muy triste".	0:30	6:00
18	Locución Constanza	Desde: Patricio Almendra es... Hasta: ... la transferencia.	0:13	6:13
19	Cuñía Patricio Almendra	Desde: "Él estaba celebrando... Hasta: ... su problema".	0:31	6:44
20	Cuñía Relato gol	Desde: "Señoras y señores... Hasta: ... goooooolll".	0:10	6:54

21	Locución Julio	Desde: Muchos no entienden... Hasta:... de sufrir. Soy Julio Esparza	0:15	7:09
22	Locución Constanza	Desde: Y yo Constanza... Hasta: ... por SoundCloud	12	7:21
23	Música base	Sube y termina	2	7:23

Capítulo 3

Paso	Persona	Acción/indicación	Duración	Sumatorio tiempo
1	Locución Julio	“Psicología en fútbol, la mente es fundamental”	0:05	5
2	Locución Julio	Desde: El ambiente del fútbol ... Hasta: ... son una incógnita.	0:25	30
3	Locución Constanza	Desde: El tema de la psicología... Hasta: ... paso de los años.	0:30	1:00
4	Locución Julio	Pero ¿qué es específicamente la psicología deportiva?	0:03	1.03
5	Locución Constanza	Desde: La Psicología del Deporte ... Hasta: ... apoyo más personal.	0:32	1:35
6	Cuñía José Soubllette	Desde: “El foco de la psicología... Hasta: ... para trabajar”.	0:20	1:55

7	Locución Julio	Desde: En el fútbol chileno... Hasta: ... producto de la depresión.	0:34	2:29
8	Cuñía Francisca Moroso	Desde: "Ningún club que ... Hasta: ... y todo eso".	0:36	3:05
9	Locución Constanza	Desde: Al igual como plantea ... Hasta: ... del profesionalismo.".	0:22	3:27
10	Cuñía Jorge Quinteros	Desde: "No, no es que prestan ... Hasta: ... psicólogo al fútbol".	0:35	4:02
11	Locución Julio	Desde: Existen personas ... Hasta: ... explicó José Soublette.	0:37	4:39
12	Cuñía José Soublette	Desde: "Son varios factores... Hasta: ... que nos afecten".	0:36	5:15
13	Locución Constanza	Desde: Pese a los antecedentes ... Hasta: ... pertenece el entrenador.	0:40	5:55

14	Cuñia José Soublette	Desde: "Mientras mayor ... Hasta: ... permeables psicológicamente".	0:35	6:30
15	Locución Julio	Desde: Para Los jugadores... Hasta: ... de los involucrados.	0:35	7:05
16	Cuñia Jorge Quinteros	Desde: "Mirá yo te voy a ... Hasta: ... jóvenes ya lo piden".	0:35	7:40
17	Locución Constanza	Desde: Considerando lo anterior ... Hasta: ...jugadores, y su entorno.	0:30	8:10
18	Cuñia José Soublette	Desde: "Institucionalmente se debería ... Hasta: ... a poder medicar".	0:35	8:40
19	Locución Julio	Desde: Si bien José señala ... Hasta: ... ver Francisca Moroso.	0:40	9:25
20	Cuñia Francisca Moroso	Desde: "Sí, totalmente, los ... Hasta: ... mucho la energía".	0:20	09:45

21	Locución Julio	Desde: Si bien en los últimos ... Hasta:... psicológico. Soy Julio Esparza	0:28	10:13
22	Locución Constanza	Desde: Y yo Constanza... Hasta: ... por SoundCloud.	0:11	10:24
23	Música base	Sube y termina	0:02	10:26

Capítulo 4

Paso	Persona	Acción/indicación	Duración	Sumatorio tiempo
1	Locución Julio	“La mirada institucional; negocio V/S salud mental”	0:6	0:06
2	Locución Constanza	Desde: Cuando una ... Hasta: ... rédito económico.	0:35	0:41
3	Locución Julio	Desde: El gobierno de Chile... Hasta: ... salud mental.	0:30	1:11
4	Cuñía Cristian Guerra	Desde: “Hoy en día uno... Hasta: hasta ahí llegaste”.	0:35	1:46
5	Locución Constanza	Desde: Jorge Quinteros, si ... Hasta: ... tratada en otro lugar.	0:10	1:56
6	Cuñía Jorge Quinteros	Desde: “Si tiene algún problema ... Hasta: ... de los dos lados”.	0:40	2:36

7	Locución Constanza	Desde: La psicología debe ... Hasta: ... parte de sus prioridades.	0:30	3:06
8	Locución Julio	Desde: Javiera García, representante ... Hasta: ... como un número más.	0:15	3:21
9	Cuñía Javiera García	Desde: "Creo que en todos ... Hasta: ... situaciones, estas depresiones".	0:43	4:04
10	Locución Julio	Desde: "Pero no solo los clubes ... Hasta: ... es dejado de lado.	0:35	4:39
11	Locución Constanza	Desde: Para Patricio Almendra, si ... Hasta: ... jugar en la institución.	0:30	5:09
12	Cuñía Patricio Almendra	Desde: "La profesión de representante... Hasta: ... también sería positivo".	0:48	5:57

13	Locución Constanza	Desde: Jorge Quinteros, apunta ... Hasta: ... para él es un negocio.	0:25	6:22
14	Cuñía Jorge Quinteros	Desde: "En muchos casos... Hasta: ... confundir el jugador".	0:30	6:52
15	Locución Julio	Desde: La depresión debe ser ... Hasta: ... de dejar la actividad.	0:30	7:22
16	Locución Constanza	Desde: Javiera García señala... Hasta: ... para poder concretar.	0:30	7:52
17	Cuñía Javiera García	Desde: "La verdad es que ... Hasta: ... avanzando hacia allá".	0:44	8:36
18	Locución Julio	Desde: El fútbol es uno de ... Hasta: ...elementos en común:	0:40	9:16

19	Locución Constanza	Desde: Distanciamiento temprano... Hasta: ... deporte profesional.	0:41	9:57
20	Locución Julio	Desde: Si bien con el pasar... Hasta:... ¡No estás solo! Soy Julio Esparza	0:43	10:40
21	Locución Constanza	Y yo Constanza y esto fue...	0:07	10:47
22	Locución Constanza y Julio	“Depresión en el fútbol chileno”	0:07	10:54
23	Música	Sube y termina	0:04	10:58

2. Estructura del reportaje: El reportaje será de tipo pódcast, en este caso de 40 minutos aproximadamente.

Capítulos	Desarrollo	Duración
1	Bienvenida y presentación.	1:05 minutos
	“El rival más difícil”	
	<ul style="list-style-type: none"> - Planteamiento del problema. - Cuñas de exjugadores con depresión. - Cita libro “Mumo por siempre” (Marcelo Barticciotto) - Locuciones más antecedentes. - Invitación escuchar nuevo episodio. 	7:20 minutos
Total		8:25 minutos
2	Bienvenida y presentación.	1:05 minutos
	“Los que nos dejaron”	
	<ul style="list-style-type: none"> - Conductor plantea antecedentes. - Cuñas de personas cercanas a jugadores que se han quitado la vida. - Conductor plantea más antecedentes y conclusiones del capítulo. - Invitación escuchar nuevo episodio. 	7:23 minutos
Total		8:28 minutos
3	Bienvenida y presentación.	1:05 minutos
	“Psicología en fútbol, la mente es fundamental”	
	<ul style="list-style-type: none"> - Conductor plantea antecedentes y da paso a entrevistas a psicólogos deportivos. - Entrevistas psicólogos deportivos. - Conductor plantea más antecedentes y conclusiones del capítulo. 	10:26 minutos
Total		11:31 minutos
4	Bienvenida y presentación.	1:05 minutos
	“La mirada institucional; negocio V/S salud mental”	
	<ul style="list-style-type: none"> - Conductor plantea antecedentes - Entrevista a dirigentes del fútbol chileno. - Conductor plantea más antecedentes y conclusiones del capítulo. <p>Conductor plantea conclusiones del reportaje.</p>	10:58 minutos
Total		12:03 minutos
	Total, Podcast	40:27 minutos

3. Bibliografía

- Asociación Nacional de Fútbol Profesional. (6 de junio de 2017). *ANFP*. Obtenido de <https://www.anfp.cl/documentos/1497453735-reglamento-de-licencia-de-clubes-anfp.pdf>
- Avendaño Macías, L. & Pinto Silva, H. (2009, julio). *Mumo por siempre: La biografía de Raimundo Tupper*(primera). Editorial Forja
- Barrios. (2006). *La comunicación atleta entrenador*. Obtenido de efdeportes: <https://efdeportes.com/efd216/el-entrenador-y-la-preparacion-psicologica.htm>
- Bonvallet, J. P. (2016). *Hijo del Rigor. La Biografía de Eduardo Bonvallet*. Santiago.
- Cauas Esturillo, R. A., & Herrera Garin, M. (2008). La psicología del deporte en Chile. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 113-124.
- Ciper. (febrero de 2022). *Salud mental en Chile, urgencias, desafíos y silencios*. Obtenido de <https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chile-urgencias-desafios-y-silencios/>
- Davis. (2 de 2000). *Exercise Abuse. International Journal of sport*. Obtenido de <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijssp/ijssp-overview.xml>
- Emol. (11 de Marzo de 2016). *Gary Medel sorprendió en Italia tras confesar que si no hubiera sido futbolista "sería traficante o ladrón"*. Obtenido de <https://www.emol.com/noticias/Deportes/2016/03/11/792607/Gary-Medel-sorprendio-en-Italia-tras-confesar-que-si-no-hubiera-sido-futbolista-seria-trafficante-o-ladron.html>
- FIFA. (Octubre de 2021). Obtenido de <https://www.fifa.com/es/about-fifa/medical/news/el-movimiento-de-aficionados-y-reachout-marcan-el-dia-mundial-de-la-salud>
- Gelitz, C. (07 de noviembre de 2018). *Investigación y ciencia*. Obtenido de deporte <https://www.investigacionyciencia.es/noticias/el-ejercicio-fsico-como-antidepresivo-16903>
- Gil, J., & Delgado, M. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid.
- Gill. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Illinois.
- González, C. (20 de julio de 2020). *Viaje a la cabeza de los deportistas*. Obtenido de La Tercera: https://www.litoralpress.cl/sitio/Prensa_Texto?LPKey=4XCLDk/7JRWQ7/TpW3UMKkoKrDDCKlx4uD2PLJL33/g%C3%96
- Gorbunov. (1988). *Ef Deportes*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd197/la-psicologia-del-deporte-y-sus-tendencias.htm>
- Huerta, R. (Octubre de 2020). *As*. Obtenido de https://chile.as.com/chile/2020/10/14/futbol/1602707988_974009.html
- McNair, Dropleman, & Lorr. (1971 -1992). <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552013.pdf>.

- Ministerio de Salud. (10 de noviembre de 2010). *Salud Mental en Chile*. Obtenido de <https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/salud-mental/salud-mental-en-chile/>
- Moreno Chacón, A. J., & Vigoya Reina, D. A. (2005). <https://digitum.um.es>. (M. .: Murcia, Ed.) Obtenido de Digitum Biblioteca Universitaria : <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/44477>
- Moutier, C. (4 de abril de 2022). *Conducta suicida*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-cl/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/conducta-suicida-y-autolesiva/conducta-suicida>
- Real federación española de fútbol. (2018). *Reglamento General*.
- Reng, R. (2014). *Una vida demasiado corta: La tragedia del exportero de la selección alemana Robert Enke*. Contra.
- Rodríguez, C. G. (Mayo- Agosto de 2003). *La psicología del deporte: implantación y estado actual en España*. Obtenido de Encuentros multidisciplinares: <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA14/Cristina%20Gil%20Rodr%C3%ADguez.pdf>
- Roffé, M. (2000, 1 octubre). Fútbol de Presión. Lugar Editorial.
- Roffé, M (2019). ¿Y después del retiro qué?: Salud mental y resiliencia en el deporte (Primera). (2019). Lugar Editorial.
- Salud, O. M. (junio de 2021). *Suicidio*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Zamarbide, I. (27 de enero de 2006). *elmundo.es*. Obtenido de <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/01/27/neurocienciadudasypreguntas/1138382829.html>

Anexos:**5.1 Transcripciones****Entrevista a Cristian Guerra****Julio Esparza:**

Nosotros Cristian sabemos más que todo por los medios que tú eres futbolista, yo vi un par de partidos tuyos.

Obviamente, como decía fanáticos del deporte, estoy viendo todos los partidos y te conozco más por la televisión, por lo que cuentas en la prensa y todo eso, pero nos gustaría saber, que tú nos digas ¿quién eres, en qué estás ahora, ¿cómo te sientes, ¿cómo ha sido tu vida como futbolista de parte de ti? No, lo que no nos cuentan los medios.

Cristian Guerra:

Bueno hola, mi nombre es Cristian Guerra, actualmente no estoy jugando, pero como dices todo hasta el año pasado era futbolista. Pretendo volver a fin de año y como te digo, vengo de mejillones viaje a los 13 años a Santiago a dedicarme a todo lo que es el fútbol.

A grandes rasgos, me vine muy chico a Santiago a vivir y hoy en día tengo una esposa, tengo 3 hijos y estamos bien, con este año de para qué se llama he estado con varios emprendimientos con mi esposa intentando, rebuscando entre comillas fuera del fútbol.

Julio Esparza:

La vida como futbolista implica en reiteradas ocasiones estar lejos de la familia ¿Tú crees que estas situaciones te afectaron psicológicamente?

Cristian Guerra:

Eh a ver ¿qué te puedo decir?, que claro, yo como te digo, me vine a los 13 años. No me afectó mucho porque de una u otra forma yo quería salir de ahí, o sea, quería arrancar entre comillas de algunos problemas que tenía, pero como que fue favorable en ese sentido, pero ya después llegando a Santiago, encontrarte con una realidad totalmente distinta, sobre todo con 13 años. Un niño viviendo una vida totalmente desconocida porque yo vengo de un pueblo de mejillones que son 10000 personas. Al llegar a la capital uno tiene que aprender de nuevo a movilizarse. Llegué a una pensión entre comillas, que era con una tía y un tío que al final fueron como mi red de apoyo.

Pero empiezas a dedicarte y a buscar las soluciones prácticamente solo en este. En esta vida de futbolista, como dices tú, yo creo que afectó eso, pero como en todo en la vida, tienes que rebuscársela no más

Constanza Fuenzalida:

Cómo arquero, lograr ser titular siempre es un poco más difícil ¿Crees que esa espera afecta psicológicamente?

Cristian Guerra:

Mira más que psicológicamente afectar, yo creo que es una habilidad o algo que tiene que soportar el arquero. Todavía me acuerdo de las palabras cuando recién quise jugar al arco que me dijo mi papá, me dice: “pero como al arco, si hay un solo puesto” y recuerdo haberle dicho ya, pero entonces voy a ser él mejor para poder jugar. Todos los que juegan al arco saben prácticamente desde un inicio que la cosa es así de 11, hay 1 arquero y de 22 un plantel hay 2 o 3. Es lo que hay hoy en día. En cambio, jugadores de campo hay 25 o 30 jugadores de campo por plantel es difícil, pero uno entra sabiendo las reglas del juego

Constanza Fuenzalida:

¿Qué situaciones ligadas al fútbol te llevaron a tener depresión o sentir que tenías depresión, cómo te diste cuenta de eso?

Cristian Guerra:

Cuando me dio esto de empezar a cuestionarme, porque en verdad después de mucho tiempo, con médicos y todo eso, fue empezar a ver qué es lo que yo tanto amaba y bueno y hasta hoy en día amo lo tengo que ver como un trabajo, o sea es distinto que tú digas yo amo hacer algo, lo quiero hacer porque me gusta, pero si no tienes ganas no lo haces. En cambio, cuando ya empieza a ser un trabajo para ti, aunque tú no tengas ganas de jugar fútbol, que es lo que me pasó a mí por un largo tiempo, el tener que ir igual, empecé a sentir todo este disgusto por el fútbol. Que toda esta cuestión de cuestionarme si es realmente lo que quería, entonces pasar a ver el deporte como una pasión a trabajo es muy difícil, yo creo que muy pocos lo pueden llevar bien.

En un periodo donde a mí me dio depresión, no sé si fue por el fútbol, pero yo no quería ir, no quería entrenar, pero tenía que ir igual, entonces al final yo odiaba el fútbol, porque decía que estaba obligando a hacer algo que yo no quiero, entonces era complicado de llevar. No sé si la depresión me dio fuera del fútbol o por el mismo.

Constanza Fuenzalida:

¿El club, cómo reaccionó a eso?

Cristian Guerra:

Me imaginé que iban a preguntar esto, pero es difícil. Hoy en día uno no puede cargarle la mano al club, porque ellos entre comillas te tienen que dar las herramientas y de a poco ellos se han ido adaptando, tanto como la misma sociedad. Hace 5 años recién se está hablando tan abiertamente el tema de la depresión, antiguamente no se hablaba mucho, era un tabú, si tenías depresión te aislaban, entonces como te digo, culpar al club o decir cómo reaccionó es complicado. Porque ellos, la industria del fútbol es una empresa, ellos te ven como un número, si les sirve bien y si no te apartan y hasta ahí llegaste.

Pero dentro de los clubes como detrás de cualquier empresa hay personas y por lo general hay un psicólogo deportivo, bueno, no todos los clubes cuentan con este psicólogo deportivo que la finalidad o la prioridad de ellos es hacer el trabajo colectivo un poco más afianzado en los objetivos deportivos,

pero ellos son psicólogos y te entiendo, no sé si uno está dispuesto a hablar con ellos y abrirte a contarles tus problemas. Yo creo que ellos reaccionan de la mejor forma porque son profesionales de la salud y están preocupados por esto.

A mí me tocó en Unión Española, que fue cuando peor estaba entre comillas, me tocó un psicólogo Ignacio Garrido, con él hasta el día de hoy le mando mensajes cuando estoy mal, cuando tengo ciertas dudas, entonces tuve la suerte que me encontré a una buena persona y un buen profesional dentro del club, pero como dices tú, cargarle la mano o cómo reaccionan los clubes, están totalmente experimentando y recién entrando a todo esto que él la salud mental, porque hoy es más prioridad que un futbolista rinda físicamente, que mentalmente y esto pasa entre comillas, en toda la sociedad, el tema psicológico recién se está dando a conocer se está dando tanta importancia.

Constanza Fuenzalida:

¿El club te costó el tratamiento o tú por tus propios miedos tuviste que buscar?

Cristian Guerra:

Sí, o sea al final, como te digo, hablar con él con el psicólogo te ayuda mucho, pero siento que hoy en día esto de la salud mental debería hacer algo prácticamente de uno o sea, por ejemplo, soy futbolista y me preocupo de mi cuerpo, entonces voy y contrató un gimnasio con un entrenador personal por parte de mi bolsillo, entonces yo creo que deberíamos hacer lo mismo con un psicólogo costearlo nosotros mismos, porque al final es algo que nos va a ayudar como sea, no es algo que debería costear el club o una empresa, todos tenemos problemas, en la empresa, en sus trabajos y sus problemas familiares, creo que es algo que no deberíamos cargarlo ni a la empresa ni este caso a un club, es algo que nosotros deberíamos darle la importancia que se le está dando hoy en día. Costeando y dándole prioridad.

Constanza Fuenzalida:

Tú me contabas cómo empezaste a odiar el fútbol, porque ya era como parte de un trabajo y no de lo que tú amabas, ¿por esa razón pensaste en dejar el fútbol?.

Cristian Guerra:

Bueno, ahora que yo estoy sin jugar, esa fue una de las causales, en noviembre rescindí el contrato que tenía, que eran dos años que me quedaban en Palestino. Fue un año que fue totalmente complicado en lo psicológico, como en lo emocional para mí, porque económicamente estaba bien y futbolísticamente yo estaba jugando. Pero el trasfondo, en lo psicológico, ya no quería más, necesitaba un descanso, un respiro, incluso desde noviembre hasta marzo, abril no quise nada del fútbol, no jugué fútbol, no me dediqué a nada ligado al fútbol porque estaba prácticamente cansado.

Después de un largo tiempo al final uno, como te digo, yo amo esto y desde marzo, abril empecé a jugar con unos amigos, no me pagan por ir a jugar y yo mismo costó los partidos, entonces al final este año me tomé como un descanso del fútbol, con la intención de volver, pero al final uno nunca sabe lo que va a pasar en el futuro, uno tiene la intención, pero es totalmente complicado saber qué es lo que puede pasar.

Constanza Fuenzalida:

¿El SIFUP te prestó apoyo?

Cristian Guerra:

Bueno, yo creo que vuelvo a lo mismo no le cargaría el apoyo al SIFUP ni a ningún club, porque te digo, es responsabilidad de uno hacerse cargo de esta de estas cosas.

Constanza Fuenzalida:

¿Tuviste preparación en tu etapa formativa de fútbol para las distintas presiones que podías tener o que te rodean en el fútbol?

Cristian Guerra:

Como decía al final una sabe las reglas del juego cuando empieza a jugar. Lo voy a hacer con mi hijo cuando me diga, quiero jugar a la pelota, le voy a decir, estos son los pros y estos son los contras. Cosas que no te dicen en el fútbol formativo, o sea, hoy en día muchos jugadores llegan porque quieren tener más redes sociales, tener más *like* o estar en la televisión.

Algunos dicen que los jugadores entrenan poco, pero claro, entrenas no sé desde las 8:00 horas hasta la 13:00 horas y después te vas para tu casa, pero luego viene el fin de semana, uno juega mal y todos se creen con la autoridad de poder criticar lo que tú haces bien o mal. Esas cosas hoy en día con las redes sociales son mucho más difíciles de llevar, pero yo creo que sí, que por lo menos a mí la formación que me dio el profe que tuve de arquero, fue para superar estas cosas, o sea, cometer errores, entonces llevar toda esta frustración te lo enseñan, uno sabe cuáles son las posibilidades que va a tener de frustración y a lo largo de la carrera, o sea, cuando tenga 15 años hasta cuando tenga 35 años van a ser las mismas presiones, van a ser las mismas frustraciones, solamente que uno va aprendiendo con los errores como en todo o sea sé yo cometo un error ahora con 17 años a los 23 años no voy a cometer el mismo error porque ya lo pasé.

Creo que las herramientas simplemente dependen de cada uno, si la tomas o no durante el camino.

Constanza Fuenzalida:

Y con respecto a tus compañeros de equipo, ¿te sentiste discriminado por parte de ellos?

Cristian Guerra:

¿En qué sentido discriminado?

Constanza Fuenzalida:

Cuando dijiste que tenías depresión, me imagino que tus compañeros supieron, ¿hubo apoyo por parte de ellos o hubo discriminación?

Cristian Guerra:

No mira en verdad, el tema de la depresión es un tabú a nivel social, en el fútbol aún más, así que, es complicado, hoy en día, no sé, yo creo que nadie anda diciendo, tengo depresión y la cuestión, sobre todo en el fútbol. Creo que más que como futbolista, uno como hombre suele burlarse, pero no en maldad, no es de crueldad, no es de mala persona, sino que uno está constantemente burlándose de casi todas las cosas, entonces eso es lo que pasa en el fútbol.

Yo tengo una personalidad bien confrontacional y cuando dije tenía depresión, yo tomaba medicamentos. Uno por si me decían algo que no era muy buena onda, entre comillas, no me importaba mucho y tampoco le daba mucha importancia, estaba haciendo las cosas por mí, por mi salud y lo que opinaban ellos era totalmente secundario.

Hoy, hay mucha gente que tiene depresión y no está dispuesto a asumirlo, o no sabe que tiene depresión o no lo sabe enfrentar, entonces como que el apoyo sí se sintió, pero no es como que se hablará constantemente de esto, porque como es un tabú entre comillas dentro del fútbol.

