



Trabajo Final de Grado. Manuscrito Científico

Carrera: Licenciatura en Periodismo

Autor: Casali, Bruno

DNI: 42.694.911

La trascendencia de la salud mental en el deporte y los medios

Número de legajo: VPER001667

Nombre del Profesor Tutor: Zamar, Maria Guadalupe

Lugar y fecha: General Levalle, Córdoba, junio de 2025

Módulo de entrega: 4

RESUMEN

El presente trabajo final de grado tiene como objetivo central comprender de qué manera el periodismo deportivo argentino y mundial aborda la salud mental en el ámbito del deporte de alto rendimiento. A partir de esta premisa, se propone indagar también si los medios cuentan con las herramientas y marcos conceptuales adecuados para tratar esta problemática con la profundidad y sensibilidad que requiere, y de qué forma podrían contribuir a su visibilización y desestigmatización.

La investigación adopta un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, mediante entrevistas semiestructuradas a tres actores claves: un deportista profesional (Franco Bellocq), una psicóloga especializada (Micaela Brizzio) y un periodista deportivo (Julián Marengo). Se complementa con un análisis de contenido de coberturas en medios como Clarín, Olé, TyC Sports, ESPN y La Voz del Interior. La observación no participante permitió identificar tanto discursos explícitos como silencios significativos en la representación mediática de la salud mental de los atletas.

En el deporte de alto rendimiento en concreto, la presión, la exigencia y la cultura de la invulnerabilidad llevan a muchos atletas a ocultar sus padecimientos mentales por miedo al juicio público o mediático.

En este contexto, el periodismo puede ser un espacio de reparación si se involucra desde un enfoque humano. Los atletas son personas, no solo rendimiento. Es clave entender que el periodismo no solo informa, también forma opinión. Lo que aparece en los medios ayuda a definir qué se considera "normal", qué merece atención, qué se visibiliza y qué se silencia.

Palabras clave: Salud mental, Periodismo deportivo, Deporte de alto rendimiento, Medios de comunicación, Estigma, Suicidio, Visibilización, Cultura deportiva, Narrativas mediáticas.

ABSTRACT

This final undergraduate thesis aims to understand how Argentine and global sports journalism addresses mental health within the realm of elite sports. Based on this premise, the study also seeks to examine whether the media possess the appropriate tools and conceptual frameworks to approach this issue with the depth and sensitivity it demands, and how they could contribute to its visibility and destigmatization.

The research adopts a qualitative, descriptive approach through semi-structured interviews with three key actors: a professional athlete (Franco Bellocq), a specialized psychologist (Micaela Brizzio), and a sports journalist (Julián Marengo). This is complemented by a content analysis of media coverage in outlets such as Clarín, Olé, TyC Sports, ESPN, and La Voz del Interior. Non-participant observation allowed for the identification of both explicit discourse and significant silences in the media representation of athletes' mental health.

In high-performance sports, in particular, pressure, demands, and a culture of invulnerability often lead many athletes to conceal their mental health struggles out of fear of public or media judgment.

In this context, journalism can serve as a space for healing if approached from a human-centered perspective. Athletes are people, not just performance. It is crucial to understand that journalism not only informs but also shapes public opinion. What appears in the media helps define what is considered "normal," what deserves attention, what is made visible, and what is silenced.

Keywords: Mental health, Sports journalism, Elite sports, Media, Stigma, Suicide, Visibility, Sports culture, Media narratives.

INTRODUCCION

Abordar la salud mental implica, ante todo, una comprensión profunda de su significado y complejidad. Como señala Foucault (1979), la enfermedad —y en particular el padecimiento mental—, la forma en que el enfermo la percibe y la expresa, lo que para él y para los demás la distingue de la salud, los signos que se le atribuyen y los comportamientos que genera, “remiten en todas las sociedades a sistemas colectivos y, más aún, [...] constituyen al menos en parte una respuesta de grupo al acontecimiento de la enfermedad, que es siempre más que una desventura o un sufrimiento individuales” (p. 211). En tanto, la Organización Mundial de la Salud define a la salud en si como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Ahora bien, encontramos que cuando se habla de un deportista saludable, se suelen referir a lesiones musculares u óseas, obviando como un elemento más de preocupación a la parte mental, y con esto también imponiendo una idea (también en los espectadores, y por consiguiente en la sociedad) de que la salud mental no es un factor reseñable a la hora de analizar una actuación.

En la actualidad, el deporte ocupa un lugar central en la vida cultural y social de millones de personas. Es un fenómeno global que trasciende fronteras, culturas e ideologías. Los eventos deportivos masivos, los ídolos del deporte y las narrativas que los rodean son seguidos con devoción por audiencias diversas, y su cobertura en los medios

de comunicación tradicionales constituye un eje protagonista del consumo informativo y simbólico de la sociedad contemporánea.

A pesar de que la Organización Mundial de la Salud define a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, encontramos que cuando se habla de un deportista saludable, se suelen referir a lesiones musculares u óseas, obviando como un elemento más de preocupación a la parte mental, y con esto también imponiendo una idea (también en los espectadores, y por consiguiente en la sociedad) de que la salud mental no es un factor reseñable a la hora de analizar una actuación.

En las últimas décadas, el deporte de alto rendimiento ha dejado de ser concebido únicamente como una manifestación física de excelencia y disciplina, para convertirse en un fenómeno social, mediático y cultural de alcance global. Los atletas de élite, lejos de ser considerados solo competidores, se han transformado en íconos públicos, marcas comerciales y figuras de constante exposición mediática. En este contexto, la salud mental de los deportistas ha emergido como un tema de creciente preocupación, tanto en los círculos académicos como en la opinión pública, revelando una dimensión hasta hace poco invisibilizada dentro del universo deportivo.

Tradicionalmente, el enfoque sobre la preparación de los atletas ha privilegiado los aspectos físicos, técnicos y estratégicos, relegando la esfera psicológica a un plano secundario. No obstante, casos recientes de deportistas que han hablado abiertamente sobre sus luchas con la ansiedad, la depresión, el agotamiento emocional o el estrés post-competitivo, han provocado un cambio en la narrativa predominante. Estas revelaciones no solo han contribuido a humanizar la figura del deportista de élite, sino que también

han puesto en evidencia las exigencias desmedidas y los entornos de presión extrema a los que se ven sometidos, muchas veces en silencio y sin apoyo suficiente.

En la primavera europea del 2021, justo en la previa de las Olimpiadas de Tokio, el Comité Olímpico Internacional elaboró una guía titulada “kit de herramientas para la salud mental”, con el objetivo de crear un entorno deportivo que cuide más el bienestar mental y la salud mental de los atletas.

De esta investigación, se desprenden datos escalofriantes: 33,6 % de los atletas de élite y el 26,4 % de los exatletas declararon tener síntomas de ansiedad o depresión según un estudio de 2019, mientras que un estudio de 2020 encontró una mayor prevalencia de ansiedad y/o depresión en mujeres atletas (26,0 %) que en hombres atletas (10,2 %). El 49% dijo tener problemas del sueño, otro estudio de 2016 sobre el juego entre los atletas profesionales europeos reveló que el 56,6 % había participado en algún tipo de apuesta durante el último año, y que el 8,2 % tenía o había tenido un problema con las apuestas, mientras que un estudio de 2020 reveló un consumo peligroso de alcohol en el 25,8 % de los atletas.