Creo que hay muchos jugadores que quizás si tienen depresión, pero no lo dicen o no lo hablan, porque las circunstancias del fútbol hoy en día son para que te dé depresión, o sea, es imposible que no te dé depresión siendo futbolista porque de una u otra forma, vives un constante período de cambio constante, presión, y a diferencia del trabajo de un oficinista, este va y cumple horario de lunes a viernes y nadie lo critica. Le puede llamar la atención al jefe, pero no lo están viendo por televisión no más de 5000 personas, entonces, como digo, nosotros estamos constantemente que tenemos que día a día ir demostrando las cualidades de porque nos contrataron y el fin de semana demostrarlo de nuevo para la gente.

La gente te critica solamente por un partido y tú entrenaste toda una semana para poder llevar ese partido, entonces es frustrante como te digo. El futbolista lo tiene que saber llevar.

Constanza Fuenzalida:

Hablamos un poco sobre esto, de las ventajas y desventajas del fútbol, de lo que es, como te advirtió incluso tu papá, ¿Sabiendo cómo es la vida del futbolista profesional volverías a escoger esta profesión?

Cristian Guerra:

Si me hubiesen explicado con peras y manzanas, la verdad es que no lo creo, lo hubiese pensado más, no sé si no lo hubiese elegido, pero sí pensado un poco más o quizá hubiese estudiado paralelamente. Dejé todo para irme a jugar fútbol, vengo de un pueblo, deje todo atrás, incluso hasta los estudios para poder jugar, era todo o nada. Gracias a Dios se me dio todo y me hice un nombre, pude jugar en Primera División, he tenido la fortuna de estar en buenos clubes.

Quizás hubiese elegido igual, porque es lo que más quiero, es lo que más amo, pero hubiese tomado otras decisiones.

Constanza Fuenzalida:

Me contaste que estabas jugando fútbol, pero por las tuyas ¿Pretendes seguir profesionalmente, en el deporte los próximos años?

Cristian Guerra:

Sí, la verdad, la idea mía, este respiro que te digo que me di este año, fue de la mano de muchas cosas. Mi esposa quedó embarazada, y no tuvo un muy buen embarazo, tuve la fortuna de poder estar con ella durante todo este proceso, a mi hijo chico lo operaron de sus dos brazos, también pude estar con él todo el tratamiento, también a mi hija la operaron, entonces fue un año que pude estar ahí

Es cierto que el futbolista entrena hasta las 14:00 horas y después tiene toda la tarde libre, pero está la competencia, sí pides permiso para poder ver a tus hijos, claro te lo van a dar porque éticamente es tu hijo y todo, pero sabes que corres el riesgo de que el fin de semana no te consideren, de que puedas perder el puesto, de que quizás no te citen, entonces no haces ciertas cosas, no porque te van a decir que no, sino porque sabes que corres el riesgo de perder ciertas cosas que has logrado conseguir.

Si hubiese sabido cosas, hubiera hecho cosas paralelas, yo creo que este año igual me hizo hacer eso. Ahora también me puse a estudiar, voy a volver al fútbol, pero ya por lo menos tomé la decisión, tengo 28 años y con 32 debería sacar una carrera y el fútbol te hace creer eso, que el fútbol es eso y nada más, el fútbol te encierra en un círculo de que después del fútbol la vida se termina y no es así, al final uno se retira con 32, 35 años y tiene la mitad de su vida por delante. Bueno, lo que me pasó a mí, yo me salí del fútbol y no tengo ninguna carrera, no tengo donde trabajar, no tengo en qué especializarme. Esto también me hizo sentar cabeza y decir, pucha, tengo que estudiar porque después del fútbol, la vida sigue, la vida sigue y por cómo va la cosa, tampoco pretendo dedicarme a ser entrenador porque a mí me gusta jugar, no me gusta estar del otro lado, entonces es complicado.

Constanza Fuenzalida:

¿Cómo te diste cuenta de que después del fútbol la vida seguía?

Cristian Guerra:

Ahora, cuando yo pude terminar contrato, arregle un par de platas y todo, pero ahora ya me estoy quedando sin plata y tengo que ver de dónde sacar recursos y empecé a buscar de dónde podía trabajar y todo eso, con 35 años, no te la cuento, uno en cierta forma está más grande, está más viejo, se te cierran las puertas. Pero al darme esto con 27 años que fue el año pasado, yo dije me pasó ahora y puedo volver a jugar, pero paralelamente puedo volver a estudiar, como te digo para cuando termine mi carrera como futbolista, poder tener algo. Hasta el día de hoy yo digo lo mismo, que me gustaría retirarme del fútbol, no que me saqué el fútbol, quiero decir hasta acá estoy y puedo seguir mi vida en mi otro camino, porque muchas veces el fútbol te retira, eso es muy cruel porque uno busca la oportunidad, busca club y no encuentras club y ahí es donde el fútbol te retira. Y lo que me pasó en fin de año, fue que yo me retiré del fútbol porque yo tenía contrato vigente, tenía dos años más, yo tomé la decisión de decir no este año no quiero jugar. Porque yo decía si seguía 5 o 6 meses más en la misma posición que iba a entrenar sin gusto, yendo a entrenar porque me obligaban, yendo a entrenar porque

tenían que pagarme, no lo sentía muy agradable. Ahora pretendo volver, pero ya es con otras ganas y un contexto psicológico mucho mejor, ya, no estar preocupado, porque mi esposa, ya nació mi chiquitito, mi otro hijo también ya está muy bien de sus brazos, mi hija también está bien, entonces al final todo el entorno que me rodea, que es mi familia hoy en día, está bien. Que ellos estén bien logra que uno esté bien para hacer el deporte de la mejor forma.

Constanza Fuenzalida:

¿Te gustaría entregar tu experiencia en las series menores?

Cristian Guerra:

Siempre yo digo que con las series menores y con los niños, sobre todo, no tengo mucha paciencia, no tengo el tacto para decir las cosas, y hay que decírselo de otra forma, sobre todo con los arqueros más chicos que tienen 15 y 16 años. Yo les digo, pónganse a estudiar esta cuestión en un fiasco, si yo hubiese podido elegir otro puesto, lo hubiese elegido. Porque al final uno vive la experiencia y como no te las cuentan, no te las dicen, hoy en día si tú le preguntas a un niño de 14 años por qué quiere ser futbolista, no es que quiero salir en la tele, no es que quiero tener más *likes* en Instagram, ninguno te dice por qué me gusta, porque amo esto, porque es lo que siempre he querido.

Hoy en día yo veo a mi hijo que tiene 5 años y con todo esto de los Nintendo, de la tele, con suerte sale, entonces es complicado. Me acuerdo de que con 4 o 5 años, yo pasaba todo el día en la calle con una pelota, es lo que pasaba en casi todo el país. En el año 2000 la tecnología no era tan invasiva entre nosotros y al final, el fútbol era una de las grandes salidas para poder disfrutar, para poder estar con amigos, para poder distraerse y hoy en día es complicado. He visto muchas entrevistas a muchos profesores diciendo que ya los niños no quieren jugar a la pelota, ya los niños no quieren jugar fútbol, que es muy agotador, sacrificado. Hoy en día me choca mucho eso de informales a los jóvenes, pero si yo creo que deberían darte la información un poco más clara, a ver te doy un ejemplo; De mi generación, año 94 empecé con 30 compañeros y terminamos jugando profesional 3, del 100% el 10% va a llegar, eso es complicado y creo que se debería informar más a los jóvenes y como digo hoy en día, el tirón de orejas siempre va para los papás, porque al final los niños hoy en día te dicen, no papá yo no quiero jugar y no que tienes que jugar, que tiene que ser futbolista la cuestión y hay muchas veces que los papás intentan plasmar o quieren la vida que nunca tuvieron por la vida de su hijo, eso también le hace mucho daño al niño. No sé, muchas veces hay niños que te dicen no, yo no quiero jugar a la pelota o no quiero ser, o no sé no con los hijos del abogado, no quiere ser abogado y no los papás que tienes que ser. Al final terminan perjudicándolos psicológicamente a largo plazo que después ¿qué hago? Uno tiene tratamiento y todo, pero era algo que se podía evitar de todas formas.

Entrevista a Francisca Moroso

Julio Esparza:

¿Francisca, nosotros te conocemos más que todo por la prensa y en algún momento te vi jugar, pero nos gustaría que nos cuentes quién es Francisca Moroso, cómo llegaste a ser futbolista, por qué te retiras?

Francisca Moroso:

Bueno, soy una persona que le gusta el fútbol desde chica. Que iba con mi papá a la liga que él juega desde que tengo 5 años más o menos, ahí nació el amor por el fútbol. Me encantan los deportes, amo mucho el deporte que soy una persona tranquila, no me gusta mucho salir y bueno, ahora estoy pasando por un periodo de depresión hace como 3 años que me quitó las ganas de jugar y ya no quería jugar más y por eso me retiré.

Constanza Fuenzalida:

Bueno hablando, como ya inmediatamente desde. ¿Te retiraste por el tema de la depresión? La vida como futbolista, implica, en reiteradas ocasiones, estar alejada a la familia, ¿esas cosas te afectaron también como para poder tomar la decisión de salirte o adhirieron a tu depresión?

Francisca Moroso:

No, la verdad es que soy una persona bastante solitaria, o sea, soy muy apegada a mi familia, pero no suelo tener ese apego como de estar siempre con ellos o si no estoy mal, sino que más bien un tema de que el deporte de alto rendimiento te come mucho la cabeza, tienes que estar siempre al 100% física y mentalmente y eso me estaba afectando y ya no estaba en condiciones de hacerlo.

Constanza Fuenzalida:

¿Cómo delantera, lograr ser titular es un poco más difícil, por la cantidad de jugadoras que están en la misma posición, crees que eso también fue agotando?

Francisca Moroso:

Eso sí, bueno, mi último periodo en el fútbol fue en España, en dónde en el segundo equipo que estuve por problemas de papeles de trámite internacionales pude jugar súper poco, porque no llegaba el pase, después no llegaba el permiso de residencia, entonces no me podían inscribir y eso me dejó muy atrás. Como tú dices delantera, si es que una delantera está de titular y lo hace bien, es difícil sacarla. Eso, igual me hizo estar mal allá, no él estar allá para jugar, pero si sin poder jugar.

Constanza Fuenzalida:

¿Cómo te diste cuenta de que tenías depresión?

Francisca Moroso:

Partiendo de a poco, comencé a consentir como angustia, no tenía ganas de hacer nada durante el día, me costaba dormir en la noche. Empecé a tener pensamientos negativos siempre, me bajó la

autoestima. Y ya cuando ya estaba muy mal, llamé a mi familia y les dije que iba a rescindir el contrato, me iba a devolver a Chile porque ya estaba muy mal allá, lloraba todo el día, era una ciudad en España que se llama Gijón, que está al norte, que es muy nublada y llueve mucho. Lo estaba pasando mal.

Constanza Fuenzalida:

¿Hubo cosas ligadas al fútbol que te llevaron a tener depresión o son cosas más personales?

Francisca Moroso:

Bueno, ahora con la psicoterapia y todo eso uno empieza a ver hacia atrás cuando comenzaron los primeros síntomas, las primeras alarmas, por así decirlo, Y sí, la verdad es que lamentablemente hubo episodios en el fútbol que afectaron.

Constanza Fuenzalida:

¿Cómo cuáles, si puedes contar?

Francisca Moroso:

Tuve un problema con el entrenador de la selección, José Letelier, cuando él me entrenaba en Colo-Colo y después, cuando él se fue a la selección, me citó para la Copa América, o sea el proceso preparativo y me dejó fuera en el último corte, por un tema de que quería una venganza personal. No quiero entrar más en detalle, pero es un gran motivo por el cual me alejé del fútbol, después de eso perdí mucho el amor que tenía por el fútbol.

Constanza Fuenzalida:

Si tú en tu declaración cuando te retiras hablas de una persona, pero no das nombre. ¿Entonces estamos hablando de esa persona?

Francisca Moroso:

Sí.

Constanza Fuenzalida:

¿Cuándo ya te han diagnosticado depresión, avisaste al club?

Francisca Moroso:

Sí, empecé a tener psicólogo online y bueno, la verdad es que los síntomas eran muy evidentes. O sea, yo no quería ir a entrenar, lloraba todo el día, hasta con el pecho apretado todo el día. Hablé con el club, le dije que lo estaba pasando mal allá, que necesitaba devolverme, por suerte se lo tomaron bien, ya al llegar a Santiago empecé con psiquiatras, psicólogos, remedios, etcétera.

Constanza Fuenzalida:

¿Cuándo dices que se lo tomaron bien, te prestaron apoyo o simplemente te dieron el pase para irte?

Francisca Moroso:

No, solo el pase para irme.

Constanza Fuenzalida:

Bueno, entonces en ese tiempo no estabas tomando medicamentos como me dices, ¿solo tomaste después posterior a tu retiro o la salida de ese club?

Francisca Moroso:

Sí, tomaba un medicamento para la ansiedad, pero era más bajo, ya cuando llegue a Santiago me llenaron de medicamentos.

Constanza Fuenzalida:

Entonces, ¿todo ha sido por tus propios medios, tú has costeado todo tu tratamiento, ningún club en el que estuviste te brindaron esa clase de apoyo?

Francisca Moroso:

Ningún club que estuve, tuve apoyo, en un momento estuve mal en Universidad de Chile y me brindaron apoyo de una psicóloga, pero era una psicóloga deportiva que más bien me hablaba sobre mi rendimiento y cómo podríamos mejorarlo, la autoestima futbolística y todo eso, pero no, nunca fue como para sobrellevar el tema de la depresión en sí.

Constanza Fuenzalida:

O sea, ¿el enfoque que tienen los psicólogos deportivos, según tu experiencia, es netamente el juego?

Francisca Moroso:

Sí es como el juego, la ansiedad que te produce, qué cómo sobrellevar eso en instancias de competición y todo eso.

Constanza Fuenzalida:

¿Puedes identificar si solo fue el fútbol o fueron cosas que pasaron en tu vida, lo que te dio depresión?

Francisca Moroso:

No la verdad, que no le voy a echar solo la culpa al fútbol, creo que fue un tema que hay gente que es más propensa a tener este tipo de enfermedades, somos más sensibles, pensamos mucho y el tema de quizá yo siempre me refugio, me refugié en el fútbol y cuando el fútbol me decepcionó, se desencadenó todo.

Constanza Fuenzalida:

¿La decepción vino netamente por parte del episodio que pasó con el entrenador o hubo más cosas?

Francisca Moroso:

No, eso fue lo principal, pero también es que es un deporte muy individualista, como que cada una está por su lado. También en la época en que pasó esto, había mucho menos apoyo de lo que hay ahora, entonces había que luchar contra cosas mínimas, no sé tener un baño que sea decente, tener camarín, entonces esas cosas ahora por lo menos se están dando y me alegro de que las jugadoras de ahora puedan aprovechar de lo que en realidad merecíamos desde antes. Pero también era un ambiente desgastante.

Constanza Fuenzalida:

¿Cómo fue cuando decidiste retirarte, ya me contaste que estabas lejos en esta ciudad como que faltaba vitamina D, quizás el estar en ese club lejos de tu familia, gatillo un poco la retirada, pero venías pensando antes de retirarte, te costó procesarlo o fue de una, porque ya tocaste fondo y no quería seguir?

Francisca Moroso:

No mira yo cuando volví de España, primero fui a Universidad Católica, me invitaron a ir a entrenar allá, por el tema de los remedios, subí mucho de peso en la Universidad Católica, me dieron las facilidades para volver a entrenar de a poco, los remedios me tenían súper aturdía, yo apenas podía coordinarme, después pasó un tiempo y me invitó a Santiago Morning.

Estuve entrenando con Santiago Morning y ahí ya me di cuenta de que no, que ya no está esa chispa y esa llama, de querer jugar, de ir a entrenar todos los días y todo eso y ahí decidí retirarme.

Constanza Fuenzalida:

¿Bueno, entonces tú los remedios si afectaron el rendimiento futbolístico?

Francisca Moroso:

Sí, totalmente, los remedios que tomo me mantienen súper dormida. Es un tema, el de los remedios, porque lo que buscan es calmarte, entonces te bajan mucho la energía.

Yo hice un tratamiento que me recomendaron en una clínica psiquiátrica que estuvo internada, que se llama terapia electroconvulsiva, en donde me dormían y me hacían convulsionar. Esto se supone que como que resetea el cerebro y me dejó muy mal, eso me borró como 6 meses de mi vida, en donde no recuerdo casi nada, entonces he tenido que estar batallando por hartos tratamientos. Ahora estoy con uno nuevo, así que eso.

Constanza Fuenzalida:

¿Se acercaron a ti de la Asociación de Jugadoras de Fútbol Femenino? ¿Supieron que tenías depresión o por lo que estabas pasando, te prestaron apoyo o no?

Francisca Moroso:

La verdad que yo soy bien amiga de la creadora y hablé con ella varias veces, pero, así como de la ANJUFF no, nunca tuve un acercamiento.

Constanza Fuenzalida:

El fútbol femenino ahora en la actualidad cuenta con etapas formativas en algunos clubes, ¿tú pasaste por ese periodo o saliste directo al fútbol profesional?

Francisca Moroso:

Estuve en la sub-17 chilena y bueno en toda mi época había esas dos categorías, la adulta y sub-17. Ahora veo que hay más campeonatos y más categorías y lo encuentro súper bueno porque cada una necesita su tiempo de desarrollo y así van a ser mejores futbolistas para después.

Constanza Fuenzalida:

¿Bueno y una cosa también es como en lo deportivo, pero crees deberían prepararse para las presiones que rodean este deporte? Por qué tú dices sería bueno porque te van a preparar como futbolísticamente, pero psicológicamente ¿deberían todos los clubes pasar por esa etapa formativa?

Francisca Moroso:

Sí, yo creo que sí, que todos deberíamos tener una etapa de acuerdo con nuestra edad y en donde vayamos insertándonos en el mundo del fútbol. Lo que sí creo, no sé si se está dando ahora, es que debería ir apoyado por más trabajo psicológico. Quizás se centra mucho en el físico, en lo futbolístico, pero creo que como en el fútbol, como en todos los deportes, debería haber un apoyo psicológico más activo.

Constanza Fuenzalida:

¿Te sentiste discriminada por tu entorno, es un tema en el que se habla dentro de los clubes o de la selección, hay más compañeras que se sentían en la misma situación o solo tú?

Francisca Moroso:

No, no me tocó compartir con otras que tenían depresión, pero tampoco me sentí discriminada. Pero, es un tema difícil porque como que uno cuando recién dice que tiene depresión, la gente está súper como atenta y te dicen cuenta conmigo, etcétera. Pero la depresión es una enfermedad super larga, entonces la gente se va yendo de a poquito, y una va encontrándose cada vez más sola y al final se queda tu familia y alguna amiga.

Constanza Fuenzalida:

Dentro de los clubes que estuviste, alguno se preocupó, ¿sientes que se preocupan por la salud mental de sus jugadores?

Francisca Moroso:

No, lo que sí le tengo mucho aprecio, donde yo no jugué, pero si me invitaron a entrenar a Santiago Morning. En donde me invitaron y me apañaron hartito, estuvieron ahí tratando de que yo volviera a jugar, pero al final no quise, pero estuvieron siempre apoyándome. De otros clubes no, no recibí nada, de hecho, cuando hice la rifa yo esperaba algún mensaje o algo de los clubes donde jugué y nadie me escribió nada.

Constanza Fuenzalida:

¿Si hubieses sabido cómo es la vida del futbolista profesional, escogerías esta profesión nuevamente?

Francisca Moroso:

Es que creo que cómo comencé desde chica, me entregó muchas herramientas para la vida que agradezco, como la perseverancia, la disciplina, el compañerismo. Pero si es un país en donde no está desarrollado y ya el fútbol en sí mueve mucha plata, entonces es muy competitivo.

Constanza Fuenzalida:

Bueno, ahora sabemos que estás con tu tratamiento y esperando como resulte o sentirte mejor, ¿te proyectas seguir en el fútbol?

Francisca Moroso:

Por ahora no, pero más adelante sí me gustaría estar ligada al fútbol.

Constanza Fuenzalida:

En una entrevista, tú dijiste que te gustaría que se supiera, cómo contar tu experiencia, contar tu historia, solo un testimonio para las otras personas te gustaría en un futuro ser entrenadora o como me dices que te gustaría seguir ligada al fútbol para entregar esta experiencia a las series menores y que aprendan como que entiendan de que no están solas.

Francisca Moroso:

Sí, en el futuro y como dije, sé que tengo una enfermedad, sé que mucha gente la tiene y no lo quiere decir. Entonces, como deportista y seleccionada de Chile en algún momento, creo que tengo que tener esa misión de poder ayudar a los demás, de ser la voz de los demás, de ayudar. Mucha gente me escribe por Instagram que está en situaciones similares a las mías y me llena poder ayudar.

Entrevista a Javiera García

Julio Esparza:

Nosotros te conocemos, obviamente por lo que sale en la prensa, por lo que uno lee y todo eso, pero la idea es que tú nos cuentes más o menos quién eres. ¿Cómo llegaste al club social y cómo llegaste a ser parte de la mesa directiva de Blanco y Negro?

Javiera García:

Mira, yo soy hinchita de Colo-Colo desde siempre, mi mamá era hinchita y me llevaba al estadio, con ella aprendí a ir al estadio a seguir a Colo-Colo y la verdad es que comencé a ir al estadio permanentemente cuando ingresé a la universidad. Estuve mucho tiempo asistiendo a los distintos sectores del estadio y ya en 2013, cuando Colo-Colo hace un gran llamado a los socios a unirse al club social, me hago socia y a partir de eso me pongo al servicio del club, ayudar, aportar en lo que se pueda y trabajando en las distintas líneas de que tiene el club, siendo voluntaria cuando había que hacer voluntariado o ayudando en lo que se pudiera el 2019, si mal no recuerdo, fui electa miembro del Tribunal de ética y disciplina del club social, que es un organismo de elección popular de la asamblea de socios y socias. Fui electa con la gran mayoría. La primera mayoría de votación y luego el 2021 ingresó al directorio del club social y deportivo Colo-Colo, con el cargo de secretaria general. Salgo del directorio en abril de este año 2022 para ingresar como representante del club social en la mesa directiva de la sociedad anónima Blanco y Negro S.A.

Constanza Fuenzalida:

¿El club social influye en las decisiones que se toman respecto a la implementación de las políticas de prevención de la depresión?

Javiera García:

A ver y dos temas ahí involucrados: el club social, por su parte trabaja con ramas deportivas que son el básquetbol, el voleibol, Fútbol y patín carrera. El club social influye directamente en todas esas disciplinas, en cualquier materia. Por otro lado, está el fútbol profesional que lo administra la sociedad anónima que es Blanco y Negro, el club social solo tiene dos representantes y esa es la única influencia que puede tener dentro de las decisiones de Blanco y Negro y del fútbol profesional que es a través de los dos representantes que tienen el directorio y que son ellos libres de tomar las decisiones que estimen convenientes para el desarrollo del fútbol nacional y de Colo-Colo.

Constanza Fuenzalida:

¿Cómo trabaja Colo-Colo respecto a la psicología?

Javiera García:

En Blanco y Negro, existe una política de trabajo y de apoyo psicológico a los futbolistas y futbolistas, hombres y mujeres, me refiero en las distintas categorías. Hay un trabajo con psicólogos, sobre todo a los futbolistas que llegan a casa Alba, que es la infraestructura que tiene Colo-Colo para que los jóvenes

que no viven en Santiago vivan en la institución. También hay algún seguimiento a futbolistas que llegan a las distintas edades al club y en esa línea se presta apoyo, pero la verdad es que el apoyo siempre es insuficiente y siempre puede avanzar un poquito más. Y ahondar un poquito más para ir profesionalizando esta línea de trabajo del fútbol y apoyando más a los jugadores y jugadoras.

Constanza Fuenzalida:

¿El club prepara las series menores para afrontar las presiones que tiene el ser futbolista?

Javiera García:

Blanco y Negro, que tiene las series menores del fútbol, tiene un apoyo, pero no necesariamente un apoyo integral que incluya psicólogos deportivos o apoyo psicológico a las series menores. Las series menores en general tienen un trabajo super desgastante, porque Colo-Colo es un club que trabaja con todas sus divisiones en el fútbol como profesionalizándose, en el sentido de que las divisiones menores también trabajan y participan de campeonatos nacionales y eso involucra un desgaste y existen profesionales de apoyo a esas divisiones, pero es a mi parecer el trabajo debiese ser un poco más acabado y más directamente.

Constanza Fuenzalida:

Bueno, respecto al mismo tema que mencionas, ¿crees que es necesario invertir más recursos en la preparación psicológica de los jugadores?

Javiera García:

Sí, por supuesto, creo que en todos los clubes y Blanco y Negro no es la excepción, existe un trabajo en el que estamos al debe, que es con el apoyo psicológico. El fútbol es una disciplina muy distinta a otras profesiones, en el que los jugadores comienzan su desarrollo a una corta edad y una carrera corta también, no es una carrera que dure para siempre, entonces se requiere un apoyo mucho mayor al que se está entregando y creo que hay una línea que hay que trabajar, por cierto, para que ellos lleguen de mejor manera a la profesionalización.

Julio Esparza:

Yo tengo una duda, la ANFP si bien tiene un reglamento respecto la salud mental, entre comillas, en Colo-Colo o Blanco y Negro, como tú nos explicabas, ¿se aplica solo este reglamento o se trata de ir un poco más allá?, porque nos hemos encontrado con casos de que existe un psicólogo para 200 jugadores.

Javiera García:

No, sé intenta ir un poco más allá, insisto, que todavía estamos al debe y en alguna de las reuniones en las que yo he participado durante este año, se ha comentado el tema del apoyo psicológico para los jugadores y la necesidad de que este se incremente y se trabaje con alguna institución especialista en esta materia para que aborde de mejor manera, sobre todo los futbolistas más jóvenes, Colo-Colo trabaja mucho con futbolistas que pasan al primer equipo a una edad temprana, tenemos futbolistas que han debutado a los 16 años en el primer equipo, a los 17 años en el primer equipo y la presión que

tiene un futbolista de esa edad para debutar en Colo-Colo, no es la presión que tienen en cualquier club, Colo-Colo sabemos que es un club en que la gente pone muchos ojos y en que los jugadores sientan una presión importante no solo por el equipo, sino por además con la hinchada que en el estadio es muy fuerte y por la necesidad que tiene el club de ganar constantemente. Entonces, se ha conversado de la necesidad de trabajar más profundamente la temática psicológica, el apoyo que se les da a los jugadores y sobre todo a los jugadores que te menciono que son más pequeños y también a los jugadores que llegan a Colo-Colo a corta edad, tenemos jugadores que son transferidos, tenemos que vienen de otros países que llegan con 18 años, 17 años a las juveniles porque son promesas o posibles, bueno, jugadores destacados que nos interesan, pero que además traerlos desde otro país implica un desarraigo y que ese desarraigo tiene que ser abordado de manera integral, incluyendo por cierto, el tema psicólogo.

Julio Esparza:

Sí, de acuerdo con lo que tú nos cuentas, se hace un mayor esfuerzo en las series inferiores. Te pregunto esto porque hace un rato entrevistamos a un exjugador que en realidad se retiró este año porque tiene depresión, nos comentaba que para él era muy duro haberse venido chico a Santiago a jugar. Que si bien se le preparaba, él sentía que a medida que iba creciendo, llegando hacia el plantel profesional, se les iba abandonando un poco y que prácticamente eran ellos los que tenían que correr con psicólogos y todo eso, de hecho, en algún momento nos dice que, él cree que no hay futbolista que no tenga depresión, o sea por las presiones del entorno, porque nos comentaba que en algún momento él se equivoca en una cosa y las puteadas eran todo el fin de semana, de amenazas, que lo iban a apretar incluso al club. Entonces, ¿tú sientes que si bien Blanco y Negro y Colo-Colo se están enfocando en las inferiores, el plantel profesional está un poco de lado y también con esto en los planteles femeninos?

Javiera García:

Yo sí creo que le falta el apoyo psicológico a los futbolistas, creo que es una necesidad y que es un tema que se ha ido abordando con el tiempo, pero efectivamente es un tema que es transversal hoy día, incluso en la sociedad que si bien ha ido avanzando, es un tema que todavía estamos al debe en todas las líneas de la sociedad y el fútbol no se queda ajeno a esto, efectivamente, existe un acompañamiento hacia los jóvenes cuando vienen de regiones o de otros países, pero el acompañamiento es un acompañamiento más generalizado y que probablemente, falta en atender las particularidades de cada caso. No todos los niños que vienen de regiones tienen las mismas necesidades, las mismas complejidades, no todos vienen de familias igual de funcionales o disfuncionales y no todos tienen los mismos requisitos, algunos son muy apegados a su familia, otros no, y les impacta de manera diferente el alejarse de ellos y el entrar en un mundo en el que efectivamente existen demasiadas presiones por el tema deportivo, pero además, presiones por temas físicos, presiones por temas sociales, económicos y la verdad es que eso muchas veces se deja de lado, los acompañamientos que se pueden otorgar a los futbolistas y a los distintos deportistas en general. Entonces, efectivamente, yo creo que como sociedad estamos al debe en esta materia y tenemos que ir desarrollándola y avanzando más, porque insisto, el desarrollo del fútbol profesional se da una edad en que probablemente en otras disciplinas, tú todavía te estás formando y tienes tiempo para desarrollarse bajo una menor presión. Los futbolistas que hoy día, con 19, 20 años, tienen que tener las condiciones para ser profesionales y ver si se van a dedicar a eso el resto de sus cortos años o no, eso implica un desgaste mental, creo es muy, muy importante y el

apoyo familiar también es fundamental y muchas veces no lo pueden tener de forma cercana. Entonces ahí también el acompañamiento es aún más necesario.

Julio Esparza:

¿Y crees que esto puede pasar?, ¿también de que se ve menos en los casos de depresión de fútbol porque es un tabú, o sea, es un tabú en la sociedad, en el fútbol es mayor?

Javiera García:

Ahí tenemos dos problemas. Efectivamente, en la sociedad, el tema de salud mental es un tema tabú, pero además en esta sociedad patriarcal en la que estamos, la salud mental asociada a los hombres está más llena aún de tabú y de barreras que impiden expresar las problemáticas que se están suscitando y en ese sentido, los hombres tienen mayores barreras para expresar sus emociones, tienen barreras sociales en que les dicen que los hombres no lloran y barreras sociales en que les dicen que los hombres no pueden deprimirse, y eso evidentemente en el fútbol se ve más aún, porque el fútbol todavía es una industria masculinizada, es una industria que está llena de hombres, en donde los hombres son quienes brillan. El fútbol femenino es harina de otro costal, el fútbol femenino es un fútbol que está recién de manera incipiente y tiene las problemáticas de una disciplina incipiente, o sea, si decimos que al fútbol masculino le faltan herramientas en ciertas líneas de trabajo, como lo es el apoyo psicológico y la salud mental, el fútbol femenino, faltan un montón de herramientas adicionales.

Probablemente como sociedad, cómo desplazamos un poco la salud mental hacia una segunda categoría de importancia, en el fútbol femenino esto también ocurre e intentamos suplir otras necesidades que aún están no cubiertas y la salud mental queda aún más del lado.

Julio Esparza:

Javiera, si estuviéramos en un mundo ideal donde tú pudieras tomar todas las decisiones que existen dentro de Blanco y negro, tuvieras toda la plata del mundo ¿Qué tipo de acciones implementarías para ayudar la salud mental y evitar casos de depresión?

Javiera García:

Es bien importante y yo creo que primero hay que hacer un acompañamiento a los niños, sobre todo en las series inferiores, y cuando me refiero a inferiores no me refiero a las categorías de proyección. Qué es la sub-21, la sub-19, que son futbolistas que ya están ad-ports de profesionalizarse. Estoy hablando de las categorías sub-12, sub-13, sub-14, que vemos constantemente los sábados entrando en el estadio o en las mismas escuelas deportivas que tiene Colo-Colo, a nivel nacional, en donde es necesario que como sociedad contribuyamos a desarrollar el fútbol de una manera distinta, en que es una competencia efectivamente en el que todos esperamos ganar, efectivamente, pero en que tampoco podemos crucificar a quienes cometan errores en cancha o aquellos futbolistas o planteles en que no se alcancen las victorias necesarias.

Yo creo que por ahí hay que trabajar, hay que generar un acompañamiento aún mayor a quienes vienen de regiones, a quienes vienen de niveles socioeconómicos con más dificultades, porque ahí la presión no

es solo el destacarse y brillar, el ser una nueva estrella en el fútbol nacional o internacional, sino también es la carga que tienes de tu familia, de tu entorno, al que probablemente tú eres la carta familiar para salir del nivel precario de vivienda o problemas sociales. Cuando la gente, los futbolistas vienen de estatus económicos más bajos, a mi parecer están más presionados aún, porque son la esperanza de la familia o si el futbolista que es destacado puede sacar a su familia de la pobreza y eso es una realidad país. Entonces, la presión es más aún, involucra además tomar decisiones más tempranas, porque probablemente si tú no brillaste en las inferiores, tienes que ponerte a trabajar y ya no puedes seguir intentando ser futbolista. En la carrera de futbolista, se requiere intentar y muchas veces muy buenos futbolistas quedan de lado por las presiones familiares y la necesidad de aportar a las familias.

Si yo fuera el mandamás y tuviera la plata infinita, yo creo que apostaría claro a las divisiones inferiores, al fútbol femenino, que siempre está dejado de lado, por cierto.

Constanza Fuenzalida:

Hace un rato tú decías que se ha conversado como en la directiva sobre este tema, pero ¿Qué falta o qué es necesario para que sea concreto una fundación, un centro, etc. que se necesita para que eso sea concreto?

Javiera García:

La verdad es que la conversación es tan llevada y ha sido fundamentalmente por la línea de instruir a la administración, que es la gerencia o quiénes quienes ejecutan los planteamientos del directorio a que se desarrolle un plan de trabajo de apoyo psicológico nuevo hacia el plantel. Ya están las divisiones inferiores, por cierto, apoyado en alguna institución que se especializa en medicina psicológica, en salud mental, deportiva, verdad y eso es un mandato del directorio hacia la gerencia general de Blanco y Negro que es quien ejecuta las políticas que se definan en el directorio. Eso es una realidad, o sea, no es que falte algo, sino que estamos trabajando en ello. La política tiene que llegar, tiene que ser desarrollada con la institución, tiene que ser presentada al directorio, el directorio la tiene que aprobar, tiene que tomar el presupuesto para ello, pero va en esa línea de trabajo, estamos avanzando hacia allá.

Julio Esparza:

Te comentaba que entrevistaba a un chico que exculpaba de todo al club por el caso de su depresión. Él sentía que el club no tenía responsabilidad en prepararlo, no tenía responsabilidad en llevar adelante un tratamiento, pero también nos hablaba de que los clubes ven a los jugadores como un número más, como que ellos tienen que jugar, generar plata, ser buenos y venderlos.

¿Tú crees que los clubes tienen responsabilidad en esta presión y en estos casos que terminan siendo de depresión en los jugadores?

Javiera García:

Yo difiero de la forma en que se administra el fútbol profesional hoy día. Yo comparto la necesidad de cambiar la ley de sociedades anónimas deportivas, en que son solo miradas como empresas y que se buscaron réditos que nunca se alcanzaron a través de esta. Yo creo en los clubes sociales y deportivos,

yo creo en que el fútbol tiene que volver a sus hinchas, en que el fútbol tiene que ser administrado por gente que le apasione el deporte y que crea en los colores que tiene detrás y eso implica el que ese tipo de administración no vea los futbolistas como un número más, porque no se trata de empresas, se trata de corporaciones sin fines de lucro, como lo hace el club social y deportivo Colo-Colo. Se trata de instituciones que tienen una historia en el corazón de quienes trabajan, por ello hoy en el club, todos quienes trabajan son las de un orden, excepto los funcionarios propiamente tal, pero el directorio completo es a honores, es gente que dedica su tiempo por amor a la camiseta. Si tú administras el fútbol de esa manera, no tienes el problema que mencionas del futbolista, en que el futbolista es un número más. Yo creo que es un problema que tiene la sociedad capitalista en el que los trabajadores de las distintas empresas son vistos como números. Yo no creo en que los trabajadores sean números. Yo creo que sin trabajadores no hay empresariado que pueda mantenerse porque son quienes al final producen el dinero y el capital para que la empresa sobreviva. Entonces yo creo que tiene que haber un apoyo mucho más directo, mucho más constante y que a lo mejor, en el caso de que tú mencionas no, no fue culpa directa o un trabajo directo de la institución en la que él se desarrolla, pero si se puede hacer más porque hay un montón de casos en los que en la del apoyo institucional puede reducir, aminorar o incluso limitar este tipo de situaciones, estas depresiones y estas exigencias en las que se someten los futbolistas y si bien evidentemente van a seguir existiendo problemas de salud mental en disciplinas deportivas de carácter profesional, estas pueden ser atenuadas, pueden ser detectadas precozmente o pueden ser bien tratadas por el personal de apoyo y eso podría claramente reducir el impacto que los problemas de salud mental tienen en el fútbol profesional.

Entrevista a Jorge Quinteros

Julio Esparza:

¿Polo nosotros como hinchas de fútbol te conocemos, pero me gustaría que me contaras tú quién es Jorge Quinteros en que estás hoy?

Jorge Quinteros:

Yo qué sé, un exjugador, hoy alejado del fútbol completamente, cien por cien alejado. En otra vida estoy con temas de pesca, vendiendo motores eléctricos, organizando viajes. La verdad que mi vida va muy bien, muy bien de lo que estoy haciendo, tengo cuatro hijos, mi señora, vivimos todos juntos, no me quejo.

Julio Esparza:

Fuiste futbolista en distintos países y en general la profesión en reiteradas ocasiones implica estar alejados de la familia. ¿Te afectan esas situaciones psicológicamente?

Jorge Quinteros:

La verdad que a mí no me afectó estar afuera, pero ¿por qué? Porque no, esto no es de un día para el otro. El futbolista no es de un día para el otro que dice te dicen bueno, mañana te *tenés* que ir a vivir a España o a Italia donde sea. Esto es que vos lo venís pensando durante toda tu vida, digamos, a los 15 años mi sueño era ir a Europa, o sea, yo me fui preparando mentalmente. Me tocó a los 24 años de irme a Europa. Me explico entonces, es mi vida, no hay lugar para extrañar ahí, no, no. Al contrario, una alegría era.

Julio Esparza:

¿Y crees que actualmente ese tipo de situaciones afecta la salud mental de los jugadores?

Jorge Quinteros:

¿Sí creo que afecta mentalmente que sería el extrañar o el alejarte?, y no, no. No, lo que puede pasar, lo que puede pasar, que los chicos se vayan muy pronto, muy chiquitos y no sé, no sé chiquito, te estoy diciendo 18 años, 19 años y no logren acomodarse. Eso puede lo puede afectar mentalmente, ¿*me entendés*? Cada vez se van más chicos, por lo menos de acá de Argentina se van chicos, de Brasil ni hablar y eso sí.

Julio Esparza:

¿Crees que las situaciones ligadas al fútbol pueden llevar a los deportistas a la depresión?

Jorge Quinteros:

No, ¿que lleven a la depresión las cosas ligadas al fútbol? No, yo creo que la depresión se va cuando dejas de jugar. De cuando dejas de ser jugador es un golpe muy duro, pero mientras estés jugando no, no hay, no hay. No hay cosa porque es un mundo que vos te *metés* y te concentras y todas las semanas

son iguales en el sentido de que es entrenar, comer, descansar, jugar, no hay lugar ahí. Después, a ver hay un tema médico, hay chicos que sufrieron depresión. Pero no lo veo que sea específico porque el fútbol te lleva a la depresión, me explico.

Julio Esparza:

En una entrevista dijiste que cuando te retiraste, te diste cuenta de que como futbolista vivías una vida que no era real ¿Por qué?.

Jorge Quinteros:

Y sí, porque vos como futbolista, yo no hacía nada, un montón de trámites de la vida cotidiana que no, que uno se ha enterado, hasta te invitan a comer, vas al restaurante y te invitan. Siempre tienes a alguien que te dé una mano que te pueda hacer las cosas, después en la vida normal, es decir, donde vos *tenés* que salir y ganarte la plata, trabajar, ir al banco, pagar cuentas de eso, nunca hice nada, me explico y es otra vida. Salís de una vida que es una vida de burbuja donde *jugás, cobrás, sos famoso, ¿entendés?* Entonces por eso dije que es vivir en una burbuja, después te tienes que enfrentar a la vida.

Julio Esparza:

¿Los clubes prestan apoyo psicológico a los deportistas con depresión?

Jorge Quinteros:

¿Los clubes? No, no es que prestan apoyo a los chicos con depresión, prestan apoyo a todos y hoy en día, no tan solo a los profesionales, atienden los psicólogos en los clubes, van preparando a los chicos de 15, 16 y 17 años y tienen apoyo psicológico justamente. Pero no, no está el psicólogo para una persona puntual, está para todos los jugadores. Que *vos podés* ir a hablar y contar tus temas personales, ahí no, tan solo en el fútbol, en el trabajo, *¿entendés?* Yo creo que es muy valioso la inclusión del psicólogo al fútbol.

Julio Esparza:

Un psicólogo que entrevistamos nos decía que desde su experiencia a los entrenadores no les gusta que los psicólogos estén en los entrenamientos. ¿Tú crees que es así? ¿A los futbolistas también les molesta?

Jorge Quinteros:

Ja, ja, ja y un poco hay, un poco de eso hay. *Mirá* yo te voy a decir una vez, no te voy a decir club ni nada. Vino el técnico presentó al psicólogo que iba a trabajar con nosotros y dijo: muchachos, tal nombre, les presento el psicólogo a trabajar con nosotros, yo no creo una mierda en esto, pero el que lo necesita y está para hablar le dijo ja, ja, ja. Imagínate, coincido con ese psicólogo, coincido con el que dijo que los entrenadores, pero eso yo creo que esa etapa de entrenador ya no está. Ya no está más, ya no existe más esa etapa que yo te estoy contando, las de ahora y yo creo que hasta eso te piden ahora, un psicólogo en el plantel, la neurociencia se mete en un montón de cosas ahora. Yo creo que los entrenadores de ahora jóvenes ya hasta lo piden ellos.

Julio Esparza:

Los psicólogos nos plantearon que su trabajo se trata solo del rendimiento. ¿Crees que falta más trabajo en la salud mental de los futbolistas, quizás más especialistas?

Jorge Quinteros:

Y no, no creo porque a ver, si vos *tenés* un problema de salud mental. Difícilmente estés jugando al fútbol, difícilmente este jugando el fútbol, para jugar al fútbol, tienes que ser muy fuerte, mentalmente, muy fuerte, entonces no creo que haya pibes con problemas con salud mental a nivel profesional puede haber, pero puede ser muy puntual y el psicólogo, lógico apunta al rendimiento, pero para apuntar el rendimiento tiene que escuchar todos los temas de lo que acarrea el jugador, sus padres, sus hermanos, su mujer, sus hijos. Si tiene algún problema social el psicólogo va a ayudar a solucionar algunos de sus problemas y el pibe va a rendir mejor, el jugador va a rendir mejor. Pero no, no, porque no es un hospital, esto es fútbol profesional, es por plata y es cruel, como es profesional, es cruel también, entonces no es para solucionar un tema mental, ¿me *entendés?*, de salud mental, no, no es el ámbito.

Julio Esparza:

Te tocó tener compañeros con algún problema de salud mental como lo llevaban en el equipo.

Jorge Quinteros:

No me tocó. No, no me tocó y te vuelvo a repetir, si vos sos jugador de fútbol, lo primero que *tenés* que tener fuerza mental. Fuerza mental porque es muy duro, a ver, es muy duro, él ¿que ve el hincha?, que el jugador que sale en la tele tiene su auto, vive bien, pero para ser jugador de fútbol tiene que ser muy fuerte mentalmente, tener que soportar muchas cosas, entonces no veo que haya problema de salud mental en el fútbol. No, lo veo sinceramente, no, no podría ser jugador profesional. Entiendo, pero lamentablemente el fútbol es cruel, desde que son chiquitos, el que juega de que va al colegio, el que juega bien juega, el que no juega bien, no lo dejan ni jugar y es cruel el fútbol y en inferiores es lo mismo, vos te vas a probar, no juegas bien te echan no importa si tienes 8 o 9 o 10 años y esto es cruel, esto es fútbol profesional, lamentablemente es profesional, para atender la salud mental, que yo la sufro muy cercana con mi familia porque tengo temas de salud mental muy cercanos, pero no es el ámbito, o sea, yo te hablo con la autoridad porque sé de lo que se trata. Porque nosotros lo estamos sufriendo, el tema de salud mental, ¿*entendés?* Pero no es el ámbito del fútbol profesional, no podría jugar si no, si *tenés* un problema de salud mental, no podría jugar. Es muy fuerte de entrar un domingo y que te caguen a puteadas o que te aplaudan y es lo mismo para un tema que *tenés* mental, es lo mismo que te aplaudan a que puteen ¿me *entendés?* Entonces, el equilibrio tiene que ser mucho, yo creo que los psicólogos están para alivianar algunas cosas, pero no llegar al punto de salud mental. No hay tema de salud mental en el fútbol, no veo que haya temas de salud mental, ¿*entendés?* La salud mental es un tema grave. Entender que lo que vos *tenés* que no lo arreglas con un psicólogo, eso es lo que entiendo yo de salud mental. Ahora ir a un psicólogo, las necesitamos. Pero no sé si es un problema de salud mental, ansiedad, trastornos alimenticios, eso es un problema de salud mental.

Julio Esparza:

Polo, ¿crees que elementos como las redes sociales o las distintas presiones que están en torno al fútbol pueden afectar a los jugadores como para causar depresión?

Jorge Quinteros:

Eso no lo veo yo, la de las redes sociales no lo viví, que creo que es algo grave, ¿entiendes? Pero en mi ignorancia, yo la salud mental la coloqué en otro lado. Viste, la coloqué en un lado, yo la estoy viendo muy de cerca la salud mental, viste, con hospital de día, con psiquiatra, con medicación. Entender, yo no veo que un futbolista nunca tuvo un compañero con un tema así, nunca. Presiones y presiones, pero presiones, una cosa, salud mental es otra.

Julio Esparza:

En Argentina, ¿los jugadores cuentan con apoyo como para prevenir la depresión?

Jorge Quinteros:

En Argentina hasta lo que sé yo tienen psicólogos, lo que yo te dije en una de las preguntas anteriores tienen psicólogos donde ellos van.

Julio Esparza:

¿En las series menores te preparan para las distintas presiones que rodean el fútbol?

Jorge Quinteros:

En las series menores ya hay presión, no te preparan, pero vos ya al competir la presión al tratar de todos los domingos ganar ya es presión, ya te vas acostumbrando a vivir con eso, lógico que cuando das el salto al fútbol profesional es más duro, las presiones más fuertes, pero algo específico o no, el ambiente te lleva a tener presiones desde chicos, desde chicos y te vas acostumbrando.