Sin embargo, y a pesar de estas advertencias, los juegos olímpicos de 2020 (celebrados en 2021) tendrían a la salud mental en el centro de la escena y no precisamente por buenos motivos, sino porque se llevaría por delante a quien estaba llamada a ser una de sus máximas figuras.

La gimnasta americana Simone Biles llegó con todas las luces de los flashes: tenía 24 años y ya era una estrella, todo el mundo esperaba la gloria... pero algo dentro de ella se quebró. Biles sufrió un episodio de lo que se conoce 'twisties', una falta de

sincronización entre el cuerpo y la mente que resulta especialmente peligrosa en actividades como la gimnasia, que la hizo renunciar a la final all-around por equipos de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y a cuatro finales individuales. Para cualquiera que diga que renuncié. No renuncié. Mi mente y mi cuerpo simplemente no están sincronizados”, dijo la chica, y prosiguió: Después de la actuación que hice, no quería seguir. Tengo que centrarme en mi salud mental. Creo que está más presente en el deporte ahora mismo. Tenemos que proteger nuestra mente y nuestro cuerpo y no limitarnos a hacer lo que el mundo quiere que hagamos”. Y concluyó: “La mayoría me conoce como una chica feliz, risueña y enérgica, pero me siento rota y cuanto más trato de apagar esa voz en mi cabeza, más alto me grita. Ya no tengo miedo de contar mi historia”.

Tan grande fue el shock, que motivó un estudio sobre la cobertura mediática del suceso: Se analizaron 192 fuentes de noticias nacionales e internacionales publicadas entre julio y agosto de 2021. Los resultados mostraron que los medios cubrieron a Biles de manera abrumadoramente positiva, destacando su salud mental, productividad como atleta individual y de equipo, heroísmo y género. Específicamente, los temas de género y raza de Biles se asociaron comúnmente con el heroísmo. Los medios nacionales fueron mucho más propensos a mencionar la raza de Biles que los medios internacionales, dado lo arraigada que está esa cuestión en la cultura estadounidense.

Quien se sumó a las palabras de su compatriota y tuvo el coraje de sincerarse sobre sus padecimientos fue ni más ni menos que Michael Phelps. “Yo pensé en suicidarme y eso da miedo. Hay luz tras el túnel y quiero animar a la gente a que luche. Hablar de salud mental me ha salvado la vida”. El deportista más laureado de la historia pronunció esa frase en Madrid, durante el World Business Forum 2023, el 18 de noviembre de 2023. Y continuo diciendo: “Toqué fondo sin hablar con nadie, en 2008 caí en el mismo espiral”.

Phelps admitió que este pésimo momento personal coincidió, paradójicamente, con el momento más alto de su vida deportiva. Pero el infierno del múltiple campeón olímpico no terminó ahí, sino que, en sus propias palabras, se reavivaría 6 años más tarde: “En 2014 tuve otra (caída). Ya no quería estar vivo. Decidí ir a un centro de rehabilitación para seguir viviendo. Allí pasé los 45 peores días de mi vida. Me sentí vulnerable por primera vez. Entré con un escudo y no me comunicaba. Tras tres días, bajé la guardia. Ahora puedo mirarme al espejo y ver a una persona, no a alguien con una gorra y unas gafas de sol. Ya no me asusta decir nada”. Y finalizó con un mensaje esperanzador: “Ojalá la gente pueda luchar como yo. Una de cuatro personas tiene un problema de salud mental. ¿Cómo es posible que no hablen? Naomi Osaka, Simone Biles... Han alzado la voz y han compartido su viaje. Y eso salva vidas”.

De las mismas olimpiadas en las que Simone Biles sacudió al mundo se desprende una investigación más que reveladora: la investigadora de la Universidad de Toronto, Zoe Poucher, estudió al equipo olímpico canadiense durante su comparecencia en Tokio, y sus hallazgos fueron más que preocupantes:

Según el estudio desarrollado por Poucher en aquel 2021, *MENTAL DISORDER IN CANADIAN ELITE SPORT*, la depresión es el trastorno más común en los atletas de elite. “El nivel de estrés y la presión son factores determinantes en el bienestar emocional de los atletas” (Poucher, 2021). También aparecen como factor la ansiedad y los trastornos alimenticios. Y un actor que hasta ahora no había sido mencionado en este trabajo: el Síndrome de Burnout.

Básicamente, si un atleta no desarrolla herramientas para gestionar la presión, puede sentirse “quemado” (burn) y perder la motivación. Poucher señala que el desgaste

mental suele venir acompañado de un deterioro en el rendimiento, lo que refuerza un ciclo difícil de romper.

Otro factor que agrava los problemas emocionales es la diferencia entre expectativas y realidad. La frustración ante un resultado inesperado o una mala racha puede impactar en la estabilidad mental del deportista. Demostrando que una mala gestión de las expectativas puede desencadenar episodios depresivos.

En cuanto a lo numérico, El estudio de Poucher expone cifras preocupantes sobre la salud mental en los atletas de élite. Más del 41 % de los deportistas del equipo nacional canadiense que entrenaron para Tokio 2020 presentaron síntomas de depresión, ansiedad o trastornos alimentarios. (Poucher, 2021, pág. 20)

Los datos muestran que el 31.7 % de los atletas reportaron síntomas depresivos, mientras que el 18.8 % presentó ansiedad en distintos niveles. Además, el 8.6 % reflejó un alto riesgo de desarrollar un trastorno alimenticio. La investigación también indica que competir en Juegos Olímpicos previos se asocia con una menor presencia de estos síntomas gracias a una mejora en la meticulosidad del entrenamiento físico y mental. (Poucher, 2021)

Ya entrando en lo que a nuestro país se refiere, y según datos del Ministerio de Salud, una de cada tres personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Los más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y de consumo de sustancias, y los deportistas no son la excepción.

Hace poco menos de un año, el capitán de la Selección Argentina de Voley, Luciano De Cecco, se abrió en canal ante el periodista Juan Pablo Varsky y contó su lucha contra sus propios demonios internos: “Quería ser perfecto dentro de lo imperfecto y