Julio Esparza:

¿Sientes que la depresión es un tema tabú en el fútbol?, ¿los jugadores con depresión se les discrimina o sin querer, son tratados de forma distinta por los compañeros?

Jorge Quinteros:

La verdad es que yo si tuve un compañero, no me di cuenta de que sufría de depresión, no me di cuenta y uno los sigue por redes sociales y está al tanto y no sé si alguno tuvo, yo creo que la depresión te viene después de dejar de jugar. En un punto hay una, te agarró una depresión cuando vos *dejás* tu carrera, te *encontrás* que cambias de vida los 35 o 37 o 38 años. Creo que ahí viene la depresión, mientras jugué no lo noté, yo no lo noté con ninguno y yo no la sufrí personalmente.

Julio Esparza:

Fuiste jugador en distintos equipos, ¿sientes que los clubes se preocupan de la salud mental? Específicamente la depresión en sus jugadores.

Jorge Quinteros:

Se preocupan sí, se preocupan por el tema de qué ponen un psicólogo, pero hasta ahí creo que llegan en un tiempo acá. Creo que no sé si sigue estando coaching, también hacían coaching, no estoy muy de acuerdo, pero es algo personal con el coaching, no estoy muy de acuerdo. Pero se preocupan con el tema de poner un psicólogo. En ese sentido, sí.

Julio Esparza:

Uno de los chicos que entrevistamos nos planteaba que los clubes los ven como un producto que tienen que rendir para beneficiar al club que prácticamente no los ven como personas ¿crees que es tan así?

Jorge Quinteros:

Así y mira yo coincido con eso, coincido, pero no me quejo, coincido, pero no lo tomo como un error, no me quejo, ¿entendés?, es un juego y está planteado así y es así porque yo tranquilamente podría decir que mira, yo creo que yo si fuese jugador tengo que ganar 10 pesos por mes. Fue una seguidilla que metí 10 goles y no le pido más 10 pesos por mes, le pido 100 pesos por mes y bueno eso, ¿entiendes? Entonces hay que ver de los dos lados, es un tire y afloje. El dirigente cuando no andas bien o no juegas bien te descarta y viene otro, pero cuando vos jugás bien en vez de pedirle 10 pedís 100, ¿entendés?, es de los dos lados.

Julio Esparza:

Si antes de empezar a jugar, hubieses sabido cómo era la vida de futbolista profesional. ¿Escogerías de nuevo esta profesión?

Jorge Quinteros:

Si volviera a nacer, quisiera ser jugador de fútbol profesional y si volviera a nacer devuelta, quisiera ser jugador de fútbol profesional y si volviera a nacer 1000 veces, 1000 veces quisiera ser jugador de fútbol profesional.

Julio Esparza:

La carrera del futbolista es super corta. ¿Crees que esa presión de qué hacer post retiro? ¿Afecta o puede ser un gatillante de la depresión?

Jorge Quinteros:

Completamente, el futbolista es gatillante para la depresión. Sí, en eso estoy totalmente de acuerdo, lo que yo estoy luchando, pero tengo pocos medios, pero quiero lograr que el futbolista se tiene que dar cuenta que es una profesión donde *tenés* que elegir una segunda profesión. Lamentablemente, tiene, lamentablemente te digo por qué vos *estudiás* para abogado y sos abogado toda la vida, estudias para médico y médico toda la vida. Ahora si vos sos jugador de fútbol no es para toda la vida, es para los 30, 35 años, entonces *tenés* que llevar una profesión paralela sí o sí, te cueste o no te cueste, es muy difícil hacerlos entender a los chicos, porque yo no lo entendí lo entiendo ahora con 48 años. Pero es una de las profesiones que tienes que tener una al lado, ¿entendés? *Tenés* que tener una profesión, un oficio

algo al lado, no te puede agarrar el fútbol con 37 años sin saber qué vas a hacer por más plata que tengas. Por más plata que se ha hecho, igual la plata la hacen poco pocos jugadores, pero *tenés* que saber que *tenés* que tener una profesión al lado, en paralelo. Dejo de jugar, arrancó con la profesión que estudie.

Julio Esparza:

¿Crees que es importante realizar programas de prevención dentro del fútbol?

Jorge Quinteros:

Sí, totalmente de acuerdo Julio, hay que hacer prevención, hay que, pero hay que hacer prevención y hacer lo que te dije en la pregunta anterior, el jugador tiene que entender que tiene que tener una profesión, tiene que entender que tiene que tener, es obligatorio que tenga que tener una profesión para no después sentirse tan golpeado cuando deja de jugar y encontrarse que la vida no era la de jugar y cobrar muchas lucas porque yo ahora me doy cuenta lo que cuesta ganar un peso, a mí me costaba, pero los números son otros con siendo jugador de fútbol, entonces si vos salís a la vida como cuesta ganar la plata. Yo la tomo positivamente, me encanta, me encanta entender, pero me pongo a pensar los números que yo ganaba como futbolista y nada que ver con lo que estoy tratando de hacer ahora, yo lo tomo positivamente todo, todo gracias a Dios. Yo tengo una anteojera que voy para adelante como los caballos, viste que te ponen esas cosas, no pueden mirar para los costados, yo igual. Mi vida sigue para adelante y siempre sonriendo, tengo claro que no hay una meta dónde llegar en la vida, no hay una meta, hay que vivirla, vivirla y mientras la vivas *tenés* que tratar de pasarlo mejor posible.

Julio Esparza:

La carrera futbolística empieza cada vez a más temprana edad. Muchas veces los representantes o vendedores tomaban prácticamente niños para incluirlo en la actividad ¿Sientes que ellos tienen responsabilidad o qué todo esto puede afectar en la salud mental de los futbolistas a causar depresión?

Jorge Quinteros:

Y, sí, la verdad que acá hay un dicho viste, en cualquier momento van a comprar el polvo de uno, viste el polvo, no sé si como se dice en Chile es algo guarango lo que te estoy diciendo, pero en cualquier momento a que agarran cuando estás teniendo relación con la mujer te están pagando, ¿viste? Ese el que va a salir de ahí, ese lo quiero representar yo más o menos así, ¿viste? Si hay responsabilidades, hay responsabilidades. En muchos casos, el representante ayuda, pero siempre teniendo en claro ayuda, siempre teniendo en claro para qué, para ganar dinero. Entender es empresario, entonces yo qué sé, lo puede confundir el representante, yo digo, lo puede confundir al jugador.

Julio Esparza:

Polo, tú estás alejado totalmente del fútbol. ¿Te gustaría en algún momento regresar, ser entrenador o buscar alguna forma de traspasar tu experiencia a los jóvenes?

Jorge Quinteros:

No, no sé si me gustaría volver hoy no, pero yo nunca digo nunca. Entonces hoy no me gustaría volver, sí me llamas para dar charlas a los chicos, a los juveniles o a los pibes que están arrancando en un plantel profesional, que son chicos. Iría encantado, pero no desde adentro del club. ¿Me entiendes lo que te quiero decir?, no como empleado del club, sino como persona, yo voy y me encantaría, sí me llama mucho la atención, tratar, me da muchas ganas de hablar con los chicos, viste y contarle la vivencia de uno. Me encantaría.

Julio Esparza:

Si tuvieras todo el poder del mundo, todo el dinero del mundo. ¿Qué medidas tomarías? ¿Qué medidas implementarías para prevenir los casos de depresión en el fútbol?

Jorge Quinteros:

Yo lo que haría es educación, implementar y educación, hablar, hablar y hablar, que estudien, hablar, hablar con los chicos que se vayan criando con ese ambiente, ¿entendés?, que lo podrían hacer desde el club también, desde el club se podría hacer, yo haría eso a hablar con los chicos. Otra cosa, no sé.

Entrevista a José Soubllette

Julio Esparza:

¿Cómo definirías que afecta la depresión en los deportistas?

José Soubllette:

Bueno, según mi experiencia, afecta en distintas variables, sobre todo, por ejemplo, en la concentración, la atención, la toma de decisiones. Pensando netamente en el juego y si pudiéramos llevarlo al entrenamiento, por ejemplo, a la semana previa del juego en sí, les afecta también en su ánimo. En cómo abordar las instrucciones técnico-tácticas. En cómo está su predisposición para poder también afrontar los encuentros. Así que desde ese punto de vista hay que abordarla y evaluarla de forma integral. No solamente al momento de jugar, sino, que cómo están en los demás roles que cumple la persona, obviamente tiene el rol de jugador, pero también tiene los distintos roles de amigo, hijo, padre muchas veces, amigos y cuando en esos roles estamos fallando o estamos más bajos, no podemos pensar en rendir óptimamente en un rol determinado, sobre todo cuando tiene que ver con toma de decisiones o algo más importante llevado al deporte.

Julio Esparza:

Hemos entrevistado a un par de jugadores y nos han contado que la psicología deportiva, en el caso del fútbol, se preocupa más del rendimiento que de la salud mental.

José Soubllette:

Sí, sí.

Julio Esparza:

¿Cómo sientes tú que influye eso?

José Soubllette:

La verdad es que, claro, el foco de la psicología deportiva es optimizar el rendimiento de la persona o del deportista al momento de hacer deporte. Es como el foco central y muchas veces se deja de lado este otro apoyo o soporte más integral, por decirlo de alguna forma por el tiempo acotado que tenemos para trabajar, por también la disposición técnico-táctica que tienen los horarios de los jugadores y muchas veces también la disposición de los jugadores. Dependiendo que tan integrado tengan la psicología deportiva dentro de su cultura, es más amigable para ellos, menos amigable, y ahí es donde se torna quizás lo más pragmático que más preponderante, pero al final, claro, como te decía al principio, es un todo que hay que tratar de evaluar.

Julio Esparza:

¿Según tu experiencia, qué factores crees que influyen mayormente a que un jugador o un deportista pueda tener depresión?, ¿cosas básicamente del deporte o de su vida en general?

José Soubllette:

Si nos centramos solamente en el deporte, puede ser centrado en los resultados, por ejemplo, si un equipo no anda bien, ya sea fútbol o en un equipo deportivo, si los resultados no acompañan, muchas veces eso hace que el deportista esté más, ¿cómo decirlo más?, más propenso a tener este tipo de reacción, eso de momento lleva como a la depresión. Pero también afectan los comentarios externos, los amigos, la evaluación externa, sobre todo, muchas veces cuando no se tiene una autoconfianza o una autopercepción equilibrada de sí mismo. Obviamente, siempre se tienen que aceptar las críticas externas, pero también evaluarlas durante la semana, por ejemplo, qué cosas estoy haciendo bien, qué cosas he hecho, quizás no tan bien, pero estoy trabajando para mejorar y en ese sentido necesitamos ese apoyo extra tanto interno como externo y al no tener esas dos cosas o tenerlas bajas, es más propenso a poder tener estos cuadros, quizás de depresión o que nos afecte mucho más las opiniones externas.

Julio Esparza:

Tú trabajaste en el fútbol y nos hemos encontrado también que jugadores que entrevistamos nos dicen que prácticamente la salud mental lo ven por ellos, así como contratar a un entrenador físico, contratan a un psicólogo. ¿Tú crees que las instituciones le toman el peso o se preocupan lo necesario para que los jugadores estén bien mentalmente?

José Soubllette:

Lo último que supe respecto a las contrataciones es que, como los planteles llevados, por ejemplo, en los colegios te piden ciertas cosas, cierto número de integrantes que tienes que cumplir, pero muchas veces el trabajo de esos distintos integrantes no lo hacen tan complementarios como debería. Depende mucho también del entrenador, la cultura que tenga el entrenador, hay muchos entrenadores que está bien, también es parte de lo que ellos han aprendido, pero que no confían mucho en la psicología con otro agente externo. Muchas veces ellos mismos, desde su experiencia, tratan de motivar, tratan de guiar a los chicos, pero siempre necesitamos la ayuda de alguien experto. Por ejemplo, si somos kinesiólogos, llevado a otro ámbito, no podemos meternos en decisiones médicas y de alta complejidad como lo haría quizás un traumatólogo, es lo mismo. Tenemos que ir respetando los roles y claro, como dicen los futbolistas que has entrevistado, muchas veces se deja de lado el rol del psicólogo deportivo en los distintos equipos.

Julio Esparza:

¿Tú te has encontrado con casos de deportistas que tengan depresión? En este sentido, las instituciones, ¿cómo afrontan esto?, ¿cómo tratan a un jugador o un deportista que tenga depresión? Te comento esto, porque también con las entrevistas que hemos tenido, en general, nos han dicho que no hay apoyo de la institución, en el caso del fútbol, ni de la ANFP, ni de la Federación femenina, nada, o sea, prácticamente los dejan solos y son un número más. De hecho, es una de las críticas que se ha hecho, que les importa el rendimiento y no como están ellos.

José Soubllette:

Claro que eso tiene que ver sobre todo las instituciones más grandes, por ejemplo, en la ANFP se preocupa netamente de los resultados, si a un equipo le va bien, por ejemplo, durante un año se preocupa de los resultados y no de los miembros del equipo. No de los distintos jugadores, eso ya pasa más por la tutela del entrenador, del cuerpo técnico que esté en ese minuto. Pero claro, a mí la verdad no me tocó ver ningún caso de depresión. Pero es real eso que al final una de dos o se apoyan en el psicólogo que esté de turno, pero los tiempos son muy acotados y al final deciden u optan por buscar ayuda externa al club y es a través de la autogestión, más que he apoyado a través de la institución como tal, que tengan así, por decirlo, un cuerpo ligado a la medicina o a la psicología que trate cosas externas al deporte, es muy difícil.

Julio Esparza:

Tú me comentabas delante que el entorno del fútbol puede afectar mayormente para tener casos de depresión ¿Crees que esto puede ser por la presión de externa, la competencia que tienen entre los mismos jugadores o la lejanía con la familia?

José Soubllette:

Son varios factores, claro, muchas veces tiene que ver con el carácter propio del jugador, el temperamento que tenga. Las experiencias que haya pasado previamente a ser deportista. Muchas veces vienen de aprendizaje y situaciones desde la niñez en ese sentido. Son distintas variables, como te comentaba, que pueden afectar el que sean más propensos a una depresión, pero son más o mayormente los factores externos, como la evaluación externa, los amigos, la toma de decisiones, como te decía bien, respecto al éxito que muchas veces llega muy encima y no sabemos cómo manejarlo. También el dinero, si ya son jugadores quizás contratados por alguna institución, ya sea de primera o del equipo que sea, ya están ganando dinero y eso también, ese manejo lamentablemente no te lo enseñan en ningún lado. Muchas veces en la casa donde se aprende eso, pero por estar entrenando, por estar trabajando, por cómo está también todo hoy día, que es muy instantáneo el tema de las redes sociales, tenemos todo ese como bombardeo de información que hace que estemos más permeables a poder presentar estos cuadros dependiendo de las variables que nos afecten.

Julio Esparza:

Entonces podríamos deducir que, así como se prepara a los jóvenes para ser futbolistas profesionales físicamente, también la preparación debería ser psicológica en las categorías inferiores, para que logren un mejor rendimiento tanto físico, como una buena salud mental.

José Soubllette:

Totalmente, sobre todo si estamos hablando de chicos de 10 a los 15 años, que es cuando están absorbiendo harta información, que es donde pueden decir también que esto me gusta y realmente pueden tomar esa decisión y, lamentablemente, por lo que yo he visto y lo que también se puede registrar en los medios. De por ejemplo te invento un número de mil chicos que o quizás más de cinco

mil chicos que entran inferiores. Lamentablemente, será máximo 10 los que llegan a jugar a algún equipo, por ejemplo, de primera, de segunda, y eso también es un trabajo que hay que ir acompañando.

Julio Esparza:

Si eso lo veíamos el otro día una entrevista que nos comentaba un chico que se retiró por tener depresión. Que cuando él comenzó los cadetes, eran 40 compañeros y llegaron tres a jugar a primera división. De esos tres que llegaron, él tiene la cabeza destruida, o sea, él no sabe qué iba a hacer de su vida. Tiene 26 años, no sabe qué va a hacer cuando se retire, o sea, se retiró ahora un año y entró a estudiar para tener algo preparado para su retiro. Entonces decía que mentalmente a él nunca lo prepararon y que él entrenaba todas las semanas, se equivocaba en una jugada y lo destruían, entonces eso le afecta mayormente.

No te tocó, me decías que no te tocó ver ningún caso de depresión, por lo tanto, de suicidio, creo que tampoco, pero en esos casos, no sé si tú conoces por tu entorno, ¿se le presta apoyo también como a la familia, los compañeros? ¿Cómo se reacciona con los compañeros? Porque obviamente si alguien se suicida, que es tu compañero va a afectar al resto del plantel. Pasó con Tupper cuando se quitó la vida, que todo el plantel quedo afectado.

José Soubllette:

Sí, sí, claro, institucionalmente se debería generar una red de apoyos que involucra también a las familias. Como te digo, no somos individuos que estemos solos, sino que estamos rodeados de factores que nos hacen más permeable, quizás menos permeable, pero todos los factores que nos rodean también nos afectan. Poniendo el caso, quizás no solo del suicidio. Me acordé de cuando empezaron estos desvanecimientos en el fútbol también, no sé si lo recuerdas, hubo, o sea, los equipos quedaron realmente *shockeados* y después de eso creo si no me equivoco, empezaron a hacer mucho más rigurosos, por ejemplo, por los exámenes médicos. Los equipos que llevan los jugadores puestos en estos petos que son medios electrónicos. Para también tener ese registro para evitar nuevamente ese tipo de accidente y llevado a esto también, sí, un accidente te afecta a nivel de equipo y a nivel global que cambió en ese momento del fútbol. Imagínate cómo afecta un suicidio en este caso, qué es lo que me comentas a una institución, quizás más pequeña o a un grupo más cerrado y en ese sentido claro, si llegase a pasar que ojalá no pase, pero muchas veces reaccionamos después de, no somos por lo menos en el fútbol chileno, no somos prevencionistas, sino que estamos, somos reaccionarios. Pasa algo y uno reacciona a eso. Yo creo que ese es el trabajo que debería priorizarse para poder mejorar el entorno y, sobre todo, como te digo en las divisiones inferiores desde los diez u once hasta los quince o dieciséis años, que es cuando ya los mismos entrenadores ven, mira, este chico tiene condiciones, lo puedo presentar al primer equipo o quizás empiezan también estos veedores, los representantes también aparecen, que es otro factor que hay que tener en consideración, que es otro actor que aparece en el mundo deportivo que deben llevar quizás años, pero en la última década se han hecho más presente, sobre todo tomando a chicos más jóvenes.

Julio Esparza:

Sí, eso es lo de los manejadores. Se ve reflejado bien en él en el libro "niños futbolistas" de Meneses, es muy claro cómo por 100 mil pesos en algún momento él compró un jugador como experimento y se ve los que llegan y en los que no llegan cómo los afecta.

Tú me comentabas que los entrenadores muchas veces son reacios a esto de la psicología deportiva, ¿por qué crees que puede pasar eso?

José Soubllette:

Netamente, yo creo que es por la cultura, por la cultura, mientras mayor sea el entrenador en cuanto a edad y también experiencia, quizás menos se apoyan en este recurso que está disponible como el psicólogo deportivo en los equipos. El mismo caso que me comentas de este chico que se retiró muchas veces es porque los entrenadores desde su perspectiva dicen, ya voy a ser fuerte, quizás inconscientemente. Quiero que mi equipo sea fuerte, entonces, ¿cómo lo hago? Hacemos el entrenamiento y el que se equivoca un palo, por decirlo de una forma, le pegamos un palo para que se endurezca. Pero cómo está el mundo hoy día, afecta distinto, afecta de distinta forma y que quizás afectaba hace 20 años atrás, por ejemplo, la década del 90. Quizá cómo afectaba el mismo reto, la misma quizás exclusión, el mismo no sé si rechazo, pero la misma evaluación grupal del equipo hasta hacia una persona, a un jugador quizás afecta distinto a cómo afecta hoy en día, sobre todo que yo siento que los jóvenes están más permeables psicológicamente. Por esto que te decía yo de los distintos factores que hay por las redes sociales, por la evaluación externa, cosas que quizás antes existían, pero eran menos frecuentes.

Julio Esparza:

Volviendo al tema de los compañeros, cómo lo afrontan, conversando como te decía con los futbolistas, ellos nos decían que los compañeros, si bien, no los excluían, no los discriminaban, si había burlas, decían que no era con mala intención y todo, pero era casi como un juego de niños el burlarse de la situación del otro. ¿Eso afecta mayormente los casos depresivos?.

José Soubllette:

Totalmente, totalmente. Claro, un evento afecta a cada persona de manera distinta. Tiene que ver con las experiencias que tienen, con el momento que estén pasando también. Puede pasar, por ejemplo, de un chiste en camarín. Si alguien está contento, se va a sumar a la risa, si alguien está más o menos bajo, no lo va a tomar de buena forma, se puede enojar, se puede sentir mal todo y claro, muchas veces se hace sin intención, pero ahí es donde hay que también instalar este trabajo en equipo, que es parte entre el psicólogo y el entrenador, que yo creo que eso sería muy positivo, que el entrenador trabajara con el psicólogo, quizá para obtener herramientas, para saber cosas nuevas, a actualizarse respecto al manejo de grupo sobre todo. Y poder así instaurar eso desde las divisiones inferiores, para que prime el equipo, transformar un grupo en equipo que es distinto. Qué hace que respetemos al otro, que nos pongamos también en el lugar del otro y también podamos formar esta relación de confianza en que

quizás una broma para alguien que lo esté pasando más menos mal, sea tomada de forma distinta a alguien que no tiene la confianza o no se sienta integrado al grupo, en este caso al equipo.

Julio Esparza:

José, si tú pudieras tuvieras todo el poder del mundo sobre las federaciones deportivas, en este caso nosotros que estamos enfocados en el fútbol. ¿Qué decisiones tomarías, que implementarías para mejorar la salud mental y evitar casos de depresión? Tienes todo el poder del mundo para hacer lo que quieras.

José Soubllette:

Claro que quería yo. Primero, eh no obligar, pero sí poner como requisito a las instituciones poder contar con un cuerpo médico integral, desde preparador físico, kinesiólogo, paramédico, hasta el psicólogo. Ya que, es importante poder tener un grupo integral para poder abordar de forma completa a un jugador o los distintos casos. En ese punto también, yo creo que parte de los entrenamientos, por ejemplo, si pudiera meterme también en los entrenamientos, que sean obligatorios, por decirlo de una forma, sería positivo. También yo haría un día de la semana poder trabajar las distintas variables psicológicas a nivel grupal y en los distintos casos individuales. Poder tener también una red de apoyo, por ejemplo, para hacer terapias psicológicas a los distintos casos, que no sean solamente deportivos, sino que externo o con variables externas, mejor dicho. Sería también tener cómo este equipo de trabajo que pueda contar con distintos profesionales de psiquiatras, incluso, psiquiatras y expertos, mucho más avezados en cuanto a poder medicar, sobre todo poder llevar un trabajo más médico y no solo también el psicólogo que es súper importante, pero no puede recetar, por ejemplo, medicina. Tener este equipo conformado para los casos que se vean desbordados en los distintos equipos, por ejemplo, si el equipo deportivo de equipo A. Ese equipo si se ve desbordado poder tomar el caso y derivarlo a este equipo ya más global, por ejemplo, pensando en el fútbol más global para poder atenderlo y evitar este tipo de cosas y poder trabajar con los jugadores, poder tener este apoyo extra en cuanto a este apoyo emocional, sobre todo emocional respecto a los juzgados y en este caso también quizás sería positivo, o lo que yo haría una actualización a los entrenadores quizás un curso, un diplomado, algo que los ayude también a actualizarse respecto a cómo está el mundo hoy en día, en cuanto a la permeabilidad de los jóvenes a las distintas situaciones, porque como te decía antes, no podemos afrontar un mismo problema como hace tres décadas atrás, dos décadas atrás, a cómo está hoy día a nivel emocional. Los chicos a nivel familiar, muchas veces así que, en ese caso, como para encuadrar un poquito, quería. Integrar, sí o sí, que cada club deportivo tenga un equipo integral contando con sicólogo, además haría un equipo profesional del área de la salud mental para toda la rama, por ejemplo, deportiva, que trabaje bajo como a la Federación deportiva del deporte específico y que estos equipos puedan derivar a esa ayuda más especializada. Es como el caso de la Clínica Meds, yo creo que engloba lo que se trabaja a nivel deportivo, tiene todos los profesionales importantes para el deporte, pero hacerlo como bajo cada federación. Una clínica Meds, por ejemplo, por no quiero hacer promoción y propaganda, pero trabajan super bien respecto a los profesionales que cuentan.