después de Tokio exploté. Estrés postraumático derivado en depresión, no me acuerdo bien el diagnóstico. Durante ocho meses vi negro” dijo “cachete”. “Volvímos de Tokio, hicimos la cuarentena y volví a Europa, al club. Paso una semana bien y empecé a soñar raro, que me comían cocodrilos, cosas así. Me despertaba con taquicardia. Pasó una, dos, tres veces hasta que me daba miedo dormir. Me empecé a dormir a las seis, después no me dormía, tenía miedo de dormir con la luz apagada” prosiguió el ex Bolívar. “He tenido pensamientos suicidas, hasta me compré unas pastillas por si acaso. Llegué a tocar el punto más bajo”. “Las tengo todavía en mi casa, nunca las voy a tocar, ahora me mudé y las puse en una caja pero me las llevo. Me hacen dar cuenta de cuánto valoro la vida, me hacen tratar de dar cuenta de que donde estuve no voy a volver a estar. Pero las voy a tirar. Era una excusa para autoconvencerme de que tenía que seguir trabajando en mí mismo para no volver a estar como estuve antes. Estoy seguro de que no me va a volver a pasar” así de crudo, así de sincero. Y cerró con un mensaje crucial: “Soy parte de los que no hablan sobre salud mental, y eso está mal. Los invito a todos a que hablen. Si quienes sufren estas condiciones no lo hacen, nadie lo va a hacer. Cuando se lo conté al médico del club, me dijo que nunca iría a pedirle ayuda porque el inconsciente no te impulsa a hacerlo, y el consciente no siempre te deja ver que deberías hacerlo. Yo me refugié en hablar con otra persona, aunque no supiera cómo reaccionar cuando le digo ‘me siento así’, porque no está preparada: ni tu mamá, ni tu amigo, compañera, pareja o quien sea sabe cómo actuar en esas situaciones. Nadie comprende el infierno que uno lleva por dentro”.

Y en marzo de 2025, el tema volvió a estar sobre el tapete. Es que el tenista Federico Gómez utilizó su cuenta en la red social instagram para desahogarse, escribirle una cruel “carta” al deporte y contar lo que llevaba dentro: “Querido tenis... El deporte

que me lo ha dado todo y a la vez me ha quitado tantas otras cosas. Siento haber tocado fondo, pero a su vez quiero agarrarme de esta situación para agarrar impulso y empujarme hacia arriba para volver a salir a la superficie” comenzó. “Convivir con pensamientos de dejar el tenis por completo, de realmente cuestionarme si todo esto realmente vale la pena y hasta incluso en reiteradas ocasiones pensamientos suicidas de no querer vivir más y dejar este mundo, los cuales se me hacen muy difícil de expresar, pero quería que lo sepan para que puedan entender acciones o comportamientos que posiblemente tuve en este último tiempo y esto busca explicar un poco eso” se sinceró, dejando estupefacto al deporte argentino.



Si hay un deporte arraigado culturalmente a nuestra sociedad, ese es el fútbol. Y justamente, por ser el deporte más popular y pasional, también es el que está más expuesto a prácticas que atentan contra el bienestar mental de sus protagonistas.

Según las conclusiones de un estudio del sindicato internacional de futbolistas (FIFPro) en junio de 2021(el estudio comenzó en 2015), los jugadores tienen más probabilidades de sufrir problemas de ansiedad y depresión. El 40% de jugadores activos

sufre algún tipo de problema relacionado a la salud mental. El 23% de los jugadores sufre trastornos del sueño, un 10% depresión, y otro 7%, ansiedad.

Ahora bien, el problema más grave no está en el profesionalismo, sino en las inferiores. En un país donde siete de cada diez chicos son pobres, y donde en los últimos 30 años la tasa de suicidios en adolescentes se triplicó según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), el sueño de llegar a Primera para salvar económicamente a su familia a veces se ve interrumpido, y chicos y chicas que llevan la presión y la ilusión terminan acabando con su vida porque no se les dan las herramientas suficientes para ser acompañados en los distintos procesos de frustraciones y decepciones que atraviesan. Un artículo de la web DeporTea da cuenta de Cinco casos de suicidios y un intento en jóvenes que habían sido dejados en condición de libres por sus respectivos clubes. Leandro Latorre (2020) y Samuel Rebollo (2022) en Aldosivi de Mar del Plata. Alexis Ferlini (2020) en Colón de Santa Fe. Brian López (2023), había quedado libre en 2020 de Racing y se encontraba jugando en Huracán de Chabás, club que compite en la Liga regional casildense de la provincia de Santa Fe. Fermín Núñez (2024) ex Boca que en 2018 fue figura de la categoría 2004 hasta que perdió el puesto con Valentín Barco y comenzó a alternar con el segundo equipo que juega la liga metropolitana hasta quedar libre en 2019. A ellos, se les suma el intento de suicidio de Rodrigo Rodríguez (2022) en Gimnasia La Plata.

Sergio Schulsmeister, Santiago García o Julio Cesar Toresani son algunos de los casos de jugadores de nuestro fútbol que han tomado la determinación de quitarse la vida. Pero quizás el caso que, lamentablemente, mejor ejemplifica todo lo que ocurre en la mente de un deportista de alto rendimiento con este tipo de afecciones, es el de Mirko Saric.

El 4 de abril del 2000, el mediocampista del Club Atlético San Lorenzo de Almagro se suicidó en su habitación. Saric había sufrido la rotura de ligamentos cruzados en una de sus rodillas, más un pase frustrado al Real Madrid y otras situaciones personales que el jugador, por miedo a las reacciones del ambiente machista del fútbol, nunca llegó a exteriorizar con su entorno y su club. Esta conjunción de factores, llevaron al volante a sumirse en una profunda depresión, que el mediocampista a su vez tenía miedo de tratar con medicamentos por el doping, y que le confesaría a su técnico, Oscar Ruggeri: “Un día me golpea la puerta, me dice: ‘¿Puedo hablar con vos?’. ¿Qué estaba esperando yo? Que dijera ‘mirá, yo por izquierda no me gusta jugar’, yo lo hacía jugar por izquierda; ‘no tengo marca’, no sé... Me senté en la cama y me dice... ‘No le encuentro sentido a la vida’. Así, de la nada. Y siguió su relato desnudando un aspecto clave en este tipo de situaciones: la falta de herramientas con las que contaban, y en algunos casos cuentan aun hoy, los protagonistas de este mundo: “Yo le dije: ‘Tenés a tu papá, tu mamá, tus hermanos, tus amigos, los pibes del plantel te quieren, firmaste contrato, jugás al fútbol, que es lo que querés’. ‘No me pasa por ahí’, me respondió. Yo no sabía otra cosa. Entonces lo llamé a su papá y le conté. Me avisó: ‘Quedate tranquilo que está tratándose con un psiquiatra’. Y después pasó lo que pasó”, expreso en una entrevista en el ciclo “marca y presión”, del canal Tyc Sports en 2011, evidenciando que se vio superado por la situación y sin la capacidad de brindar la contención necesaria.

En términos generales, la cobertura mediática del hecho se caracterizó por centrarse en el impacto que su muerte tenía sobre el mundo futbolístico, la promesa truncada que representaba Saric, y en algunos casos, en los aspectos morbosos de su fallecimiento.. Se habló de una presunta “depresión por una ruptura amorosa” y se aludió a la “presión del deporte profesional” como si se tratara de eventos aislados y no como

posibles manifestaciones de un trastorno mental complejo. No se empleó el término "depresión" con precisión clínica ni se aportaron datos útiles para comprenderla como una enfermedad diagnosticable y tratable. De este modo, se reforzaron estereotipos que asocian la salud mental con una supuesta "debilidad emocional", contribuyendo al estigma. Otro aspecto llamativo fue la ausencia casi total de voces profesionales en las coberturas. No se consultaron psicólogos, psiquiatras ni especialistas en salud mental deportiva. En cambio, predominaban testimonios de entrenadores, compañeros o familiares que, si bien aportaban cercanía emocional, no podían ofrecer una mirada técnica ni preventiva sobre el fenómeno. También se observó la omisión de información de utilidad pública, como líneas de asistencia para personas en crisis (por ejemplo, el número del Centro de Asistencia al Suicida), un recurso que en la actualidad suele incluirse en coberturas responsables como parte del protocolo ético del periodismo. Desde una perspectiva contemporánea, el tratamiento mediático del caso revela un profundo desconocimiento y desinterés por los aspectos psíquicos del deportista. Lejos de abrir un debate sobre la salud mental en el deporte, el caso fue rápidamente absorbido por la lógica del espectáculo mediático y el tabú persistió.