Entrevista a Marcelo Zunino

Julio Esparza:

Marcelo me gustaría que me cuentes tú, ¿quién es Marcelo Zunino?, ¿en qué estás ahora?

Marcelo Zunino:

Bueno quien soy yo, un exfutbolista que me costó mucho el tema del fútbol. Mi sueño siempre era ser futbolista, lo perseguí, lo conseguí, pero eso en base a lo que yo te decía me costó mucho porque era disciplina, orden, perseverancia, cuatro horas diarias y me di cuenta a los 16 años que podía ser futbolista profesional. No lo desaproveche, pero tenía que tener el apoyo de mi familia, ellos lo hicieron, me apoyaron siempre y tuve la oportunidad de ser futbolista profesional. Qué es lo que me gustaba, lo que hice y además que te pagan esas yo creo que eran en las cualidades necesarias como para estar entretenido, entusiasmado y el deseo de ser futbolista profesional.

Ahora soy consejero regional dedicado al tema del Gobierno Regional, además, estoy en el tema deportivo que no lo he dejado de lado. Soy también delegado social, pongo atención en el tema, que esa es la base nuestra para ser deportista. Tratar que el espacio público sea bien adecuado, bien aprovechado y así empezar nuestra carrera deportiva y después bueno, eso ya será al interés de cada uno, el esfuerzo de cada uno para ser futbolista profesional del partido competitivo.

Julio Esparza:

Tú como futbolista, normalmente el fútbol hace que el jugador tenga que estar muchas veces distanciado con la familia. ¿Tú crees que eso afecta la salud mental o les ha afectado a ustedes también exjugadores o actualmente a los chicos?

Marcelo Zunino:

En la distancia que puedas tener, en cuanto a viaje, en cuanto a concentración, pero siempre los canales de comunicación que son el teléfono, donde te sientes más cercano, donde te sientes cómo que estás en tu casa. Pero claramente ahí hay un tema de adecuación, un tema de paciencia que tú sabes qué es parte del fútbol. Las concentraciones, sabes que son parte del fútbol, viajar, el hotel, hay pocas conversaciones y tu esposa, tus hijas, saben claramente que hay determinados momentos de la vida que van a estar lejos tuyo, pero siempre se aprovechan los momentos cuando están cerca, los momentos post partidos, en un momento cuando tienes días libres y eso es muy conversado eso ya es cercano porque te conocieron de esa manera, así que tú manejas la situación con equilibrio, con prudencia, con tranquilidad y con diálogo que lo más importante. Yo creo que para mantener una buena relación y un buen estado de salud y mental, que conversen muchísimo y planeen los tiempos necesarios para que estos coincidan con los días libres. También, que tu familia, tu pareja, tu señora puede tener esa posibilidad de compartir contigo cuando tú tienes esos días libres, sobre todo los lunes. Los lunes son los días libres de futbolistas, bueno, si juega el sábado y el domingo que sería ideal, pero claramente es el diálogo el que te pone más cercano a tu familia, el que arregla y soluciona los problemas, planificar por sobre todas las cosas.

Julio Esparza:

Y tú crees también que otro tipo de situaciones, ligadas al fútbol en general, como la presión a veces de ser titular, de perder el puesto o muchas veces de jóvenes que vienen de poblaciones de escasos recursos, esa presión de sacar a su familia de la pobreza puede afectar mentalmente a los jugadores.

Marcelo Zunino:

Es que lo que pasa es que el jugador profesional está todos los días bajo presión. Me parece que, si tú pones esa alta presión de sacar a tu familia la pobreza de ayudar a tus padres, te va a generar una mochila muy pesada. Yo creo que en el actuar tiene que ser liviano. El actuar tiene que ser pensando que va a ser un buen entrenamiento, que va a ser una buena campaña, un buen partido y en la medida que tú te disciplinas, en la medida que tú tienes regularidad, contundencia en tu actuar, creo que lo otro viene por añadidura. Me parece que no tienes que pensar en que va a ser un buen contrato, sino que tienes que pensar que va a ser un buen entrenamiento o que va a ser una persona disciplinada, concentrada, respetuosa y eso te va a llevar al éxito o al triunfo y todo el otro viene por añadidura, buen contrato, ganar, bonos, dinero. Eso es producto de tu trabajo y de tu labor y de tu carácter, de lo que tú deseas. No te vas a poner presión de sacar a tu familia porque vas a ganar dinero, creo que simplemente el buen entrenamiento, la buena disciplina, el buen actuar te va a llevar a hacer buenos contratos y eso, por ende, te va a llevar a sacar a tu familia de la pobreza o de las necesidades que pueda tener determinadas ocasiones, me parece que por ahí va el tema, no creo que el tema de sacar a tu familia de la pobreza tiene que ser una gran mochila para ti.

Julio Esparza:

A medida que nosotros nos hemos ido adentrando en la investigación, hemos encontrado cada vez más casos de chicos, en general juveniles, muchas veces que tienen problemas de depresión ¿Tú crees que los clubes actualmente? Yo entiendo que antes no, no se trataba tanto el tema. Actualmente, ¿prestan el apoyo psicológico necesario para sus cadetes, sobre todo y obviamente con el plantel profesional?

Marcelo Zunino:

Han profundizado mucho esas tareas. Creo que hay un buen grupo multidisciplinario que antes no sé manejaban. Nosotros teníamos el entrenador, el entrenador ayudante, preparador físico, utilero, paramédico y nada más. Hoy en día he visto que hay el fisiólogo, hay terapeutas, hay psicólogo, asistente social, creo que eso le hace muy bien al jugador para complementar su carrera. Si un jugador tiene algún problema de familia es tratado por el psicólogo, si hay un tema de problemas sociales es tratado por la persona que está a cargo del tema social, ya sea registro social de hogares que pasa en su hogar, revisan el tema de la familia si hay una carencia, lo hablan, los conversan con él me parece que hoy en día el jugador está más resguardado, más apoyado lo que antes no pasaba. Nosotros nos criamos en más libre albedrío. Creo que el entrenador era nuestro mejor psicólogo y nuestro mejor compañero. Eso sí que a veces había entrenadores que no le importaba eso, sino que simplemente se sacaba provecho de la competitividad. No se preocupaba si estás bien, estás mal. A veces los mismos compañeros nos ayudamos en cuanto eso. Pero hoy en día el fútbol es distinto, es diferente, hay mucho profesional que te ayuda, mucho profesional, que te apoya y eso es importante, porque hay jugadores

que el tema presión le afecta mucho más que el otro, entonces siempre tiene que haber ese apoyo que me parece que hoy día lo tienen de sobremanera.

En los tiempos difíciles, se formaban hombres fuertes, es que había muchas carencias, últimamente había muchas carencias, hoy es mucho más fácil, tienen mejor infraestructura deportiva, te pagan al día, tienes previsiones, las cuales nosotros no las teníamos.

Julio Esparza:

Sí, entrevistamos hace unos días a un par de psicólogos deportivos, algunos trabajando en club, otros que ya no y nos comentaban que a los entrenadores no les gusta que el psicólogo deportivo esté ahí y cuando están son más cosas grupales, más cosas enfocadas al rendimiento a que a si un jugador tiene un problema o no, y nos dimos cuenta con eso también al entrevistar a un chico que tiene depresión que se retiró, nos contaba que él tuvo que tratar toda su enfermedad. O sea, el club prácticamente se lavó las manos y él tenía que ver el tratamiento y todo por su parte.

Marcelo Zunino:

Bueno, lo que pasa es que el club claro, también ve si el jugador tiene proyecciones, si el jugador tiene condiciones, es muy triste, pero si ven que el chico no. Quizás el psicólogo deportivo, quizás trate más en los temas bien grupales a conversar con los muchachos, pero no en forma individual, sino colectivo, que el objetivo se salga en forma grupal y por ahí va el tema del trabajo del psicólogo deportivo. Me imagino porque antiguamente la motivación la daban los jugadores dentro del terreno, el capitán, el entrenador, pero yo me imagino que la gran labor del psicólogo deportivo es mantener la unión en el grupo. Y eso se hace a través de charlas grupales, de conversaciones grupales, de enfrentarse el uno con el otro para ir mejorando.

Julio Esparza:

¿A ti te tocó tener algún compañero con algún problema de salud mental o depresión? Por qué no sé hablaba, es un tema tabú y más antes.

Marcelo Zunino:

No, no, no. Mira de depresión, el único caso que se vio y fue fuerte el Raymundo Tupper, que a través de una depresión él se mató, se suicidó, pero compañeros directamente, no nunca vi, nunca vi que estuvieran agobiados, que estuvieran deprimidos, que estuvieran abatidos, no. Si había un compañero que se había equivocado, se le pasaba al segundo día y uno lo levantaba y le dice, pues eso se le puede pasar a cualquiera. Ese problema creo que sucede muchas veces en el fútbol, pero también está el compañero que lo respalda, lo ayuda o los motiva.

Julio Esparza:

Tú fuiste parte del cuerpo técnico Melipilla cuando estaba Hugo Alarcón. ¿Si me puedes contar cómo era él?

Marcelo Zunino:

Ah, sí, bueno, tienes razón, yo la verdad que quedé muy sorprendido con lo que pasó. Era un muchacho callado que nunca compartió sus penas, sus tristezas, sino que esto fue de un día para otro. Yo le tiraban tallas para que despertara para que compartiera más con el equipo.

Pero no, nunca pensé que iba a hacer eso Julio nos sorprendió a todos y fue muy triste, sobre todo un muchacho muy joven, de mucho futuro, muy triste

Julio Esparza:

Nosotros entrevistamos un entrenador que tuvo él y nos contaba que cuando él lo quiso llevar le dijeron que era un perro verde, le decían que era raro y él tampoco se había dado cuenta de que Hugo tenía un problema y de hecho nos decía que no estaba diagnosticado.

Marcelo Zunino:

No, por eso te digo, o sea, si nosotros hubiéramos tenido este diagnóstico, esa sensación...

... Lo que le pasó a él, no lo vimos venir. Bueno, pero es que mira, lo que pasa es que con Hugo nunca lo vimos venir, un muchacho sí bien es cierto, era retraído, un poco hacia adentro, pero nunca pensamos que estaba enfermo. Nunca pensamos que iba a tomar una decisión así, nos sorprendió a todos y fue mucho dolor, mucha tristeza porque era un muchacho joven, lleno de energía. Incluso había tomado la titularidad en el equipo, era como los verdaderos líderes del terreno porque él pedía mucho el balón, él creaba mucho juego y lo que hizo fue la verdad que he impensado para nosotros, fue algo terrible.

Julio Esparza:

¿Tú crees que en estas situaciones falta más apoyo del SIFUP? ¿En el caso de Hugo particularmente no porque nadie sabía, pero hemos visto otros jugadores y el SIFUP, más que un llamado de cómo está, no presta apoyo de ninguna forma?

Marcelo Zunino:

Bueno, lo que pasa es que el SIFUP debería apoyar en todo sentido, no solamente en el bono de retiro o no solamente en temas de dinero, sino que también tener seguro de salud, tener lo que dices tú, un cuerpo multidisciplinario que los pueda ayudar a los jugadores, jugadores que no tienen quizás a veces para pagar un psicólogo, para pagar un médico. Me parece que el SIFUP tiene que hacer muchísimas cosas porque es una institución que debe ayudar a lo mejor en todo sentido, en todas las áreas.

Entonces, en la medida que surgen estos casos el SIFUP tiene que adelantarse y tiene que ser preventivo y ahí armar un cuerpo médico, un cuerpo psicológico, social, un cuerpo fisioterapéutico, fisiológico, lo que hemos repetido completamente, o sea, lo que hemos repetido diariamente, que tiene que abarcar todas las áreas y todas las acciones para que el jugador se desarrolle de una manera, sobre todo los jugadores que tienen carencias económicas no tienen la posibilidad de estar en un equipo de fútbol, sino que está en la espera de un equipo fútbol y son esos los jugadores que de repente tienen el desánimo. Son jugadores que tienen problemas psicológicos porque no toman club, entonces yo creo

que en la medida que el sindicato mejore la atención al jugador en todas las áreas, creo que vamos a tener menos problemas mentales de los jugadores.

Julio Esparza:

La depresión es un tema tabú en el cotidiano y la gente, pero sobre todo en los deportes, en el fútbol. Hace un tiempo entrevistamos a un chico, como comentaba antes, que se retiró porque tiene depresión. Él pretende volver a jugar, pero nos contaba que muchas veces, si bien no se les discrimina, los compañeros se burlan y dice que no es con maldad y todo, ¿tú sientes que en el fútbol se da esa relación de que es casi escolar, casi unos niños burlándose del compañero sin saber lo que le pasa?

Marcelo Zunino:

Lo pasa es que el fútbol es un tema de entretención, de bromas, de tallas y es algo diario, es como un juego que es parte del entrenamiento, que te tienen los sobrenombres que despierta, qué estás haciendo, avíate, pero uno no lo toma como burla, sino que como broma, como algo entretenido como diversión, pero cuando ya notas que esto le afecta al jugador, creo que ya es un tema de especialización donde el jugador tiene que ser tratado, visto. Porque ¿qué pasa?, que el deporte es energía, el deporte es alegría, es activa la hormona de la endorfina. Entonces, toda depresión es algo contrario el deporte y esos son los temas que tiene que tratar y profundizar e interesarte, el entrenador tiene que oler eso y traspasarlo al área médica para que ayude a esos jugadores, porque si ves que ese jugador no se estimula, no tiene energía, no tiene pasión, no tiene carácter, siempre anda abrumado, siempre anda triste, quiere decir que algo pasa en él, algo profundo pasa en él por qué te vuelvo a reiterar el deporte y el fútbol es otro ámbito es otra área, es otra disposición, una disposición de alegría de liderazgo, de carácter de pasión, de gritar, de estar. Entonces el jugador presenta otro tipo de síntomas que dice que tiene que ser tratado por especialistas.

Julio Esparza:

Marcelo, tú eras cercano, tenías relación con la familia de Hugo (Hugo Alarcón).

Marcelo Zunino:

No, no solamente conocí a la madre en el funeral, en el velorio, no era cercano y obviamente ahí la madre estaba muy triste, muy abrumada, porque tampoco sabía lo que tenía Hugo.

Julio Esparza:

Sí, esa era mi pregunta, si la familia tenía alguna sospecha de lo que pasaba porque la depresión, es una enfermedad silenciosa.

Marcelo Zunino:

Sí es que es como el corazón, el corazón es como silencioso, tú sabes que el corazón, el motor de todos nosotros, que está en la parte espiritual, entonces eso te lleva a estar afectado. La depresión va de la mano con el corazón que tú en cualquier momento te puede fallar, no sabes por qué te falló, no sabes por qué surgió y la mamá de él, estaba así destrozada en el velorio. No entendía por qué lo había hecho.

Julio Esparza:

Tú hace un rato, me comentabas que había entrenadores que les preocupaba más el rendimiento, nos tocó en otras entrevistas también de que uno de los chicos nos dijo que los clubes los veían como un producto, como que ellos tenían que rendir, rendir, para poder ser vendido y darle para que el club tuviera beneficios sobre eso, ¿tú sientes que era así?

Marcelo Zunino:

No, antes no era así, antes el jugador, o sea, el entrenador se preocupaba más, nosotros mismos nos preocupábamos más del compañero, de levantarlo, de alentarlo. Demostrarle el buen camino de que los errores están en cada vuelta a la esquina. Todos podemos cometer errores, conversamos, éramos más globales, teníamos charlas diarias. Desconozco hoy día la interna del fútbol, pero me parece que hoy día estamos lejos de la identidad, tanto los entrenadores que normalmente son entrenadores que están a veces 6 meses o un año, no tienen continuidad de los equipos. No conoces mucho a los jugadores, no tienen esa esencia, ese olfato de ayudarlo, de acompañarlos, de apoyarlos, sino que, simplemente, sacarles rendimiento. ¿Por qué? Porque en la institución que están, los presidentes del directorio le exigen el rendimiento, resultado rápido, entonces ellos no están como para fijarse si el jugador está bien, está mal, tiene depresión, está triste. Hoy en día el fútbol es muy frío, muy rápido. Se requiere el resultado y no están como para profundizar en el tema mental.

Julio Esparza:

Si te hubiese tocado elegir en el fútbol actual ser futbolista, ¿lo hubieses sido igual en el fútbol actual? Antes no, porque antes como conversábamos, era otra cosa, pero el fútbol actual es así despersonalizado, frío.

Marcelo Zunino:

Sí, yo uno nace para ser futbolista Julio. Lo que pasa es que mi carácter era demostrativo, de pasión, de liderazgo, de llevar el equipo para adelante. Igual lo hubiera hecho ahora, lo que pasa es que él futbolísticamente hubiera tenido que cambiar porque está el VAR. Hay otras condiciones virtuales, otras condiciones tecnológicas que te lleven a hacer fútbol frío, porque se le acaba la pasión del gol instantáneo, tienen que ver el VAR revisarlo, tienen que celebrar dos veces los goles. Creo que el fútbol está lleno de errores como la vida, pero hoy en día le están quitando la pasión, la espontaneidad y eso te lleva a hacer más frío en el fútbol, incluso el hincha, porque el hincha está esperando. Esa fue gol o no o si está bien parado o no, si está en línea o no, entonces todo eso te lleva a hacer un fútbol más frío, poco pasional y de eso es culpable la FIFA, es culpable la CONMEBOL porque quiere hacer del fútbol algo perfecto y lo perfecto amigo es enemigo de lo bueno, pero, en fin. Ellos lo único que quieren es sacar provecho de los dineros, de que el VAR también te lleva a tener más trabajo. El VAR te lleva a tener una licitación para que una empresa se gane el VAR, todo dinero, casas de apuesta también que influyen, todo dinero. Creo que hoy día se ha perdido la identidad del amor, la pasión por un club y recordemos que el motor del fútbol y del deporte es la pasión, el corazón. Pero bueno, en fin. Ya llegará un presidente que pueda cambiar esto. Combinar la tecnología con la pasión, que me parece que tiene que

haber un 50 y 50, no más tecnología que pasión. No, porque el motor del deporte y el fútbol, es el corazón, es la emoción del hincha, la pasión del jugador que quiere ganar un partido.

Julio Esparza:

Claro que el fútbol no pierda su esencia.

Marcelo Zunino:

Pero, en fin, muy bien todo bien, hoy día estamos viviendo tiempos distintos.

Julio Esparza:

Marcelo la carrera del futbolista es super corta. Yo no sé si tú antes del retiro ya tenías claro que ibas a hacer. Pero crees que existen muchos jugadores que llegan a una edad, ya que se tiene que retirar y no tienen un futuro asegurado, porque no todos ganan millones y millones de pesos. ¿Tú crees que esa presión también puede afectar la salud mental?

Marcelo Zunino:

Sí, porque llega un momento en que tú estás en los 20 años, estás feliz, estás recién empezando, estás visualizando una gran carrera, ganar dinero, hacer una carrera a nivel nacional. Después eso te lleva a nivel internacional, si andas bien. Entregarte al máximo para tener buenos logros, pero hay otra etapa que te vas acercando al retiro y vas pensando en qué puedo hacer, ¿qué tengo que hacer? Estudio para ser entrenador de fútbol, hay muchos entrenadores de fútbol, que hago una escuela de fútbol que es la prolongación de muchos jugadores de la carrera futbolística. Pero no, no es un buen sustento y ahí tú tienes que empezar a ser inteligente, a ser en este aspecto creativo, ¿qué hago?, empiezo a estudiar, empiezo no solamente a estudiar para ser entrenador, sino que otras áreas, otra carrera, gerente deportivo, representación de jugadores, hay muchas alternativas, pero eso te produce ansiedad, te produce un estado mental distinto, diferente porque estás viendo el fin de tu carrera y te estás viendo un poquito abrumado, por qué piensas ¿qué va a ser de ti? Si se me está quitando lo que sé hacer, que es jugar al fútbol profesional. Pero bueno, llega un momento en que lo tienes que enfrentar. Llega un momento de madurez, de firmeza y que tienes que dar vuelta la página y luchar, pues como todos los chilenos, cuando necesitan un trabajo y ganarse el pan de cada día.

Julio Esparza:

¿Tú crees que existe responsabilidad en la ANFP en hacer programas de prevención, implementar distintos programas para la salud mental dentro de los clubes?, porque hoy la ANFP exige un psicólogo para todo un club, ¿tú crees que es necesario implementar más programas?

Marcelo Zunino:

Pero por supuesto, si no para hacer un fútbol competitivo a nivel nacional, tienen que implementar programas, tienen que mejorar la competitividad y eso se hace con buenos profesionales. Recuerda que el fútbol es táctico, técnico, psicológico, reglamentario, físico, entonces todas esas áreas tienen que estar cubiertas por profesionales. Me parece que la ANFP tiene que dictar programas, tiene que dictar

orientaciones política-deportivas a todos los clubes para hacerlos más grandes. Engrandecer nuestro fútbol tiene que ser competitivo en todas las áreas. Las áreas señaladas que te dije yo, que son las cinco cualidades que entran a tallar en el fútbol y no solamente preocuparse de la selección chilena. Me parece que para que el fútbol mejore en todo sentido tiene que haber un progreso de Arica a Puerto Montt, donde están todos los clubes presentes. Me parece que tiene que haber un trabajo formativo fuerte, un trabajo formativo en donde estén los mejores profesores, donde haya el mejor financiamiento, pienso que tiene que haber una obligación de los clubes de invertir muchísimo en las divisiones menores, porque desde ahí es donde se forman los jugadores, de la fortaleza de los jugadores, pero hay mucho por hacer, creo que tiene que haber convencimiento del presidente de la ANFP para que el fútbol sea más competitivo y para eso tiene que tener profesionales y el dirigir un buen fútbol chileno y de la manera que te estoy diciendo que es la única manera de surgir, es la única manera de formar grandes jugadores, jugadores con caracteres, jugadores que no tengan problemas, jugadores con condiciones físicas, con condiciones técnicas, tácticas, psicológicas, que respeten el reglamento, pero eso es un trabajo profundo de la ANFP y encabezado por el presidente que lo tiene que llevar al Consejo de Presidentes de todos los clubes para ver un engrandecimiento como te dije el fútbol y tiene que haber una mayor competitividad para que nuestro fútbol vaya creciendo y que sea a un gran nivel, un nivel competitivo que pueda competir con los argentinos, con los brasileños, con los mismos colombianos, con los uruguayos, que sea un fútbol de verdad.

Julio Esparza:

La carrera futbolística cada vez empieza a más temprana edad ósea, se ven niños de 10 o 12 años ya en los clubes haciendo cadetes prácticamente, probándose. ¿Tú crees que esto también afecta a la salud mental, que no están preparados cómo para este nivel de competitividad?

Marcelo Zunino:

No, pero es que la competitividad o la formación del jugador se va viendo año a año, tras año y por eso que yo te estoy diciendo que tiene que haber los mejores profesores, porque los profesores tienen que enseñar lo que saben, nadie puede enseñar lo que no sabe, entonces ellos tienen que ir con la madurez fisiológica, técnica-táctica del jugador y cada año tiene su proceso, cada año tiene su programación, siempre surgen jugadores que tienen mayores condiciones que el otro y están aptos como para subir de nivel. Y eso lo tiene que ver solamente el entrenador que está enfrente del grupo y eso es parte de la enseñanza del entrenador, es parte del crecimiento del jugador y la maduración del jugador. Me parece que si se respeta los tiempos no vamos a tener tanto problema.

Julio Esparza:

Llevándolos de a poco, según su edad.

Marcelo Zunino:

Correcto, sí, lógico.

Julio Esparza:

Marcelo, si tú tuvieras toda la plata del mundo, toda la decisión del mundo sobre la ANFP, sobre la FIFA, ¿qué medidas implementarías para la prevención de la salud mental?

Marcelo Zunino:

Bueno, lo que yo te dije anteriormente, bueno, en primer lugar sacaría el VAR, no tiene ningún brillo competitivo, te quita la espontaneidad, te quita la pasión, te quita el sabor del fútbol que yo te dije anteriormente estimado Julio, que el fútbol es como la vida, está lleno de errores, de imperfecciones, lo importante que el árbitro no cobre pensando, sino que cobre espontáneamente lo que ve y para la salud mental que hago yo, armar cuerpos multidisciplinarios en todos los clubes deportivos, con una buena formación, con entrenadores que sepan lo que están haciendo, que enseñen bien, de buena manera y formen grandes personas, complementado con grandes jugadores. Por ahí va el tema. Yo creo que las divisiones menores es el principal trabajo que tiene que haber en el fútbol, como en la vida, porque la iniciación deportiva tú tienes que crear un muchacho para que después no sé, no crezca torcido. Lo importante es que tengas una buena formación para que los muchachos sean derechos, que tengan un buen carácter, un buen andar y eso solamente se hace en la iniciación deportiva y las divisiones menores, entonces donde ahí tú tienes que aumentar el trabajo y tener un buen grupo multidisciplinario que te ayude en todas las áreas. Me parece que por ahí va el tema.

Julio Esparza:

Para ir terminando, me decías que seguías ligado al deporte, ¿pero en sí te gustaría estar ligado al fútbol, a las series menores para transmitir tu experiencia?, lo que me decías que hay que ser fuerte cabeza. Todo esto enfocado a la salud mental, por los casos de depresión, qué es lo que estamos investigando.

Marcelo Zunino:

Lo que pasa es que tú tienes que tener esa percepción, es olfato de ver los jugadores que técnicamente donde se pueden desarrollar, que físicamente en qué posición se pueden desarrollar y verlos psicológicamente por si tienen carácter, son retraídos, conversar con ellos, pero eso es toda la parte formativa en la parte competitiva, mucho más complicado. Es por eso que yo te digo que el entrenador de divisiones menores tiene que estar atento a todo eso para que los jugadores se formen más cercano a la perfección. No, no que no sea perfecto, pero que no tengan tantos problemas en la parte mental, porque la gran diferencia entre el campo amateur y el campo competitivo es la parte mental, donde el jugador tiene que demostrar carácter, donde el jugador tiene que demostrar resiliencia, pararse la mayor cantidad de veces ante la derrota ante la adversidad, tienes que formar ese tipo de jugadores que a la postre van a ser importantes y no van a provocar tanto problema en la parte competitiva. Me parece que lo principal en el fútbol y en la vida es que los niños crezcan bien con una buena formación y con buenos preparadores físicos, técnicos, grandes entrenadores, que te puedan llevar a hacer una gran persona.

Julio Esparza:

Entonces sí, te gustaría volver al Audax, obviamente.

Marcelo Zunino:

No, si yo siempre, es claro que siempre he soñado con eso. Quizá no a la parte del entrenador, si en la parte de dirección donde yo pueda dictar políticas deportivas del club, saber qué tipo de jugadores podemos formar, estar atento a eso, sacarle el máximo provecho y sobre todo las cosas, formar grandes personas.

Entrevista a Patricio Almendra

Julio Esparza:

Patricio, como te decía anteriormente, nosotros te conocemos por tu rol de futbolista, de entrenador, yo personalmente te vi a jugar, así que admirador de eso. ¿Pero nos gustaría que tú nos contarás quién es Patricio Almendra, cómo llegaste a ser entrenador, cómo llegaste a ser futbolista, en qué estás ahora?

Patricio Almendra:

A ver mira el tema de ser futbolista se me aparece desde que tengo noción, producto de mi viejo, al principio, los primeros años fueron al lado de mi familia, lógicamente, pero al lado de un futbolista, mi papá jugó fútbol, pero no alcanzó a jugar profesional, pero sí en Tercera División. Subió con Vial al profesionalismo, era bien deportista y futbolizado el tema en mi casa, entonces por ahí empieza el gusto por el deporte. Luego se van dando las cosas de una manera accidental. El fútbol no lo miré al principio como una profesión, pero después se fue dando escuelas de fútbol.

Te hablo del año 80 y el 86, más o menos por ahí empiezo, Naval, Deportes Concepción en las divisiones menores, estuve en la U de Chile, *Lozapenco* y ya después la en la pre-cadete que se le puede llamar hoy día, comencé en Deportes concepción, luego me fui a Huachipato de Huachipato, me vendieron a Colo-Colo el año 94.

Allá fui la primera venta en el fútbol chileno a nivel de fútbol joven, nunca antes habían vendido un jugador y eso me marcó un precedente para lo que vino después. Después se vendían ya los jugadores de un club a otro, se compran los pases. En ese tiempo, el primer pase que se compró fue el mío y ahí ya asumo una actitud de querer ser futbolista.

Conocí muchos países con Colo-Colo, estuvo en una preselección, es después me fui al extranjero. En la primera experiencia la tuve en la Liga neozelandesa, que no es una Liga muy competitiva, pero como experiencia de vida fue muy bueno. Logré jugar todos los partidos, el club quiso renovar, preferí venir acá jugué en Fernández vial debut en Huachipato en Primera División. Pues Fernández vial en primera B, Segunda División en ese tiempo. U. de *Conce* salto a Deportes Concepción. Ahí comienza mi relación con el club de año 2001, juego Copa Libertadores. Luego me voy a jugar eliminatorias, me voy a Qatar primero, después a Emiratos Árabes, luego vuelvo a Chile para jugar en el "*Shago*", luego salgo de nuevo a la Liga australiana. Vuelve a Colombia, después salgo, es un enredo ahí, pero estuve por todos lados en ese periodo y después me establecí en el *Conce* 2004, cuando ascendimos, estuve hasta el 2007, el 2006 estuve en la Unión española, 2008, concepción, 2009, 2010, 2011 y 2012 que me retiré y el 2014 asumí como técnico en el *Conce* el 2009 ya me había titulado y ahí ya dirijo al *Conce* en primera B, al *Shago* en primera B, luego fui a Naval el 2017 y luego a la U. de *Conce*. Después estuve en Fernández Vial y ahora estoy en San Luis de Quillota, siendo parte del cuerpo técnico de Francisco Bozán.

Ese es mi momento hoy día. Llegamos el año pasado, nos fuimos a fin de año, volvimos este año cuando el equipo en las dos oportunidades estado peleando el descenso. El año pasado hicimos la tarea y hoy

día estamos en eso tratando de cumplir el primer, el único objetivo que nos plantearon que fue salvar al equipo del descenso. Eso a grandes rasgos.

Julio Esparza:

Algo de tu carrera conocía, soy muy seguidor del fútbol, así que sabía y también obviamente lo que no sabía lo busco para llegar más preparados a la entrevista.

Tú me comentas que jugaste fuera de Chile, lejísimos en países muy extravagantes y como director técnico también. El fútbol siempre te mantiene muchas veces lejos de la familia, como jugador y como técnico, ¿crees que eso afecta mentalmente para generar situaciones depresivas?

Patricio Almendra:

A ver, o sea, para estar en el fútbol tienes que estar preparado psicológicamente y ser muy fuerte, como que no va de la mano, una persona débil de mente, con la cabeza blanda, siendo futbolista, más como técnico, hoy día mismo yo estoy en una situación; mi familia está en Concepción y yo en Quillota. Nosotros nos levantamos a las 7 de la mañana, 7:30 horas, ya estamos en el complejo, volvemos a las 19:30 - 20:00 horas al hotel, vivo en una pieza, un hotel que nos hacen el aseo, que nos dan comida todo, pero son cuatro metros, super limitado el espacio que se tiene, pero contento, contento porque uno hace lo que le gusta y lo que le apasiona, ahora los costos claramente son elevados. Mi familia es consciente, mi esposa que desde el año 95 que estamos juntos, nos casamos el año 2000, llevamos 22 años, tenemos 3 hijos, dos mujeres y un varón. Mi hija mayor estudia, pasó a cuarto de ingeniería en minas en la U. de *Conce*, mi hija del medio que es la Sofía, estudia derecho en la del Desarrollo y mi hijo está en el colegio, en quinto básico, juega fútbol en la escuela de Concepción, pues entonces sigue la rueda, como que cuando jugador me perdí muchas cosas de mi hija, de mis dos hijas y el tercero que me salió varón, también me estoy perdiendo algunas cosas, pero, la raya para la suma es que puedo estar tranquilo, porque están bien, mi trabajo me da la posibilidad de que ellos estén bien, que hagan sus cosas, que no les falte nada y eso se cambia por cualquier situación.

Julio Esparza:

Sí, respecto a eso te lo planteo, porque entrevistamos a un chico que se retiró por tener depresión y nos contaba, que está acostumbrado a los viajes, a estar lejos de la familia. Se vino muy chico a Santiago a los 13 años, ya estaba solo en Santiago, pero que a él le afectaban muchas situaciones relacionadas con el fútbol, como por ejemplo que él cometía un error y lo destruyen por redes sociales, en el mismo estadio le gritaban y eso en su cabeza empezó a afectar más de la cuenta. ¿Tú crees que esa situación es así realmente o como tú decías, él tenía cabeza blanda o no estaba preparado psicológicamente?

Patricio Almendra:

Mira, yo no soy un experto en el tema en sí de la depresión, todo lo que yo opine va a ser en base a mi experiencia como jugador y hoy día como técnico nada más. No tengo ningún estudio acerca de la depresión, no me considero un sabio en el tema, solo tengo experiencias que me han pegado desde cerca, como el caso de Hugo Alarcón que lo tuve de jugador y se suicidó producto de la depresión y en el caso mío, qué te puedo hablar de, por ejemplo, el mismo ejemplo que tú pones, a ver hoy día las redes

sociales, antes no existía esto, cuando jugábamos no existía la exposición en las redes sociales, hoy día a una persona tú la puedes dañar para el resto de su vida en las redes sociales, los *funas* y sea verdad o sea mentira lo ensuciaste. O sea, yo en un rato más coloco que Julio Esparza es un drogadicto, *funemoslo* y quedaste con eso, tiene que pasar mucha, pero mucha agua bajo el puente para que eso se borre de la memoria de la gente que lo lee.

En el fútbol cometes un error y los comentarios vienen inmediatamente. Hay sitios donde hay 500 comentarios, hoy día estás expuesto, aquí en el mismo estadio, en el momento del error, la gente empieza a subir mensajes y, lamentablemente, los leen. Y leen mucho eso, los técnicos también. No creo en los que dicen que no sé, no veo las redes sociales, todos la vemos, todos vemos, todos tenemos Facebook, todos tenemos WhatsApp, todos tenemos Instagram, quizá Instagram, poco menos, pero todos tenemos Facebook, redes sociales, que no lo aceptemos y digamos otra cosa.

En el alto porcentaje existe, entonces estamos todos expuestos y no es grato ver porque imagínate, estamos hablando solamente de ese jugador que es la primera persona, de quién se habla mal, a quien se critica públicamente, pero detrás del jugador hay familia, hijos, padre, abuelo, tío, hermano, hermanas y nadie piensa en eso. Cuando nosotros decidimos ser futbolista profesional, tenemos que entender inmediatamente que ser futbolista profesional es igual a exposición total, que no lo vamos a poder manejar, nunca más va a volver a ser igual que antes. Hoy día todos están expuestos a la crítica, Todos están vulnerables ante la depresión, si no la aprenden a manejar de la manera correcta, porque quizás todos tenemos depresión. Yo no lo sé, quizás todos en algún momento lo tuvimos, pero como la manejamos, creo la clave Y no soy experto en eso, pero me imagino que tiene que ser así.

Julio Esparza:

Sí. Respecto a eso, hemos tenido un par de entrevistas con psicólogos deportivos y nos plantean que a los técnicos no les gusta que ellos participen mucho en los entrenamientos. Él nos habló de su experiencia y que se preocupan más que todo del rendimiento grupal, no se preocupan tanto de la salud mental de los jugadores y eso, obviamente nos plantea que puede ser porque son muy pocos los especialistas por la cantidad de jugadores que tienen que tratar o porque simplemente se enfocan en el rendimiento deportivo. ¿Tú crees que faltan más especialistas? ¿Eres de los técnicos que le gusta o no, que estén los psicólogos?

Patricio Almendra:

Sí, en mi caso sí, en mi caso siempre permití y exigí al famoso psicólogo deportivo, lo tuve en Concepción, no sé si conoces a Nicolás Saure, trabajé con él, también trabajé como futbolista con Ponce, debe ser uno de los mejores en Chile, me hizo clase Enrique Aguayo, o sea conozco el tema, la verdad, te vuelvo a repetir, va a depender mucho de la receptividad que tenga el jugador.

Tener un psicólogo deportivo, no sé si te va a garantizar, ganar un partido, pero si te va a permitir, que el jugador maneje de otra manera, sus frustraciones, su misma depresión que puede tener y se para ante la vida de una manera distinta. A nosotros eso nos conviene porque tenemos a jugadores en su 100 % bienvenido sea, la verdad que no estoy en oposición a la figura del psicólogo deportivo en los equipos y como bien dices tú, claramente es por un tema de resultado de rendimiento, no te olvides que los

técnicos nos miden por el resultado. Siempre, no va a ser nunca de otra forma, nosotros, los técnicos, vivimos del resultado. Los procesos en Chile no existen, por ende, el técnico está en una prueba constante, en un certamen constante, todos los fines de semana y si tu examen fue malo vas acumulando, si ya llega un momento que tu promedio no te da y aunque te saques un 7 es rojo, se van. Eso para mí es el tema.

Julio Esparza:

Sí, los jugadores también actualmente, como hablábamos de las redes sociales, también están en una prueba constante todas las semanas con una jugada mala y lo destruyen.

Patricio Almendra:

Sin duda, la diferencia es que el jugador es más difícil que cuando los resultados no están se vaya al jugador, el único que es más fácil de cortar es al técnico, o sea, la presión es mucho mayor.

Julio Esparza:

¿A ti te tocó en tu época de futbolista tener algún compañero con depresión?

Patricio Almendra:

Chuta en los tiempos nuestros, el caso de Tupper, fue muy muy hablado, pero era el caso de Tupper, el caso de Barticciotto, era el caso de Barticciotto, son temas que recién hoy están saliendo a la palestra normalmente, antes estuvo siempre, siempre existió, pero nadie lo hablaba. Es como oye, él puede ser depresivo, él puede tener depresión, veámoslo, preocupémonos de él, antes nunca fue así. Ahora sí, claramente el futbolista entra en una figura, a dónde ningún detalle queda al azar, o sea, los técnicos y los cuerpos, por algo existen. Los cuerpos técnicos son tan grandes hoy día, cada cuerpo técnico tiene un responsable en un área, física, psicológica está a cargo de los psicólogos lógicamente, área nutricional, el área técnica, área audiovisual, todos tienen una función específica sobre el jugador. Entonces hoy día, como que es más normal darse cuenta, por ejemplo, en el plantel nuestro, en mi trabajo y en mi cuerpo técnico, el preparador físico está en constante comunicación diaria con los jugadores, haciendo el test en la mañana, antes de llegar al entrenamiento, nuestro preparador físico sabe cuándo un jugador viene durmió mal, porque la escala del test que le envían viene la respuesta inmediata del jugador, entonces, cuando uno les va a exigir en el entrenamiento uno sabe que a quien poder exigirle a quien no, sí en la escala te puso que durmió muy mal, seguramente no le vamos a exigir lo que le vamos a exigir al que se durmió bien, porque lo exponemos a que se pueda lesionar, porque no sabemos el problema que puede tener en su casa, que sus papás, que su señora, cualquier cosa, los problemas diarios y el futbolista tiene los mismos problemas que tienen todos. Por ahí se maneja, de distinta forma.

Julio Esparza:

Tú fuiste técnico de Hugo Alarcón, como estábamos hablando, tú ¿me puedes contar cómo era él, normalmente, su personalidad?, ¿cómo veía el deporte era retraído?

Patricio Almendra:

Mira hoy en Chile, nosotros tenemos algunos dichos que son típicos de nuestra idiosincrasia, pues. El perro verde es raro, todos esos adjetivos inventados en Chile, Hugo Alarcón lo era. Cuando yo lo quise, lo contraté, lo pedí para qué lo contratarán, a mí me dijeron, oye, es raro, es perro verde. ¡Putá llevémoslo! Soy de piel, con lo que a mí me gusta, ser de piel con los jugadores, hay momentos para reír, para ser serios, tratamos de matizar, entre la seriedad y el pasarlo bien dentro de los márgenes lógicamente y que el jugador se entregue y llegar directo a su corazón. Que para mí es lo fundamental. En el caso de Hugo siento que llegué al fondo de él y siempre traté de integrarlo. Él era un jugador, por ejemplo, estamos entrenando, terminaba la práctica y estábamos todos en la mitad de cancha elongando y él estaba solo a 10 metros, yo me preocupaba siempre de decirle Hugo venga, usted es de este equipo, al otro día era lo mismo. Se llevaba muy bien con todos, lo encontraban muy buen jugador, pero él siempre alejado, siempre alejado. Pero no fue tratado en ese momento profesionalmente. Él salió de *Católica*, estaba en Serena cuando yo lo pedí a préstamo en Serena, no tuvo tratamiento en Iberia, menos, porque el tema económico no daba para tener un psicólogo deportivo. Justamente el día que le hablé para llevarlo a un equipo, le hablé un día jueves, por ejemplo, le hablé en la noche y él estaba celebrando su cumpleaños, con un amigo que tenía, Marcelo Pérez, que era otro chico muy, muy cercano a él, estaban en un pub los dos sirviéndose una cerveza, pero estaban celebrando el cumpleaños de Hugo, algo que me llamó mucho la atención, por qué no estuvo con la familia. Su mamá estaba en el norte, supe después. Sus papás eran separados, el padrastro se portaba muy bien con él, pero él estaba como lejano a su familia, pasaba mucho más solo que con su familia. Yo hablo con él, lo saludó lógicamente por su día, y quedamos de hablar al otro día para llegar a finiquitar el acuerdo para ir al próximo equipo, lo llamé y no me contestó, llamé a su representante y de vuelta me llama a los 5 minutos el representante me dice, que lo habían pillado muerto en su casa, desangrado. Entonces, fue medio fuerte, fue chocante, fue difícil, muy difícil, luego hablé con su mamá. La verdad ha sido una de las cosas más fuertes que me ha tocado vivir, el momento no te lo puedo explicar, por qué no, no lo había vivido nunca y espero no volverlo a vivir nunca más. O sea, fue algo súper, extremo. No tengo la explicación por la cual sucedió, no me siento responsable porque traté de ayudarlo porque bueno, él era muy buen jugador, a mí me servía si yo iba a ese equipo, que viniera conmigo. Pero no sé, no sé, te repito, me gustaría haber tenido el manejo de la situación, haber tenido el control quizás y haberme metido más todavía en su problema, que no lo sabía. Yo no tenía idea que era, hoy día si veo algo similar, pierde cuidado que ya sé, pero esa fue mi primera vez. Entonces, no tenía idea cómo reaccionar ante una persona que mostraba esas características. Hoy día ya lo sé porque tengo la experiencia, pero la experiencia fue fuerte.

Julio Esparza:

¿Él no estaba diagnosticado o si estaba diagnosticado y los clubes y la gente no lo sabía?

Patricio Almendra:

No, no sabíamos, nadie del club anterior me dijo cuidado con este chico porque es depresivo, está en tratamiento, no, al contrario, a mí solo me dijeron, oye, es raro, es perro verde, pero eso lo hemos escuchado de un montón de jugadores, un montón de técnicos no es algo serio, no es un ¡Profe ojo, con

este jugador que está con un problema se está tratando! No, no, eso no lo he vivido, no tuve acceso a información.

Julio Esparza:

Sí, como no sabían, obviamente el SIFUP no puede prestar apoyo, nada, pero si los casos que hemos entrevistado el SIFUP ha sabido la ANJUFF en el caso de fútbol femenino y más de una llamada por teléfono, ellos mismos se han costeado a sus tratamientos, porque los clubes tampoco, hay uno de los chicos que está en un club relativamente grande y el club tampoco se hacía cargo. ¿Tú crees que el SIFUP o la ANJUFF deberían tener mayor responsabilidad, mayor participación en este tipo de casos?

Patricio Almendra:

A ver, el primero que tiene que tener responsabilidad es el club, todos los jugadores nacen en un club, y no, no sé, no sé, es un tema que desconozco y te lo pregunto, ¿tú qué estás estudiando esto a fondo Si la persona que tiene depresión hoy día siempre tuvo, mostró rasgos cuando fue juvenil?

Julio Esparza:

No necesariamente, sí lo que hemos hablado con los psicólogos, hay gente que es más propensa, ciertos hechos pueden gatillar, pero hay gente que esos hechos no le pasa nada. Pero bueno, 4 de cada 10 personas tienen depresión en Chile.

Patricio Almendra:

Ahí está la respuesta. Mira, la respuesta a mi inquietud es esa, porque si ellos muestran antes un cuadro de un diagnóstico y lo tuviera en los clubes. Son ellos los responsables de que ese jugador, cuando salga del club, esté en tratamiento. Esté con un programa de un psicólogo deportivo, con un tema, con una planificación, cosa que el club que lo recibe pueda seguir en esa línea, pero aquí te voy a hablar lo que he vivido, como te lo dije al principio, yo recibí un jugador con depresión y nadie me lo dijo, ningún doctor, ningún psicólogo, ningún dirigente me dijo a mí, ojo con este jugador tiene que estar en tratamiento, nadie me lo dijo y nosotros podríamos haber ayudado, quizá, pero como nadie nos dijo y yo no soy un estudioso de la depresión. Ahora entiendo cuáles son las señales entre comillas que te entregan los jugadores, pero ahora después de una muerte. Antes no tenía idea, yo no sé, yo pensé que a este no quiere estar con los compañeros o el perro verde, porque así se le dice, pero profesionalmente es otra cosa y la ayuda puede ser potente si se hace a tiempo. Hoy día no sacamos nada con pensar en ayuda para Hugo Alarcón, si Hugo ya no está, pero bueno, puede haber 20 Hugos, no lo sé.

Julio Esparza:

En parte, por eso estamos haciendo este reportaje, queremos visibilizar el tema porque creemos que no hay una investigación, hay un par de noticias por los casos de los chicos que se han suicidado, de los que se han tenido que retirar por tener depresión, pero la depresión sigue siendo un tema tabú en el fútbol. Conversábamos con unos entrevistados que, si bien él sintió que no se le discriminó, si había burlas de los compañeros, porque tenía depresión, pero él en ningún momento dice que son burlas en mala,

sentía que eran como casi adolescentes, que están todo el día molestando y obviamente a él le afectaba más esas situaciones.