Como señala al sitio web El Destape el psicólogo de la UBA especializado en deportes Carlos Wyszengrad, en una entrevista de octubre de 2021: "Nuestro cuerpo no funciona sin nuestra mente. Es lo que traducimos al movimiento. Y prosigue con un ejemplo práctico: "Los tenistas, por ejemplo, visualizan en la previa del saque, que tipo de servicio van a hacer y qué punto van a buscar. En medio de ello, además, lidian con la frustración constante. "Hay muchos deportistas, equipos o entrenadores que descuidan lo más sensible de la salud mental. Al estrés que forma parte de lo que somos y a como reaccionamos hacia ese estrés. Así como hay ciclos de entrenamiento físico. Hay ciclos

de entrenamiento mental como sus momentos correspondientes de descarga mental. Muchas veces los deportistas por estar comprometidos o tener el peso de ser el campeón no respetan esos ciclos y por eso se rompen”

En este escenario, los medios de comunicación han jugado un papel ambivalente dentro de la problemática. Por un lado, han brindado espacio a testimonios que han generado conciencia en la sociedad. Por otro lado, también han sido actores que alimentan estereotipos de invulnerabilidad, éxito constante y rendimiento infalible, contribuyendo a una imagen idealizada del atleta que resulta insostenible en el plano real. A pesar del avance en algunos sectores de la sociedad respecto del reconocimiento de la importancia de la salud mental, los medios deportivos tradicionales parecen aún anclados en representaciones arcaicas. La figura del deportista como "héroe invencible", como "guerrero" o como "modelo de superación constante" convive mal con la idea de fragilidad emocional, angustia o necesidad de pedir ayuda. En muchos casos, cuando un atleta habla de su salud mental, la cobertura mediática gira en torno al impacto en su rendimiento, al escándalo o al morbo, en lugar de brindar un enfoque comprensivo, empático y profesional. Esta cultura del “más fuerte”, sumado a un ambiente extraordinariamente machista, promueve el silencio: se considera que hablar de ansiedad, depresión o estrés es señal de debilidad, incompatible con el ideal del "atleta fuerte y competitivo".

Y a toda esta cultura, se le suma un factor muchas veces pasado por alto, pero que tiene mucho peso en este entramado complejo: El público.

Del mismo modo que en los deportistas, la salud mental del público, especialmente en contextos de violencia en el deporte, fanatismo extremo, consumo

adictivo de información o frustraciones sociales volcadas en el ámbito deportivo, es raramente tematizada por los medios. Esta omisión refuerza la idea de que el deporte es un espacio exento de malestar o sufrimiento, cuando en realidad, su intensidad emocional y simbólica lo convierte en un ámbito altamente propenso a generar estrés, ansiedad y otras formas de malestar psíquico.

La salud mental en el deporte de alto rendimiento no puede ser comprendida sin considerar el rol de los medios de comunicación como amplificadores simbólicos de discursos, modelos de éxito y patrones de conducta. Una representación mediática más empática, ética y comprometida puede contribuir significativamente al cuidado integral de los deportistas, más allá de los resultados y la competencia.

OBJETIVOS

El objetivo central del presente trabajo es buscar comprender de qué manera el periodismo aborda la salud mental en el ámbito del deporte.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- 1- Comprender cómo las narrativas mediáticas influyen en la percepción pública del bienestar emocional de los atletas, así como en la propia vivencia subjetiva que estos tienen respecto a su salud mental.
- 2- Analizar si los medios de comunicación le dan la trascendencia que corresponde a la salud mental o si, aun hoy, sigue siendo una cuestión tabú.

- 3- Averiguar si los medios deportivos cuentan hoy por hoy, con las suficientes herramientas y el suficiente conocimiento para manejar las situaciones vinculadas con la salud mental de los atletas con la delicadeza que el problema requiere, además de intentar esbozar un decálogo para periodistas ante el tratamiento de este tipo de situaciones.

METODOS

El alcance de la investigación será del tipo descriptivo, ya que la misma buscara “especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice” a Hernández Sampieri et al. (2010). Se utilizara la recolección de datos sin medición numérica para descubrir preguntas de investigación en el proceso de interpretación. La elección de una metodología como esta se justifica por la necesidad de explorar en profundidad los significados, enfoques y representaciones que los medios de comunicación deportivos construyen en torno a la salud mental. Este enfoque permite analizar no solo qué se dice, sino cómo se dice, con qué intención, desde qué marcos

discursivos y con qué consecuencias simbólicas, aspectos fundamentales para comprender un fenómeno complejo y sensible como la salud mental en el deporte.

El enfoque cualitativo resulta pertinente dado que se busca describir y comprender fenómenos sociales en su contexto, interpretando el sentido que los actores otorgan a sus prácticas discursivas. En lugar de centrarse en la cuantificación, esta metodología permite identificar narrativas, silencios, estigmas o naturalizaciones, que muchas veces se esconden detrás de coberturas aparentemente objetivas o neutras. Asimismo, el diseño descriptivo se alinea con el propósito de esta tesis de relevar, clasificar y analizar de manera sistemática los modos en que se construye mediáticamente la salud mental en el ámbito deportivo, sin intervenir ni modificar los discursos, sino interpretarlos en su estado natural.

Este enfoque posibilita un abordaje más flexible y contextual, esencial para captar la complejidad del fenómeno y contribuir a la reflexión crítica sobre el papel de los medios en la visibilización o el silenciamiento de la salud mental en el deporte.

Los participantes de esta investigación representaron a cada una de las aristas más importantes de la problemática: atletas, periodistas y profesionales de la salud (psicóloga). El primero, un futbolista profesional como Franco Belloq con pasado en uno de los clubes más grandes de Argentina, sumido en un momento de crisis institucional y presión deportiva extrema. El segundo, Julian Marengo, periodista deportivo en el área de deportes de LV16 en Río Cuarto, y la tercera una psicóloga como Micaela Brizzio (Mátricula profesional 13.550) que nos dio la perspectiva médica acerca de cómo se aborda y se debiera abordar la problemática. A su vez, se realizó un seguimiento de los medios deportivos más importantes del país y el mundo: Olé, La Voz (deportes), Clarín

(deportes), tyc sports y ESPN con el fin de monitorear sus coberturas (o sus no coberturas) ante hechos de esta índole, desde finales del 2024 hasta junio de 2025.

La herramienta que se eligió para obtener la información fue la entrevista semiestructurada ya que permite mayor libertad tanto al entrevistado como al entrevistador, a la hora de analizar problemáticas como esta. Para los medios, se realizó la observación no participante, aquella que como plantea Angrosino (2007), la observación no participante implica estar presente en el entorno de estudio sin participar activamente, lo cual resulta pertinente para analizar productos mediáticos sin modificar su curso natural. A su vez, Flick (2004) sostiene que esta modalidad ofrece la posibilidad de identificar patrones discursivos y estructuras simbólicas desde una mirada externa, conservando la distancia crítica necesaria para el análisis.

Este enfoque permitirá identificar tanto los discursos explícitos como las ausencias significativas en el tratamiento del tema, contribuyendo al análisis crítico de los medios y su rol en la construcción de sentidos sobre la salud mental en el deporte.

En cuanto al análisis de los datos. La información se interpretó con una técnica de análisis cualitativo narrativo, en el cual se toma noción de las historias presentadas, teniendo en cuenta el contexto de cada caso y las diferentes experiencias de los participantes de las entrevistas.

El diseño de investigación será no experimental, ya que no se manipularon las variables y solo se observará y tendrá en cuenta a los actores en su ambiente natural, para así después analizarlos y estudiarlos según corresponda.

RESULTADOS

En cuanto a los medios seleccionados, el primer patrón que se observa es que cuando se habla de salud mental, se recurre en la gran mayoría de los casos a una cobertura reactiva y episódica.

La mayoría de las coberturas fueron puntuales centradas en reproducir declaraciones de los protagonistas sin generar un contexto informativo más amplio. Los casos de Federico Gómez, Alejandro Donatti y Matías Abaldo fueron abordados con notas individuales en Clarín y Olé, que destacan el testimonio personal pero carecen de análisis profundos o seguimiento periodístico.

Por ejemplo, el caso de Federico Gómez, del que se habla en la introducción de este manuscrito, fue presentado como una historia personal de superación y no como un síntoma de un problema estructural en el tenis argentino o en el deporte profesional. En general, las notas carecen de entrevistas a especialistas o de vínculos con políticas de salud mental en clubes o federaciones.

Luego, podemos ver una escasa problematización estructural. Salvo contadas excepciones, como un artículo de TyC Sports titulado “El fútbol y la depresión: casos y datos alarmantes de un tema tabú”, los medios no abordaron la salud mental como un fenómeno transversal al alto rendimiento deportivo. No se conectaron los casos individuales con estadísticas, ni con reflexiones sobre el rol de los medios en la generación de entornos de presión y vulnerabilidad emocional.

La psicología deportiva aparece marginalmente mencionada, y no se promueve en los textos la necesidad de institucionalizar su presencia en clubes o selecciones.

Tampoco se dio demasiado lugar a voces profesionales, como psicólogos o psiquiatras especializados en deporte, que pudieran contextualizar estos testimonios.

Y en otros casos hay ya directamente una alarmante escasez de contenido.

Algunos medios, como Clarín o La Voz del Interior, tuvieron una cobertura prácticamente nula o periférica. En el caso de Clarín, sólo replicó el caso de Abaldo sin generar contenido original de análisis o entrevistas. La Voz del Interior, simplemente se hizo eco del caso Gómez a raíz de una reacción del tenista Novak Djokovic, pero más allá de eso, no cubrió casos específicos ocurridos en 2025.

Esto confirma que la salud mental sigue siendo un tema tabú o marginal en el enfoque de los medios deportivos tradicionales, quienes continúan priorizando narrativas basadas en el rendimiento, la épica o el escándalo, por sobre una mirada integral del deportista como sujeto psicosocial.

Para revertir esta situación, se vuelve clave repensar el rol pedagógico y ético del periodismo deportivo, fomentando coberturas que incluyan perspectiva de salud, consulta a profesionales y continuidad temática más allá del caso aislado. También sería valioso incorporar criterios de buenas prácticas en el tratamiento de testimonios sensibles, evitando el morbo o la trivialización.

Ahora bien para entender los porqués de estos fenómenos, es clave lo que se desprende de la entrevista con Marengo.

“Muchos de nosotros, como periodistas, no estamos preparados como profesionales para hablar de esto. Habla mal de nuestro ejercicio periodístico darle bolilla

a la salud mental solamente cuando pasan casos como el del morro García. Lo que hecho yo para tratar casos como estos en un programa, fue recurrir a la mirada directa de un profesional de la psicología, por no contar yo con las herramientas suficientes. “Hay tabú” dice Marengo. “Como había tabú de hablar de la violencia de género hace 10 años atrás, son tabúes que se van dejando de lado. Pero el tabú no creo que sea del medio en sí, a mí no me tocó trabajar en ningún medio en el que me dijeron puntualmente que no hablara de esto, pero el periodista individualmente se pone barreras imaginarias que le impiden hablar de esto, por la misma falta de preparación”.

La profesional de la salud, sin embargo, aporta una mirada distinta a Marengo. Dice Brizzio: “Yo siento que no hace falta tener tanto conocimiento de la patología en sí para hacer una buena entrevista o hablar del tema. Pero si hay que tener apertura y no tantos prejuicios. Cuando se nombran estas cosas por ahí se entra en pánico y no se sabe responder a una persona que te está diciendo lo que está sufriendo. Seguir indagando, seguir preguntando”.

Barreras, ahí se confluyen por primera vez los discursos de Brizzio y Marengo, de dos de los tres mundos que se analizan en este trabajo: “Si yo te abro la puerta y te lo cuento, no me pongas el paredón en el medio. Para eso no hace falta un conocimiento específico. Alcanza con no subir las barreras apenas se nombra a la salud mental. Pero es algo que pasa en el periodismo y en la sociedad,” dice la licenciada.

Ella entiende que para abordar correctamente la problemática es necesaria una transformación social, que va de la mano con una retroalimentación. Afirma que: “Los medios representan lo que somos como sociedad y viceversa, que nos vemos reflejados como sociedad en los medios. Con lo cual está bueno que se le dé espacio a la

problemática en los medios, porque eso a su vez va a generar esta apertura en la sociedad. Pero a su vez si la sociedad no está abierta a este tipo de comentarios, es muy difícil que un deportista se muestre vulnerable si el público lo está esperando con el cuchillo y el tenedor”.

En esa línea aparece el testimonio de Franco Bellocq, poniendo en relevancia todo lo que debe vivir alguien que hace del deporte de alto rendimiento su vida: “El sistema del deporte de alto rendimiento te comprime las etapas vitales, vos a una edad muy temprana Yo la primer experiencia de cuidado hacia la salud mental que tuve fue cuando me agarro un representante, por fuera de la estructura del club, y empecé a trabajar como un verdadero deportista, con nutricionista, psicólogo y entrenando horas extras. Pero en el club el acompañamiento es escaso, y en el medio se pierden un montón de chicos que no tienen las herramientas para lidiar con todo el sacrificio que implica a una edad tan temprana. Es un espacio en el que se arranca muy temprano y te comprime etapas de tu vida. El deportista hace cosas que no son normales desde muy chico. Y no está bien eso. Se tiene que aprender a lidiar con la frustración cuando no se tienen las herramientas para hacerlo. En mi categoría, de 700 chicos llegamos 3. Y eso mentalmente tiene un costo, para los que llegan, y para los que quedan en el camino.