Patricio Almendra:

Claro, pues yo siento que hoy día es muy necesaria la figura del psicólogo deportivo, porque nos puede aportar desde su área y puede ser un canal de comunicación directa con el jugador en un área que no manejamos todos los técnicos, sin duda.

Julio Esparza:

¿Tú crees que, por lo que hemos hablado, el fútbol tiene muchas presiones del entorno, la lejanía, tenemos que a algunos les afecta de alguna manera, crees que no se les prepara a los jugadores de las inferiores para afrontar todo lo que se vive como profesional?

Patricio Almendra:

Estoy convencido de que no se hace el trabajo completo, 100%. Tenemos mucha, mucha, mucha tarea pendiente en el fútbol chileno, sobre todo en el área formativa. Por qué no existen las políticas deportivas, por presupuesto, imagínate solamente un dato que no tiene que ver con el tema que estamos hablando, pero en el momento que vino el estallido social y luego la pandemia, los primeros cesados de sus funciones, fueron los dirigentes que tomaron la decisión de finiquitar a los preparadores físicos y a los entrenadores.

Aquí en Chile, el formador tiene que trabajar en la mañana en un club y en la tarde hacer otro tipo de trabajo para poder generar las lucas que corresponden para vivir bien o para vivir normal. Un entrenador no vive con lo que se le cancela en los clubes en las divisiones menores, no vive y tiene que doblegar funciones haciendo otra cosa en la tarde y claramente su atención y sus 5 sentidos no están puestos únicamente en la información.

Julio Esparza:

Si bien sabías cómo era la vida de futbolista, porque tu papá había jugado. Si hubieses sabido todo lo que ronda hoy en el fútbol. Si hoy pudieras elegir ser futbolista con todas las presiones del entorno, ¿lo serías nuevamente?

Patricio Almendra:

Sin duda, sin duda. Lo que me apasiona esto le gana por paliza, una goleada, a lo que no me gusta de esta profesión.

Julio Esparza:

¿Qué medidas tomarías para evitar casos de depresión? Hablamos con un psicólogo que él planteaba tener una especie de clínica Meds dentro de los clubes, obviamente con todos los recursos del mundo y todo eso, porque habla de que había que tener un psicólogo y un psiquiatra también, que no bastaba solo con el psicólogo por el tema de los medicamentos y todo eso. ¿Qué medidas implementarías tú?

Patricio Almendra:

Mira la verdad que, así, super rápido, pensaría en instalar una oficina en todos los clubes, donde el jugador sepa que cada vez que llega a entrenar tiene un especialista en el área, porque el jugador todos los días tiene algo distinto, vive cosas distintas, tiene sensaciones y creo que es un área súper importante y si lo pudiéramos tener en todos los clubes sería un sueño. Pero te vuelvo a repetir nuestro fútbol, está muy, muy, muy atrasado en cosas que para mí son clave y una de esas es esta. Nos preocupamos después cuando pasan las cosas.

Julio Esparza:

Cómo hablamos delante, los jugadores empiezan su carrera más chicos ¿Tú crees que los representantes tienen responsabilidad en esto de la salud mental de los jugadores?, tanto por las ilusiones que van creando, la presión también porque ya al prácticamente comprarlo a sus familias, ellos lo van a profesionalizar sí o sí, entonces, muchas veces agarrar al niño de su familia con la esperanza de que los saques de la pobreza. ¿Crees que ellos influyen mucho?

Patricio Almendra:

La profesión de representante, no sé si le ha hecho muy bien al fútbol chileno en particular, yo creo que no la representación en sí, pero si los representantes de los clubes siento que no ha sido beneficioso. En mi carrera conocí representantes que se preocupaban de todos los aspectos, desde la vestimenta hasta cómo hablar, hasta cómo expresarse ante las cámaras y la inversión de los jugadores, con los dineros que ganaban eso, yo lo vi, lo viví también. Pero, así como otros que solamente le interesa el porcentaje de ellos y cuando y que, si el jugador habla bien o no hablaba, les da lo mismo, a ellos les interesa solamente que respondiera en cancha porque ahí estaba la plata. Hay de todo, siento que el representante es necesario en el jugador, porque tiene los contactos, tiene los clubes y muchas veces los clubes se manejan con representantes y eso hay un jugador que es muy bueno, pero si no tiene el contacto no llega.

Julio Esparza:

¿Entonces, si afectaría el tema del representante?

Patricio Almendra:

Sí, sin duda, sin duda, Ahora si los representantes gastaron un poco de plata y se preocupan de esta área, también sería positivo.



5.2

SEMINARIO DE TÍTULO 1

Diseño de Proyecto de Investigación y Reportaje

Depresión en el fútbol chileno

Estudiante: Julio Ernesto Esparza Campos

Constanza Fuenzalida Acuña

Docente: Carolina Tapia

Programa Especial de Titulación en Periodismo

Universidad Academia De Humanismo Cristiano

Introducción

El fútbol es considerado por muchos el deporte más lindo del mundo. Puede ser por lo simple que es, lo puedes jugar donde sea, con un papel como balón, con dos piedras como arcos, incluso estando solo y al patear cualquier cosa puedes soñar que estás en una cancha llena de gente gritando tu nombre. El fútbol es visto como un medio de escape para una sociedad cada vez más desigual. Es el deporte más popular y casi siempre lleno de alegría. Recalco él casi siempre, porque también existen casos, que no son pocos, donde la magia de correr y golpear el balón se convirtió en un calvario.

La presión en torno al deporte profesional ha llevado a muchos jugadores a terminar sus carreras anticipadamente y otros incluso a terminar con sus vidas. Si bien sabemos que el suicidio no está ligado a una sola causa o responsable, es llamativo que en un deporte como el fútbol, que debería llenar de felicidad e ilusión por cumplir los sueños de niño, termine afectando de tal manera a los participantes que estos decidan no seguir con su vida.

Según la OMS, anualmente se consuman alrededor de 703.000 suicidios a nivel mundial. El suicidio ocupa la cuarta posición como causa de muerte en jóvenes entre 15 y 19 años. La Organización mundial de la salud además señala que esto sucede mayormente en países de bajos y medios ingresos. En el caso de la región, nuestro país ocupa el cuarto lugar en muertes por daños autoinfligidos con 11 muertes cada 100 mil habitantes, exclusivamente superado por Guyana (26,2 por 100 mil habitantes), Surinam (23,3) y Uruguay (14,2). Datos entregados en el informe "Mortalidad por suicidio en las Américas", desarrollado por la Organización Panamericana de la Salud.

Dentro de este contexto el deporte y en especial el fútbol no está ajeno a esta situación. A nivel mundial cada cierto tiempo siempre nos golpean noticias sobre jugadores profesionales que toman esta drástica decisión. En Chile podemos recordar a Raimundo Tupper que con nada más 26 años en 1995 terminó con su vida al lanzarse desde un piso nueve en Costa Rica. Sitio donde su club, Universidad Católica, realizaba una gira deportiva.

Hoy existen jugadores que han confesado tener depresión y luchar con esta a diario. Ejemplo de esto es Mathías Vidangossy, jugador con extraordinarias características, pero que no logro explotar su talento al máximo. Hace unos años contó que padece depresión y que siempre se sintió débil de mente, pero que solamente descubrió su enfermedad cuando jugaba en España y no podía con las frustraciones y presiones ligadas a su carrera. Es por esto por lo que se retiró un tiempo del deporte profesional, sin embargo, con tratamiento médico volvió a las canchas hasta el presente.

Los casos como los mencionados anteriormente son un continuo en el fútbol profesional. En todo el mundo y en todas las ligas existen constantemente suicidios o jugadores declarados con depresión. Es por lo mismo que los clubes más grandes del mundo cuentan con equipos de trabajo especializados en psicología deportiva. En Chile muchos lo hacen, pero únicamente con sus planteles profesionales. Es en ese punto donde debemos hacer hincapié, porque sabemos que esté no es un problema que se da de un momento a otro. Los jóvenes futbolistas, cada vez más jóvenes, hoy para ser profesional un jugador debe comenzar su periplo deportivo en las series menores desde los 10 años aproximadamente y con esto ya a vivir con la presión de ser el mejor, ya sea por su club o por su misma familia.

La psicología deportiva está cada vez más presente en el fútbol chileno, pero no en todos los clubes ni en las categorías inferiores, que es cuando más deberían recibir el apoyo de su entorno, el fútbol es el deporte más lindo del mundo, pero también es el que más sueños destruye.

Descripción del problema

Los casos en futbolistas adultos han sido abordados en casos puntuales, por una situación en particular o de algún jugador determinado, llegando a distintas conclusiones, como es el suicidio, no hay una sola respuesta.

Hoy algunos clubes de fútbol a nivel profesional trabajan con psicólogos deportivos con el fin de disminuir estos casos. Sin embargo, no sucede en todos, ni con las series menores, son muy pocas las instituciones que cuentan con equipos especializados para la salud mental de jóvenes que están sujetos constantemente a presiones de su entorno.

En Chile, en los últimos dos años se sabe públicamente de 4 suicidios y dos intentos frustrados, además de múltiples casos de depresión. Sin embargo, es necesario esclarecer estas cifras, ya que muchas veces por dolor o vergüenza sus familias y las mismas instituciones prefieren ocultar la enfermedad o las verdaderas razones de las muertes de los deportistas.

Ejemplos de lo planteado con anterioridad son:

- Diego Barrios, quien fuera atacante de Universidad Católica y que actualmente había emigrado al Viejo Continente para desempeñarse en la Serie D de Italia. Aún se investiga su muerte, aunque no se descarta el suicidio. Se quitó la vida en marzo de 2022.
- Hugo Alarcón, joven futbolista, que cumplió 26 años el mismo día de su deceso, formado en Universidad Católica y que hizo su carrera en clubes de la primera B. Se quitó la vida el 11 de enero de 2019.
- Pilar Gutiérrez, de 22 años, quien fuera parte de los planteles femeninos de Rangers de Talca y la Universidad Católica. Se quitó la vida el 2 de julio de 2021.
- Jahanny Cancino—19 años (2017) jugadora Osorno.
- Guissel Carrasco, integrante de la sub-17 de Unión Española, que en 2019 decidió abandonar el fútbol al ser acosada por un integrante del cuerpo técnico. Con esto cayó en depresión, lo que desencadenó un intento de suicidio.
- Francisca Moroso, de 28 años, fue parte de los planteles de Colo-Colo, Universidad Católica y Universidad de Chile. Anunció el pasado 2021 su retiro del fútbol producto de la depresión.
- Mathias Vidangossy, de 34 años, el jugador padece depresión desde su época como jugador en España.
- Leandro Reymundezn, de 29 años, en mayo del 2021, siendo jugador de Iberia, confeso tener depresión.
- Cristian Guerra, de 27 años, padece depresión, arquero que jugó en Palestino hasta junio del 2021, hoy se encuentra sin club.

Con estos antecedentes debemos cuestionarnos si el fútbol y su entorno (representantes, entrenadores, preparadores físicos, familias de jugadores y medios de comunicación) son responsables de la drástica decisión de deportistas que no vieron otra forma de terminar con su dolor, que acabar con sus vidas. El fútbol muchas veces puede ser la válvula de escape a los problemas que se les presentan en

su vida diaria, pero la presión que rodea al deporte y llegar a ser jugador profesional puede ser el detonante para no seguir adelante.

Fundamentación y Relevancia Periodística

Pertinencia:

Esta investigación busca dar a conocer la manera en que es tratada la salud mental en los distintos clubes del fútbol chileno. En un deporte cada vez más competitivo y con mayores presiones desde el interior de la actividad y también del entorno de esta, es necesario realizar una formación integral de los jugadores. En ese sentido, y con las condiciones de una sociedad exigente, que busca la inmediatez, además con el uso de las redes sociales, donde muchas veces los jugadores pasan gran parte del tiempo y son acosados, apuntados e incluso amenazados por una mala jugada, es que en los últimos años existen más casos de suicidios y depresión en futbolistas, muchos de ellos en series menores, por lo que una investigación de este tipo puede poner a la vista de todos, las distintas responsabilidades con el fin intentar disminuir estos casos a través de una detección temprana y pertinente de posibles situaciones ligadas a la salud mental de los deportistas.

Utilidad:

Por todo lo mencionado con anterioridad, es indispensable señalar que la depresión es un problema de salud y que por ende debe ser tratado como tal. En el caso del fútbol, este está constantemente ligado a cuadros depresivos, especialmente los jugadores jóvenes. Que en la gran mayoría de los casos no cuentan con el apoyo médico y psicológico para lidiar con las distintas frustraciones ligadas a la carrera deportiva y que exacerban las situaciones de depresión.

Un reportaje de este tipo nos permitirá aportar en el análisis de que tan involucrados están los clubes en la formación de profesionales de manera íntegra, física y mentalmente. Asimismo, debido a la ausencia de reportajes de esta índole en nuestro país, este proyecto servirá de antecedente y referencia para próximas investigaciones que quieran analizar el problema del suicidio y la depresión en el fútbol chileno.

Factibilidad:

Hoy existen diversos artículos periodísticos que abordan el tema del suicidio en el deporte, especialmente en el extranjero. Este medio será utilizado como referente para realizar una investigación enfocada al fútbol chileno. Para esto emplearé noticias de casos de suicidios de jugadores o exjugadores y artículos de futbolistas del medio chileno que han reconocido tener depresión. Además de entrevistas a su entorno, familia, compañeros y profesores. También considero a psicólogos deportivos, dirigentes y representantes con el fin de tener una mirada más amplia del problema y poder determinar cuanta responsabilidad existen en las instituciones.

Pregunta problemática.

¿Cómo afectan y han afectado las distintas situaciones que se viven en el fútbol chileno a los jugadores para que desarrollen cuadros depresivos e incluso lleguen al suicidio?

Hipótesis:

Las situaciones vividas dentro del fútbol, como la distancia con sus seres queridos, la necesidad de sacar a sus familias de la pobreza, las distintas normas etarias y la falta de formación integral por parte de los clubes, propician el desarrollo de cuadros depresivos que en muchos casos llegan al suicidio.

Objetivo General:

Estudiar las distintas situaciones que afectan a los futbolistas y que pueden ser determinantes a la hora de producirse cuadros depresivos y suicidios.

Objetivos operacionales:

- Dar a conocer los casos de depresión y suicidio que se han producido en torno al fútbol nacional.
- Buscar en los casos conocidos de depresión y suicidios en el fútbol chileno, elementos en común que podrían ser detonantes de cuadros depresivos.
- Describir cómo funcionan los clubes del fútbol chileno respecto a la psicología deportiva.
- Determinar la influencia y responsabilidades dentro de los procesos de formación de futbolistas.
- Analizar la influencia del estrato social del que provienen los deportistas en el desarrollo de los casos y la presión que significa para las jóvenes situaciones como sacar a sus familias de la pobreza.

Marco Teórico

Estado anímico y manejo de emociones de futbolistas

Las emociones o estados anímicos están poco explorados dentro del fútbol chileno y en general en el deporte de nuestro país. Si bien los últimos años se le ha dedicado más interés, este no es un denominador común dentro de la actividad.

Los futbolistas se enfrentan situaciones diferentes a las de cualquier otro sujeto, largas jornadas de entrenamiento o viajes que los privan de su vida familiar, cambios de clubes o ciudad, presiones deportivas impuestas por los entrenadores y por la disciplina del deporte, entre otras tantas que muchas veces guardan para sí mismos y que son invisibles en general para la gente que se ve encandilada por las luces del espectáculo.

Dentro del fútbol se producen diversas variaciones anímicas, en muchas ocasiones son las situaciones externas al deportista las que podrían influir en dichas variaciones y esto a su vez verse reflejado en los entrenamientos y competencias (Barrios, 2006). En donde si se desarrollara la psicología deportiva podrían ser detectadas y tratadas con antelación a convertirse en cuadros depresivos.

Los practicantes de actividad física se caracterizan por poseer bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el vigor resulta elevado. Este hallazgo condujo a William Morgan (1980) a plantear un modelo de salud mental con una relación inversa entre psicopatología y rendimiento deportivo. De acuerdo con ella, los atletas experimentan más salud mental positiva que la población general, cuando se evalúa mediante la prueba POMS (McNair, Dropleman, & Lorr, 1971 -1992) es el instrumento más conocido y aplicado para evaluar la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento deportivo. Esta prueba consta de 65 ítems distribuidos en seis escalas: hostilidad, confusión, depresión, fatiga, tensión y vigor (Moreno Chacón & Vigoya Reina, 2005). Las investigaciones confirman que el ejercicio tiene un efecto ansiolítico, tranquilizante o anti-ansioso producido por un efecto agudo o crónico dependiendo de la duración de los periodos de actividad. La relación ejercicio ansiedad plantea que el tipo de ejercicio, aerobio o no aerobio afectan directamente en los cuadros de ansiedad, siendo el segundo mayormente preponderante es por lo mismo que una intensidad elevada en la práctica del deporte, en este caso el fútbol, sobre todo el actual en donde la práctica es a diario y muchas veces con partidos dos veces a la semana, puede resultar negativa en su efecto, de ahí que este trastorno anímico acompañe al entrenamiento deportivo inadecuadamente planificado en los periodos de máximas cargas y dificultades.

El ejercicio en sí se asocia con un efecto antidepresivo, sin embargo, como señalo con anterioridad, no siempre es así y va a depender del tipo de cargas e intensidad con que se practique la actividad física. En el caso del fútbol profesional, este convive con cargas que sobrepasan las que un individuo común y corriente podría manejar. Para señalar que la actividad deportiva tiene efecto antidepresivos, se han tomado diferentes criterios: la elevación de los niveles de endorfina como causa de euforia o elevación del vigor; el mejoramiento de la irrigación sanguínea en regiones cerebrales involucradas en la regulación de las emociones; acciones sobre el mecanismo encargado de la respuesta de estrés; influencia sobre neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina y serotonina; y

mecanismos psicosociales que influyen sobre el mejoramiento del apoyo social, distracción, elevación de autoestima e imagen corporal (Gelitz, 2018).

El ejercicio influye sobre la auto-estimación, la cual se vincula a un bienestar subjetivo de salud mental debido a que mejora la auto-estimación física, y esta repercute sobre la auto-estimación global. Se considera que el cuerpo, a través de su apariencia, atributos y habilidades, proporciona un vínculo para la comunicación social y es utilizado para expresar estatus y sexualidad. En sí mismo, el cuerpo implica autovaloraciones de competencia deportiva, fuerza, condición física y atractivo corporal (imagen, satisfacción, aceptación). Los mecanismos para lograr dichas modificaciones se relacionan con percepciones mejoradas de apariencia, control corporal, auto-aceptación y otros (Davis, 2000). Esto, sumado a la fama y resonancia que obtienen los futbolistas dentro de la sociedad, influyen sobre el estado anímico del deportista, pero ¿qué sucede cuando no pasan por un buen momento deportivo?

Esto conduce también a modificaciones anímicas, el fútbol es una fuente inmensa de exigencias y fuertes vivencias emocionales, que se apoderan del deportista y ejercen su acción sobre los procesos orgánicos y la conducta (Gorbunov, 1988). Las emociones actúan sobre la actividad neurovegetativa, que influye de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar y, por consiguiente, sobre los rendimientos (Zamarbide, 2006). La tensión, o la ira, aportan energía y contribuyen a que el deportista se sienta animado, optimista, alerta, con energía para los esfuerzos máximos, la utilización de manera positiva de este tipo de emociones y cualidades tan volátiles siempre va a depender del trabajo psicológico ejecutado por el deportista, aunque siempre existen casos que son innatos y muchas veces relacionados con situaciones que les han tocado pasar en la vida personal, cabe mencionar que muchos de los mejores futbolistas se han desarrollado en entornos carentes y rodeados de pobreza o dolor.

Como decía con anterioridad, el manejo de estas emociones puede ser utilizado de manera positiva por los futbolistas, pero si la tensión va más allá de la necesaria, la conducta antes mecanizada se desorganiza y aparece la tensión muscular y con esto lesiones, además conduce a imprecisiones, descoordinación y problemas en la concentración. Todos estos elementos afectan directamente al rendimiento del futbolista y son negativos en la práctica del fútbol a nivel profesional. Los futbolistas a este nivel deben ser capaces de convivir a diario con la variedad y dinamismo de los estados emocionales y su doble carácter: beneficiosos y perjudiciales, con esto como antecedente inicial debemos ser capaces de aceptar y entender que el fútbol moderno en sí exige el aprovechamiento y el control de las emociones y para estar al primer nivel los jugadores deben ser capaces de cumplir con este requisito.

Depresión y suicidio

Cada año a nivel mundial se consuman alrededor de 703.000 suicidios. Por cada uno de los que se llevan a cabo existen 25 intentos que no llegan a consumarse. El suicidio ocupa la cuarta posición como causa de muerte en jóvenes entre 15 y 19 años. La Organización mundial de la salud además señala que esto sucede mayormente en países de bajos y medios ingresos, abarcando el 73% del total. En el caso de la región, nuestro país ocupa el cuarto lugar en muertes por daños autoinfligidos con 11 muertes cada 100 mil habitantes, exclusivamente superado por Guyana (26,2 por 100 mil habitantes), Surinam (23,3) y Uruguay (14,2). Datos entregados en el informe "Mortalidad por suicidio en las Américas", desarrollado por la Organización Panamericana de la Salud.

Cabe señalar que el suicidio es un problema de salud ligado a muchas variables, entre ellas la más común es trastornos mentales como la depresión (Salud, 2021). Con estos antecedentes a nivel mundial es necesario señalar que el fútbol como actividad masiva no está ajena al suicidio, en nuestro país durante los últimos años se conoce de 4 suicidios de jugadores activos y múltiples casos de depresión. Pero esto no solo sucede en jugadores que aún se encuentran en actividad, existen acontecimientos como el suicidio de Eduardo Bonvallet que muestran que la depresión también es parte de los exjugadores, muchos que no contaron con la capacidad y conocimientos para insertarse en una vida alejada de las luces del fútbol y que cargan con todas las frustraciones y dificultades de un deporte que vive rodeado de presión (Bonvallet, 2016).

Alrededor del 50% de los intentos de suicidio están vinculados a la depresión y los números aumentan respecto a los actos que se consuman. Sin embargo, en muchos de los casos la enfermedad no ha sido diagnosticada. No obstante, en promedio una de cada seis personas que se quita la vida deja una nota, que permite explicar su conducta. Las razones más frecuentes son enfermedad mental, sentimientos de desesperanza, sentirse como una carga para los demás e incapacidad para hacer frente a diversas tensiones de la vida (Moutier, 2022), todas características que también envuelven al fútbol. Si tomamos estos elementos como referencia, es imposible no cuestionarnos si el fútbol, el deporte que es pasión de multitudes, es una fuente constante de casos de depresión y si todos los involucrados son culpables de las presiones que se generan.

La depresión, como tal, se puede diagnosticar en sus primeras etapas y de esta forma tratar con terapia y en parte de los casos con medicamentos. Esta se puede desarrollar por algún acontecimiento repentino como una pérdida reciente u otro evento perturbador o ser consecuencia de una combinación de factores, desde problemas sentimentales, los conflictos con los padres o en algo que se ha convertido en muy cotidiano como el acoso este se da tanto en la vida escolar como en los planteles deportivos, es necesario mencionar que en los grupos de futbolistas siempre se desarrollan dinámicas en donde los jugadores con mayor prestigio predominan, años atrás esto era mucho mayor e incluso los mismos deportistas contaban como una anécdota que mandaban a juveniles incluso a lustrar sus zapatos.