La gran responsabilidad de esto la tienen los clubes, que son los que le tienen que brindar estas herramientas a los chicos y aun hoy, con todo el tiempo que ha pasado, no se las dan. Es una realidad que se retroalimenta desde lo social, fallan un montón de cosas, inclusive el sistema educativo.

En esa línea, Marengo amplía: “hay que tratar de promover los debates necesarios ante las entidades que forman parte del sistema social que afecta también al deporte,

porque el periodismo solo no puede: desde clubes y dirigentes, hasta instituciones educativas, ministerio de educación. Entre todos se tiene que poder cambiar, por ejemplo, la curricula de nivel medio, la política educacional de una provincia como Córdoba. Hay que empezar a hablar de Salud mental desde la parte educacional.

Por su parte, al ser consultado por la dinámica prensa – atleta, Bellocq plantea una cierta dualidad, revela hasta qué punto puede llegar a afectarle a un deportista, y repite, como los otros dos entrevistados, el concepto de barreras: “Yo tengo un gran respeto por la prensa porque la considero el canal comunicador principal de todo lo que pasa y como le llega a la gente, pero siempre que el respeto sea mutuo. Lamentablemente hoy hay una barrera que se ha levantado por completo porque cada uno puede decir e inventar lo que se le cante de la vida de un jugador. Cuando yo llegué a primera pasaban cosas muy feas con la prensa, y eso afecta a tu cabeza. Yo trate de abstraerme siempre, porque a mí el comentario de la prensa me daña. A tal punto que yo en un momento de mi vida dije ‘no se consume nada’ y pedirle a mi entorno que lo que vieran de mí, bueno o malo, no me lo cuenten. Porque puede llegar a marearte o confundirte. Hoy en día, igual, es imposible abstraerse del todo. Pero yo desde que tome esa decisión vivo mucho más feliz”.

Tanto Marengo, como Brizzio y Bellocq, hablaron de una coraza. Dice el mediocampista: “Yo soy uno de los que no exterioriza lo que pasa. No tengo una respuesta clara del porqué no lo hago. Quizás esto de haber condensado las etapas tan rápido me ha generado una coraza. No puedo llorar delante de mi mujer por ejemplo, no tengo las herramientas para lidiar con eso.”

Brizzio habla de la vulnerabilidad y masculinidad como factor crucial para esto:”
La salud mental es un problema que no tiene lugar todavía para ser hablado en el mundo

del deporte. En el caso de ser expuesto por el deportista, sería visto como un signo de debilidad. Los deportistas se lesionan todo el tiempo, pero si yo te dijera que un deportista estuvo de baja por una internación psiquiátrica, volver a jugar para esa persona supondría una exposición mucho mayor, y mucha más crítica que cualquier lesión muscular. Muchos deportistas deben estar medicados por trastornos mentales, que son súper normales.”

Y Bellocq se utiliza a sí mismo como ejemplo contando una experiencia traumática que grafica muy bien el estado actual de la problemática en todo este entramado del que los medios también forman parte: “A mí se me murió mi viejo un martes, y yo el sábado estaba jugando un partido. Vos mismo no te permitís fallar. El mismo sistema del deporte, del cual forman parte los medios también, te lleva a no permitirse ser vulnerable porque hay una creencia instalada de que el éxito llega a través del sacrificio y el dolor. Es inevitable ser así porque te llevan todos a eso, y no es normal. Y eso está alimentado por los medios. Si vos tuviste un ataque de pánico en tu casa y faltaste a entrenar, los medios van a hablar de que faltaste a entrenar”.

Pero los tres coinciden en una cosa, lo cual es el eje fundamental de este trabajo: los medios pueden ser un actor crucial en una transformación que, sin embargo, primero tiene que nacer en la raíz de la sociedad. Ya que, como dice Marengo: “El periodismo no es que puede, debe, contribuir al cambio social en esta cuestión. Tenemos una herramienta muy poderosa y podemos lograr que se normalice hablar de salud mental, porque hoy es el deportista, pero mañana podemos ser nosotros”.

DISCUSION

El objetivo central del presente trabajo fue buscar comprender de qué manera el periodismo aborda la salud mental en el ámbito del deporte y a partir de ahí, averiguar de qué manera se puede modificar esta realidad.

El análisis reveló que los medios deportivos tradicionales en Argentina suelen recurrir a una cobertura reactiva y episódica al tratar salud mental: aparecen luego de un suceso puntual, reproduciendo declaraciones personales sin profundizar contextos ni fomentar continuidad informativa.

Sin embargo, este hallazgo parece ubicarse dentro de un escenario más amplio y ser un patrón global: Estudios sobre cobertura mediática de la salud mental en el deporte, como los realizados en Alemania y Australia, han identificado patrones similares: predominio de narrativas individuales sin contextualización estructural (Hapig 2024)

En el estudio de prensa alemana entre 2010 y 2023, se destaca un incremento de elementos de periodismo responsable en periódicos de calidad, mientras que la prensa sensacionalista siguió centrada en tragedias personales. Y se condice con lo observado en Argentina: Clarín y La Voz del Interior replican casos sin elaborar ni contextualizar, reforzando una narrativa superficial.

Es por casos como el de estos medios, que en 2023, la OMS publicó el documento *“Preventing suicide: A resource for media professionals”* (2023), pensada para periodistas, editores y estudiantes de comunicación, centrado en la previsión del suicidio

pero que bien puede valer para el tratamiento de los padecimientos mentales en si mismos. En él, se mencionan recomendaciones básicas como el evitar detalles del método usado para quitarse la vida para no dar lugar a imitaciones, no glorificar ni culpabilizar a las víctimas, evitar titulares sensacionalistas, incluir líneas de ayuda, mostrar que hay salida, consultar en todo momento expertos especializados para tratar el tema y capacitarse a uno mismo desde una perspectiva ética, argumentando que la prevención del suicidio y la formación en salud mental debería ser parte de toda redacción.

En la muestra analizada, solo TyC Sports abordó la salud mental como fenómeno más amplio, introduciendo indicadores y datos sobre la depresión en el fútbol.





En línea con esto, estudios internacionales han señalado que los medios habitualmente omiten el contexto sistémico detrás del malestar psicológico, centrando su atención en hechos aislados (Billings & Hardin, 2023). Además, la revisión de Clevenger (2019) identifica que la cobertura en EE.UU. suele amplificar solo los casos de atletas exitosos que superan problemas —lo cual deshabilita la discusión sobre estructuras-soporte en el deporte— y también perpetúa barreras de clase y género.

La inclusión de testimonios de psicólogos y psiquiatras especializados fue escasa en los medios argentinos; cuando estuvo presente, careció de profundidad. En contraste, durante los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y París 2024, la cobertura internacional echa mano de expertos para contextualizar y explicar el fenómeno psicológico, aunque aún de forma limitada y sin un análisis cuantitativo riguroso.

Denis Hauw (Le Monde, 2024), psicólogo del deporte, afirma que afrontar la salud mental de las élites requiere una “soporte psicológico sistemático” y no solo intervenciones aisladas. Esto coincide con lo ya anteriormente expuesto: la psicología deportiva sigue siendo marginal y sin presencia institucional visible en los medios.

Los testimonios de Marengo y Brizzio destacan barreras subjetivas del periodismo: falta de preparación, temor a no saber manejar entrevistas sensibles y autoprotección frente a temas “incómodos”. Este escenario está reforzado por el estigma social hacia la salud mental, evidenciando que muestran prejuicios significativos: la población ve a quienes padecen trastornos mentales como “responsables de su condición” y mantiene distancia social hacia ellos.

Desde un enfoque de comunicación de salud, se observa que los medios amplifican estos estigmas cuando reproducen testimonios con sensacionalismo, como se ve en otras realidades latinoamericanas y globales. En el caso de nuestro país, se suman dinámicas masculinas en el deporte (deportistas que ocultan emociones por miedo a ser “débiles”), lo que refuerza una cultura que dificulta la batalla contra el estigma. La masculinidad hegemónica cumple un rol estructurante en esta invisibilización. En los entornos deportivos de élite sigue vigente una expectativa de dureza emocional ligada a la identidad masculina, lo cual impide que los varones expresen sufrimiento sin poner en riesgo su reputación o su carrera. Esta presión es reafirmada no sólo por entrenadores o dirigentes, sino también por los medios, que privilegian discursos de heroicidad o resiliencia individual antes que relatos de vulnerabilidad o malestar. Existe una relación

directa entre la percepción del estigma mediático y la probabilidad de que un deportista acceda a recursos psicológicos. Si los medios siguen asociando la salud mental a la debilidad, el silencio continuará siendo la respuesta predominante.

Franco Bellocq describe el peso psicológico que provoca el escrutinio constante de la prensa deportiva, incluyendo herramientas como redes sociales y fake news. Sostiene que la presión de estar bajo el ojo público exige estrategias activas de cuidado emocional (límites, terapia). Y demuestra que la propia exposición mediática intensifica el estrés mental, reforzando la necesidad de un cambio en cobertura periodística.

Por otra parte, el miedo a la exposición mediática aparece como una barrera concreta para los atletas. Tal como relata Bellocq, el temor a ser “dañado” por la prensa lleva a muchos deportistas a aislarse, desconectarse o incluso ocultar síntomas por temor al juicio público. Esto también demuestran que el estigma asociado a la salud mental se potencia en figuras públicas, sobre todo cuando los medios tienden a simplificar o patologizar estas experiencias.

En este sentido, las declaraciones de Franco Bellocq y la visión profesional de Brizzio permiten pensar en una oportunidad de transformación, pero también en una deuda pendiente del sistema deportivo, que sigue priorizando la competencia por sobre el bienestar integral. Para cambiar esta realidad, el bienestar psicológico debe ser considerado un componente esencial del rendimiento, no un obstáculo al mismo.

Para que ello ocurra, resulta urgente avanzar en capacitaciones específicas para periodistas deportivos. Tal como lo evidencia el testimonio de Marengo, muchos

comunicadores no cuentan con herramientas para tratar estos temas, lo cual refuerza barreras autoimpuestas y reproducciones acríticas de discursos dominantes. Instituciones como el Círculo de Periodistas Deportivos o las carreras universitarias podrían jugar un rol crucial promoviendo una formación ética, interdisciplinaria y sensible a los derechos humanos.

Ahora bien, además de la escasa formación periodística y de la ausencia de un enfoque estructural en las coberturas, es clave analizar la relación entre las lógicas de producción mediática y la superficialidad con la que se trata la salud mental en el deporte. En una industria periodística cada vez más atravesada por la inmediatez, la lógica del clic y la competencia por la atención, los temas que requieren profundidad, tiempo y sensibilidad son a menudo desplazados.

Otro aspecto que debe ser analizado es el rol de las redes sociales en este entramado. Si bien no forman parte del objeto principal de estudio, es imposible desconocer que muchas veces los atletas eligen estos espacios para hablar de su salud mental, evitando a los medios tradicionales. Esta preferencia puede interpretarse como una desconfianza hacia los canales oficiales de comunicación, pero también como una forma de controlar la narrativa sobre su propio padecimiento

Por otra parte, la problemática también debe leerse desde una perspectiva generacional. Los más jóvenes muestran, en general, una mayor apertura a hablar de salud mental, tanto entre ellos como en espacios públicos. Este cambio cultural, sin embargo, choca contra estructuras aún rígidas dentro de los clubes, federaciones y redacciones periodísticas, donde predomina una mirada más conservadora y centrada en la meritocracia del esfuerzo físico.

Sin embargo, como lo sostiene Brizzio, esta transformación no es responsabilidad exclusiva de los medios, sino parte de una retroalimentación con la sociedad en su conjunto. Los medios reflejan, pero también moldean, sentidos comunes. Por eso, la apertura hacia una cobertura más empática y contextualizada de la salud mental en el deporte puede contribuir, a largo plazo, a generar espacios más seguros para que los atletas puedan pedir ayuda, mostrarse vulnerables y encontrar acompañamiento.

Esta discusión no solo interpela al periodismo deportivo, sino a todo el ecosistema del deporte. Incluir en la agenda pública el bienestar emocional de los atletas no es solo una cuestión de justicia, sino de salud colectiva.

La evidencia recogida revela que los medios tienen capacidad para impulsar cambios sociales. Marengo lo resume: “El periodismo no es que puede, debe, contribuir al cambio social en esta cuestión. Tenemos una herramienta muy poderosa y podemos lograr que se normalice hablar de salud mental”.

Este potencial ya fue visto en temáticas como género y violencia doméstica en los últimos 10 años. Para que se cumpla, es necesario que las coberturas aporten continuidad, análisis profesional y responsabilidad: evitar el morbo, contextualizar, elaborar marcos explicativos claros.

En esa línea, se concluye que, a la hora de hablar de salud mental, como periodistas debemos apostar por integrar datos científicos, opinión experta, narrativa humana y seguimiento a futuro.

Con base en evidencia global y testimonios locales, se derivan recomendaciones en tres niveles: la Formación periodística, incluyendo contenidos de salud mental en currículas de periodismo deportivo.

Los protocolos institucionales: desarrollando guías para tratar entrevistas sensibles (consulta previa, lenguaje apropiado, evitar el sensacionalismo).