Existe una estigmatización acerca del suicidio y la depresión, en general con los trastornos mentales. Lo que lleva a muchas personas a no buscar ayuda cuando sienten que están inmersos en algunas situaciones de este tipo. Según la OMS, en el mundo solo 38 países cuentan con una estrategia nacional de prevención del suicidio y tratamiento para la depresión (Salud, 2021). Es necesario plantear

que al igual que con todo problema que aqueja a la sociedad y a la vida en general, es mejor prevenir y realizar las acciones necesarias con anticipación.

Los clubes chilenos, si bien por reglamento todos deben contar con psicólogos deportivos, muchas veces estos no dan abasto para prestar el apoyo necesario en las distintas situaciones que aquejan a los jugadores (Asociación Nacional de Fútbol Profesional, 2017).

La responsabilización de entes estatales y de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional es totalmente necesaria en el desarrollo de programas de cuidados de salud mental, tanto en la vida cotidiana como en este caso en el fútbol. El Ministerio de Salud de nuestro país señala que un 30% de la población tiene algún trastorno relacionado con la salud mental, en donde las mujeres duplican a los hombres, seguidas por la población más joven. En muchos casos, el punto en común se encuentra en que las personas con menor nivel educacional suelen tener una mayor vinculación con problemas de este tipo (Ministerio de Salud, 2010). Un dato aún más preocupante es que el 38% de niños entre 4 y 11 años han desarrollado algún problema de salud mental (Ciper, 2022). Respecto a esto y al fútbol, como se ha planteado anteriormente, los procesos de formación cada día parten a una edad menor y es por eso por lo que se hace tan relevante conocer si un niño a estas edades ya ha desarrollado algún trastorno en su salud mental.

El deporte, si bien funciona como método para la autoestima y ayuda a combatir la depresión, según plantean los autores nombrados en “Psicología del deporte” y en “Estado anímico y manejo de emociones de futbolistas”, si estos no son llevados con el cuidado necesario y el apoyo de especialistas en salud mental, las distintas afecciones se pueden ver exacerbadas y provocar casos de depresión mayor.

Si bien estas cifras son alarmantes, se estima que producto de la pandemia y las distintas repercusiones de esta, los números en trastornos de salud mental como la depresión alcancen niveles aún mayores. Según un estudio realizado por UC y ACHS un 23,6% de la población del país presenta, cree o sospecha tener algún problema de salud mental, y que el 45,9% considera que su estado de ánimo es peor o mucho peor que antes de la pandemia. A nivel internacional, un artículo publicado por la revista Lancet estima que los trastornos depresivos aumentaron en un 27,6% y los de ansiedad, un 25,6% comparado con los casos previos a la pandemia. Si bien el Estado ha desarrollado algunos programas para el tratamiento de estas enfermedades, según las cifras, estos no son suficiente (Ciper, 2022). Es por esto por lo que desde FIFA se instruyó a las distintas ligas del mundo a seguir un protocolo de salud mental post COVID con la idea de ayudar a los jugadores y también a los hinchas, para lo que desarrollaron una campaña de visibilización para enfermedades como la depresión (FIFA, 2021).

Desde el año 2006 la depresión se encuentra incluida como patología en el programa de salud estatal GES (Garantías Explícitas en Salud). Por lo que en rigor cualquier futbolista podría acceder a estas coberturas y tratar sus cuadros depresivos, sin embargo, en el fútbol esto es un tabú y muchos jugadores intentan mantener en secreto sus dolencias para no ser apartados del grupo o perjudicar su carrera (Huerta, 2020).

En 2014, la OMS publicó un informe sobre lo anterior, titulado “Prevención del suicidio: un imperativo global”, con el fin de mostrar la preocupante de la situación respecto a las cifras de suicidio y

los intentos de suicidio para la salud pública, así como también en la búsqueda de instar a los distintos gobiernos en otorgar la máxima prioridad a su prevención en los programas mundiales de salud pública (Salud, 2021). La FIFA, por su parte, como ente regulador del fútbol mundial, se sumó a esta campaña recién el año 2021 y más como una campaña publicitaria que como imposiciones a los clubes, pese a presentar un instructivo para los miembros, este no exige elementos como la necesidad de contar con equipos especializados en psicología dentro de los clubes.

Dentro del fútbol mundial, un caso emblemático es el de Robert Enke, arquero alemán que arrastro por años en silencio su depresión y que decidió terminar con su vida. Lo que afecto de tal manera a sus fanáticos que muchos decidieron seguirlo y también suicidarse, muchos señalaron en notas de despedida que querían estar más cerca de él, otros que así podrían ser como él. La mayoría de las personas con depresión que intentan suicidarse no quieren morir, únicamente quieren acabar con esa oscuridad que inunda sus pensamientos. Con Robert Enke, no fue distinto: “Si pudieras entrar en mi mente solo durante media hora, entenderías por qué me estoy volviendo loco”, le dijo una vez a Teresa, su esposa (Reng, 2014).

Psicología del deporte

La psicología del deporte y el ejercicio, como se le ha denominado los últimos años, ampliando no solo al deporte profesional la necesidad de esta área, sino que a toda actividad de ejercicio físico. Esta en sí comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en la práctica del deporte y de las actividades físicas, y como estas reaccionan o se comportan con las diversas presiones o necesidades de la actividad. A través del estudio y manejo de dichos comportamientos y reacciones, los psicólogos deportivos buscan ayudar en la convivencia con estas emociones y como aplicar las mismas de manera positiva para mejorar el rendimiento en la práctica de algún deporte y o actividad física (Gill, 2000).

Los psicólogos especializados en deportes y actividades físicas identifican los principios y las pautas que los profesionales pueden usar para ayudar a los adultos y a los niños a participar en actividades deportivas y realizar ejercicios físicos, y así beneficiarse a partir de estas experiencias. Si bien este es el objetivo señalado por muchos autores, debemos señalar que en el deporte actual y en este caso el fútbol, la acción de los psicólogos deportivos va mucho más allá de solo optimizar el rendimiento buscando llegar a puntos óptimos a la hora de enfrentar cada partido.

Los psicólogos deportivos en el fútbol deben ser capaces de guiar y manejar todas las frustraciones que conlleva la actividad, un futbolista convive a diario con presión de hinchas, entrenadores, representantes, prensa y muchas más que ni siquiera se ven públicamente. Junto con esto debemos considerar el origen de los deportistas, muchos de los mejores futbolistas provienen de hogares humildes, con educación precaria y en donde el fútbol ha sido su única escapatoria para no caer en la delincuencia o las drogas. Así lo señaló Gary Medel muchas veces, él era deportista o traficante (Emol, 2016). En gran parte logró ser futbolista profesional por el manejo de los psicólogos deportivos de sus clubes y el apoyo que estos prestaron no únicamente a él como jugador, sino que también a su familia.

“Conceptualmente, la psicología del deporte es el estudio científico de la conducta deportiva, considerando la conducta en su triple concepción cognitiva (lo que pensamos), conductual (lo que hacemos) y emocional (lo que sentimos) y en el que se aplican los principios y descubrimientos de la psicología a la potenciación del rendimiento deportivo” (Rodríguez, 2003).

Así como la carrera futbolística comienza cada vez a una edad más temprana los psicólogos deportivos también han de ser partícipe de este proceso y es por lo mismo que señalan que el deporte de base o en etapa de iniciación en edades tempranas debe ser matizado, no solo viéndolo como una actividad competitiva, sino que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse como una actividad lúdica y de desarrollo personal incentivando el aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa de formación y en donde presionar a los jóvenes futbolistas solo terminará provocando que no quiera practicar más la actividad o en su defecto problemas a futuro en el desarrollo como futbolista profesional, el objetivo fundamental del psicólogo en esta etapa es aportar a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes en conocimientos, actitudes y valores que serán relevantes no solo en la práctica del deporte sino que también en la vida personal, aportando a una formación integral de los deportistas. En general, las funciones en esta etapa están dirigidas a la orientación y asesoramiento a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.

Como mencioné con anterioridad, el trabajo también se realiza con los familiares para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva y en donde los jóvenes puedan dedicarse a la actividad sin problema. En cuanto a la intervención directa con los jóvenes futbolistas, esta se efectúa de forma paulatina y con la idea de entrenar ciertas habilidades básicas de la psicología que les permitirá enfrentar de mejor manera ciertas situaciones ligadas a la actividad (Gil & Delgado, 1994).

En la etapa profesional de los futbolistas la psicología deportiva funciona de manera similar a la etapa formativa en cuanto a la intervención con entrenadores, familiares y el deportista en sí, pero es fundamental hacer la diferencia en que en este periodo los psicólogos no solo buscan el bienestar mental y físico (relación emociones-lesiones señalados en “Estado anímico y manejo de emociones de futbolistas”), sino que también lograr un mejor rendimiento deportivo, aprovechando todas las emociones provocadas por la actividad de manera positiva, ejemplo de esto es el uso de la rabia o el enojo como motivador para practicar el deporte con mayor intensidad. Además, gracias al trabajo que se realiza en los futbolistas desde sus etapas iniciales de formación, estos están mejor capacitados que el común de la gente en manejar y enfrentar la frustración en situaciones adversas como las derrotas o cuando cometen un error que en muchos casos son reprochados por hinchas, prensa y entrenadores. El trabajo constante de psicólogos deportivos permite en el profesionalismo poder convivir con estas emociones y la presión constante de una actividad tan competitiva.

Como he señalado en otras oportunidades, la psicología deportiva es aplicada en nuestro fútbol desde hace pocos años y muestra de esto son los suicidios que se han dado dentro de la actividad, sin contar la gran cantidad de jugadores que viven con depresión y lo ocultan.

En Chile actualmente existen profesionales de la psicología especializados y los clubes más poderosos han decidido invertir en esta área, contando con equipos completos para el apoyo emocional de sus jugadores, tanto en inferiores como equipos profesionales masculinos y femeninos. La selección nacional también funciona de esta forma, y conociendo la precariedad de estas áreas de desarrollo en equipos de menores recursos económicos, son ellos los que si bien a distancia tratan de apoyar en estas situaciones (González, 2020).

El reglamento actual del fútbol chileno (Asociación Nacional de Fútbol Profesional, 2017) exige solo un psicólogo a los clubes afiliados y no un departamento de psicología deportiva. Por lo que en muchos casos funcionan con un profesional de la psicología que debe ser capaz de trabajar con planteles completos que superan los 22 jugadores por categoría. Si tomamos en cuenta que la gran mayoría de las instituciones cuentan con al menos cinco series (sub-15, sub-17, sub-20, plantel profesional masculino y femenino), hablamos mínimo de 110 futbolistas, por lo que claramente un solo psicólogo deportivo no da abasto para las necesidades de toda una institución.

Existen psicólogos deportivos que, como he señalado en otras oportunidades, plantean la necesidad de que los futbolistas deben contar con este apoyo y formación emocional en todas sus etapas como deportistas (Cauas Esturillo & Herrera Garin, 2008). En el caso de la liga española, una de las llamadas cinco mejores ligas del mundo (España, Italia, Alemania, Inglaterra y Francia) exige dentro de su reglamento que todos los clubes profesionales asociados deben contar con equipos de psicólogos

deportivos y que deben acompañar a los jugadores al menos con 2 representantes en cada competición y entrenamiento (Real federación española de fútbol, 2018).

Si bien Chile está lejos de esto, en los últimos años el avance ha sido grande y las necesidades del deporte llaman a contar cada día con más profesionales de la psicología en los clubes deportivos, ejemplo a seguir son las grandes ligas y especialistas que trabajan en ellas, que permiten llevar de mejor manera los casos de depresión, detectándolos a tiempo y entregando el tratamiento adecuado para que los futbolistas puedan continuar con su vida personal y deportiva.

Diseño metodológico

Método de investigación periodística

Para la realización del reportaje “Depresión y suicidio en el fútbol chileno” utilizaré como herramienta principal la entrevista semiestructurada, esto debido a que si bien es necesario conocer ciertas respuestas, también debemos considerar lo complejo a nivel emocional del tema, por lo que dar espacio y libertad a una mayor expresión por parte de los entrevistados, permitiéndoles ir más allá de solo las preguntas realizadas, permitirá recopilar información valiosa que no necesariamente entregarían en una situación tan rígida.

Dentro de las entrevistas es fundamental lograr confianza con el entrevistado, si bien la planificación con las preguntas se debe ejecutar, esta debe contar con cierta flexibilidad que permita generar dicha complicidad y soltura a la hora de contestar, haciendo la entrevista mucho más humana y cercana, forma que es indispensable para lograr el modelo de reportaje escogido.

Sumado a esto y con el fin de desarrollar el tema de mejor manera dentro del pódcast, haré uso de información de archivo y distintas publicaciones, lo que me permitirá entregar un hilo conductor a la hora del montaje final.

En un tipo de investigación como esta, es necesario contar con datos no únicamente cualitativos como entregaran mayormente las entrevistas, sino, que también los datos cuantitativos son relevantes y para eso es importante sumar información desde documentos ya existentes.

Los entrevistados con los que se busca efectuar el reportaje irán desde familiares de jugadores que se suicidaron, jugadores con depresión, dirigentes y profesionales de la psicología ligados al fútbol chileno. Con esto podré abarcar las distintas visiones del problema, no solamente la parte emocional por parte de las familias, sino, que también como es ser jugador profesional y vivir con depresión. Además de la opinión de dirigentes, quienes son los encargados de velar porque los jugadores cuenten con la ayuda necesaria para prevenir y o tratar la enfermedad. Por parte de los profesionales de la salud, sobre la base de su conocimiento y experiencia, podré obtener información de la manera en que funcionan hoy los clubes del fútbol chileno y si esto ha permitido lograr avances en cuanto a la prevención y tratamiento de la depresión o aún es insuficiente para las necesidades de los jugadores.

Estructura del reportaje

El reportaje será de tipo pódcast, en este caso de 30 minutos, por lo que su base serán las entrevistas audibles y la voz del presentador que dará forma y un hilo conductor al tema.

Capítulos	Desarrollo
Apertura	Bienvenida y presentación.
1	El rival más difícil
	<ul style="list-style-type: none"> - Planteamiento del problema. - Cuñas de exjugadores con depresión. - Cita libro "Mumo por siempre" (Marcelo Barticciotto) - Locuciones más antecedentes. - Invitación escuchar nuevo episodio.
2	Los que nos dejaron
	<ul style="list-style-type: none"> - Conductor plantea antecedentes y presenta entrevistas a personas cercanos de jugadores que se quitaron la vida. - Cuñas de personas cercanas a jugadores que se han quitado la vida. - Conductor plantea más antecedentes y conclusiones del capítulo. - Invitación escuchar nuevo episodio.
3	Psicólogos deportivos, la mente es fundamental
	<ul style="list-style-type: none"> - Conductor plantea antecedentes y da paso a entrevistas a psicólogos deportivos. - Entrevistas psicólogos deportivos. - Conductor plantea más antecedentes y conclusiones del capítulo.
4	La mirada institucional, negocio V/S salud mental
	<ul style="list-style-type: none"> - Conductor plantea antecedentes y presenta entrevistas a dirigentes. - Entrevista a dirigentes del fútbol chileno. - Conductor plantea más antecedentes y conclusiones del capítulo.
Cierre	Conductor plantea conclusiones del reportaje, agradecimientos y despedida.

Plan de fuentes

El plan de fuentes busca dar cuerpo al reportaje con entrevistas con personas involucradas en la temática de estudio, en este caso formarán parte de esta investigación distintos actores, desde familiares de jugadores que se hayan quitado la vida, jugadores con depresión, dirigentes y psicólogos deportivos activos en los clubes del fútbol chileno. Con la selección de fuentes se busca lograr amplitud y abarcar las distintas visiones del problema que plantea este proyecto.

- **Personas cercanas a jugadores que se han quitado la vida:** Permitirá tener conocimiento sobre la vida, comportamientos y el proceso para ser jugador profesional, además, de entregar datos más bien emocionales de la vida de los fallecidos.
- **Jugadores y exjugadores:** Permitirá conocer la mirada desde los propios jugadores acerca de vivir con depresión en el fútbol chileno, si cuentan o no con las herramientas para poder sobrellevar la enfermedad, si han sufrido discriminación por la misma y si creen que la actividad deportiva es parte de su problema.
- **Dirigentes:** Con estas entrevistas se quiere conocer la visión de los clubes y de qué manera buscan prevenir y tratar casos de depresión en sus instituciones, además de la forma en que planifican y gestionan las medidas desde la Asociación Nacional de Fútbol Profesional que posteriormente se implementan en los clubes.
- **Psicólogos deportivos:** Poseen el conocimiento académico y la experiencia acerca del tema. Son los encargados de llevar la relación con los jugadores día a día y los que ven directamente el desarrollo la enfermedad dentro del fútbol chileno, sus entrevistas permitirán conocer la realidad actual y de qué forma mejorarla.

Aporte de las fuentes a los objetivos específicos

o Cercanos

- Exentrenadores de Hugo Alarcón, joven futbolista, que cumplió 26 años el mismo día de su deceso, formado en Universidad Católica y que hizo su carrera en clubes de la primera B. Se quitó la vida el 11 de enero de 2019.
- Patricio Almendra, es un exfutbolista chileno y director técnico. Actualmente es ayudante técnico de Francisco Bozán en San Luis de Quillota. Fue el último entrenador de Hugo en Iberia.
- Marcelo Zunino, es un político, entrenador de fútbol y exfutbolista chileno que jugó como defensa. Fue parte del staff técnico de Melipilla en el periodo que Hugo jugó en el club.

o Futbolistas y exfutbolistas

- Cristian Guerra, de 27 años, padece depresión, arquero que jugó en Palestino hasta junio del 2021, hoy se encuentra sin club.
- Francisca Moroso, de 28 años, fue parte de los planteles de Colo-Colo, Universidad Católica y Universidad de Chile. Anunció el pasado 2021 su retiro del fútbol producto de la depresión.
- Jorge Quinteros, exfutbolista argentino, que hizo su carrera en clubes de Argentina, España, Italia y Chile. Además de ser representante de jugadores después de su retiro como jugador profesional.

o Dirigentes

- Javiera García Lizama, representante del Club Social y deportivo Colo-Colo en la mesa directiva de Blanco y Negro, entidad que administra la rama de fútbol de Colo-Colo.

o Psicólogos deportivos

- José Soublette, licenciado en psicología con diplomado en psicología del deporte, fue parte del staff de psicólogos de Magallanes, además de participaciones con selecciones nacionales.

Pauta de entrevista semiestructurada para psicólogo deportivo

Desarrollo de la entrevista, si bien existe un orden, este no necesariamente será aplicado de manera exacta y se buscará dar desarrollo al tema a través de la conversación.

- ¿Qué es la psicología deportiva y cómo influye en el rendimiento de los jugadores?
- ¿Qué aspectos crees que influyen en el desarrollo de enfermedades como la depresión en los futbolistas?
- ¿Los clubes dan la importancia necesaria a esta área?
- ¿Te has encontrado con casos severos dentro del fútbol chileno?
- ¿Cómo llevan los casos ya declarados dentro de los clubes?
- ¿Crees que la presión, la frustración y las distintas emociones que genera la actividad influyen en el desarrollo de la enfermedad?
- ¿Te ha tocado afrontar algún caso de suicidio? ¿Cómo se aborda esta situación con el resto del plantel y las familias?
- ¿Prestan apoyo psicológico a las familias de los jugadores?
- ¿Qué crees que es necesario mejorar en los procesos formativos, en la etapa profesional y el retiro respecto a la psicología?
- ¿Están preparados psicológicamente los jóvenes para todo lo que implica ser futbolista profesional y en el mismo camino, cuando estos dejan de ser jugadores activos y pasan al retiro?
- Si pudieras implementar mayores medidas preventivas, en general al fútbol chileno ¿qué harías?

Bibliografía

- Asociación Nacional de Fútbol Profesional. (6 de junio de 2017). *ANFP*. Obtenido de <https://www.anfp.cl/documentos/1497453735-reglamento-de-licencia-de-clubes-anfp.pdf>
- Barrios. (2006). *La comunicación atleta entrenador*. Obtenido de efdeportes: <https://efdeportes.com/efd216/el-entrenador-y-la-preparacion-psicologica.htm>
- Bonvallet, J. P. (2016). *Hijo del Rigor. La Biografía de Eduardo Bonvallet*. Santiago.
- Cauas Esturillo, R. A., & Herrera Garin, M. (2008). La psicología del deporte en Chile. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 113-124.
- Ciper. (febrero de 2022). *Salud mental en Chile, urgencias, desafíos y silencios*. Obtenido de <https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chile-urgencias-desafios-y-silencios/>
- Davis. (2 de 2000). *Exercise Abuse. International Journal of sport*. Obtenido de <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijssp/ijssp-overview.xml>
- Emol. (11 de Marzo de 2016). *Gary Medel sorprendió en Italia tras confesar que si no hubiera sido futbolista "sería traficante o ladrón"*. Obtenido de <https://www.emol.com/noticias/Deportes/2016/03/11/792607/Gary-Medel-sorprendio-en-Italia-tras-confesar-que-si-no-hubiera-sido-futbolista-seria-trafficante-o-ladron.html>
- FIFA. (Octubre de 2021). Obtenido de <https://www.fifa.com/es/about-fifa/medical/news/el-movimiento-de-aficionados-y-reachout-marcan-el-dia-mundial-de-la-salud>
- Gelitz, C. (07 de noviembre de 2018). *Investigación y ciencia*. Obtenido de deporte <https://www.investigacionyciencia.es/noticias/el-ejercicio-fsico-como-antidepresivo-16903>
- Gil, J., & Delgado, M. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid.
- Gill. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Illinois.
- González, C. (20 de julio de 2020). *Viaje a la cabeza de los deportistas*. Obtenido de La Tercera: https://www.litoralpress.cl/sitio/Prensa_Texto?LPKey=4XCLDk/7JRWQ7/TpW3UMKkoKrDDCKlx4uD2PLJL33/g%C3%96
- Gorbunov. (1988). *Ef Deportes*. Obtenido de <https://efdeportes.com/efd197/la-psicologia-del-deporte-y-sus-tendencias.htm>
- Huerta, R. (Octubre de 2020). *As*. Obtenido de https://chile.as.com/chile/2020/10/14/futbol/1602707988_974009.html
- McNair, Dropleman, & Lorr. (1971 -1992). <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552013.pdf>.
- Ministerio de Salud. (10 de noviembre de 2010). *Salud Mental en Chile*. Obtenido de <https://diprece.minsal.cl/programas-de-salud/salud-mental/salud-mental-en-chile/>

- Moreno Chacón, A. J., & Vigoya Reina, D. A. (2005). *https://digitum.um.es*. (M. .: Murcia, Ed.) Obtenido de Digitum Biblioteca Universitaria : <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/44477>
- Moutier, C. (4 de abril de 2022). *Conducta suicida*. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es-cl/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/conducta-suicida-y-autolesiva/conducta-suicida>
- Real federación española de fútbol. (2018). *Reglamento General*.
- Reng, R. (2014). *Una vida demasiado corta: La tragedia del exportero de la selección alemana Robert Enke*. Contra.
- Rodríguez, C. G. (Mayo- Agosto de 2003). *La psicología del deporte: implantación y estado actual en España*. Obtenido de Encuentros multidisciplinares: <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA14/Cristina%20Gil%20Rodr%C3%ADguez.pdf>
- Salud, O. M. (junio de 2021). *Suicidio*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Zamarbide, I. (27 de enero de 2006). *elmundo.es*. Obtenido de <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/01/27/neurocienciadudasypreguntas/1138382829.html>