Y una cobertura responsable: incluyendo factores estructurales (datos de prevalencia, género, impacto del rendimiento); dar voz permanente a profesionales e instituciones;

A lo largo de este trabajo el tabú persistente de la salud mental en los medios deportivos tradicionales, revelando un patrón reactivo e individualista, superficial y sin perspectiva estructural. Sin embargo, la profundidad de los testimonios y la evidencia internacional indican que es posible virar hacia una cobertura responsable y transformadora. Los medios tienen el potencial de contribuir no solo a la visibilización, sino a la normalización y empatía social. El desafío está en consolidar formación, protocolos y compromiso institucional para que el periodismo deje de ser un espejo de silencios y se transforme en motor de bienestar emocional.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Luego de haber navegado por este trabajo, ha llegado la hora de que conozcan a quien lo escribió. Nací prematuro, y a causa de esto, quedé con una discapacidad permanente. Desde muy chico, mi pasión por los deportes fue mi escape a una realidad dura que me tocó vivir. Y luego, dicha pasión fue el motor de descubrir mi vocación por el periodismo: como no podía jugarlos, me propuse contarlos. Cada decisión de mi vida estuvo orientada a ese propósito, hasta llegar a este último instante de formación representado en este trabajo. Cuando llegó la adolescencia, y la diferencia con los demás chicos de mi edad se hizo aún más evidente, mi salud mental comenzó a verse afectada. En medio de todo esto, comencé a ver que aquellos deportistas que yo admiraba, y que me “salvaban” practicando una determinada actividad deportiva, no eran los superhéroes invencibles que yo creía, que las críticas vertidas por la prensa afectaban su rendimiento y su mente. Y sobre todo, un individuo en particular: Lionel Andrés Messi.

Las críticas despiadadas de los medios hacia quien considero es mi héroe máximo, y mi sostén cuando mi mente me jugaba una mala pasada, hacían que él y yo estemos en igualdad de condiciones. Fue la primera muestra clara que tuve en mi vida del poder que puede tener la que quiero que sea mi profesión. El primer indicio de que el periodismo puede ser, en un escenario todavía incipiente como el de la salud mental, una herramienta que construya o un arma que destruya.

En ese contexto yo me juramenté una cosa: iba a ser periodista, para convertirme en alguien que construya en el tratamiento de esta problemática.

Considero este trabajo como un primer paso hacia eso.

Las fortalezas del mismo fueron:

1- La pertinencia y actualidad del problema abordado: La salud mental en el deporte de alto rendimiento ha comenzado a ser visibilizada en los últimos años, pero su representación en los medios de comunicación — especialmente deportivos— sigue estando atravesada por estigmas, silencios y tratamientos inadecuados. Este trabajo no solo pone en evidencia ese vacío, sino que propone una mirada comprensiva, ética y transformadora

2- Se buscó articular lo local con lo global, a través del análisis de casos internacionales y el contraste con realidades del deporte argentino, se pudo mostrar que el tratamiento superficial de la salud mental en los medios no es un fenómeno aislado, sino parte de un patrón estructural con profundas raíces culturales y comunicacionales.

3- El compromiso ético con el que se construyó el análisis, evitando el sensacionalismo y dando espacio a los protagonistas reales: aquellos que padecen, hablan, callan o luchan por ser escuchados. La inclusión de testimonios como los de Franco Bellocq, Luciano De Cecco o Federico Gómez humanizó la problemática y permitió visibilizar su impacto más allá de las estadísticas.

Ahora bien, este trabajo final también presenta limitaciones que vale la pena reconocer:

1- En primer lugar, el análisis mediático fue limitado. Si bien se abordaron medios de amplia llegada como Clarín, TyC Sports, La Voz del Interior, Olé y ESPN, una muestra más extensa y diversificada habría permitido trazar tendencias con mayor solidez.

2- La escasa profundización del enfoque de género, que si bien aparece señalado en algunos momentos, no fue abordado de manera sistemática. La influencia de la masculinidad hegemónica en la construcción del silencio en torno al sufrimiento emocional de los varones deportistas, así como las particularidades de salud mental en mujeres y diversidades en el deporte, pueden constituir líneas de investigación futuras que merezcan especial atención.

3- También el número de entrevistas resultó acotado. Aunque las tres voces seleccionadas ofrecieron aportes valiosos y complementarios, sumar la mirada de editores, dirigentes deportivos, entrenadores o incluso exdeportistas podría haber ampliado el horizonte del análisis.

Superado este autoanálisis primario, y para terminar, es necesario puntualizar en algunas conclusiones:

- 1- Se identificó que persiste una tendencia a reproducir estereotipos que asocian el sufrimiento psíquico con debilidad, lo cual no solo estigmatiza a los y las atletas, sino que también desalienta la posibilidad de hablar abiertamente sobre estos temas. La falta de voces profesionales, estadísticas y enfoques institucionales refuerza una narrativa centrada exclusivamente en lo individual, desligada de los condicionamientos estructurales del deporte de alto rendimiento.
- 2- Se evidenció que la falta de preparación en los periodistas para abordar la temática de manera ética y sensible, lo que redundaba en una autocensura que profundiza el silencio mediático. Este dato resulta especialmente

preocupante si se tiene en cuenta el rol social que cumplen los medios de comunicación en la formación de sentidos comunes y en la legitimación de ciertas problemáticas dentro del espacio público.

- 3- Los modos en que el público consume y reacciona ante las noticias de salud mental en el deporte están mediados por los marcos narrativos que ofrecen los medios, pero también por una cultura deportiva que históricamente ha exaltado el sacrificio, la fortaleza y la negación del padecimiento emocional. La escasa recepción crítica de las coberturas sensacionalistas y la demanda de relatos épicos antes que humanos contribuyen a sostener un ecosistema comunicacional que no habilita la vulnerabilidad ni la complejidad.

Por ello, resulta clave pensar que la transformación mediática en torno a la salud mental no depende exclusivamente de los y las periodistas, sino también de un trabajo cultural más amplio que interpela a la audiencia, a las instituciones deportivas y a la sociedad en su conjunto. Los medios tienen la capacidad de marcar agenda y generar nuevas sensibilidades, pero para ello deben desafiar sus propios hábitos narrativos, ampliar sus fuentes y asumir un rol proactivo en la construcción de sentidos más inclusivos y responsables.

En conclusión, el periodismo deportivo argentino tiene la posibilidad —y la responsabilidad— de asumir un rol activo en la desestigmatización de los padecimientos psíquicos, siempre y cuando se produzca una transformación profunda en sus prácticas, miradas y marcos de referencia.

Referencias

Comité Olímpico Internacional. (2021). Kit de herramientas para la salud mental en el deporte de élite.

Keith D. Parry, A. G. (2021). *No Longer a Sign of Weakness? Media Reporting on Mental Ill Health in Sport*. Winchester, reino unido: 1 Department of Sport and Event Management, Bournemouth University Business School,.

Poucher, Z. (2021). *MENTAL DISORDER IN CANADIAN ELITE SPORT*. Toronto: University of Toronto.

Angrosino, M. (2007). *Doing ethnographic and observational research*. Sage Publications.

Flick, U. (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata.

Billings, A. C., & Hardin, M. (2023). *Sport, media and society: Changing dynamics and narratives*

Clevenger, C. (2019). *Depression in athletes: Media narratives and the culture of silence*.
Journal of Sports Media

Hapig, M., Kusche, I., & Merten, K. (2024). *Mental health in elite sports: Media framing and journalistic responsibility in Germany (2010–2023)*. *European Journal of Communication*

Le Monde. (2024, abril 5). Denis Hauw: “Les sportifs de haut niveau doivent être accompagnés psychologiquement dès le départ”.

World Health Organization. (2022). **Mental health and well-being in elite athletes: A consensus statement**.