



SABER MÁS...

GUÍA DE SALUD DE LA MUJER
DEPORTISTA - SALUD MENTAL Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO

Índice

SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO	3
Estrés competitivo y ansiedad de rendimiento	3
Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)	4
Presiones psicosociales: imagen, conciliación y más	4
Recursos prácticos para cuidarte	4

SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

La **Guía de Salud de la Mujer Deportista** del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y el Consejo Superior de Deportes explica que la salud mental forma **parte esencial de tu rendimiento y bienestar integral** como deportista.

Los factores hormonales, biológicos y sociales interactúan constantemente, influyendo en tu ánimo, motivación y autoimagen, por lo que hablar de ella no es debilidad, sino **autocuidado profesional**. Entrenar la mente con la misma dedicación que el cuerpo asegura un deporte sostenible y saludable.

Estrés competitivo y ansiedad de rendimiento

El **estrés** surge cuando las exigencias del entrenamiento, competiciones o entorno **superan tus recursos para afrontarlas**, y en mujeres deportistas se intensifica por expectativas sobre el cuerpo y las dobles jornadas o poca representación femenina en equipos técnicos.

Esto genera **nerviosismo, pensamientos repetitivos, insomnio, bloqueos o tensión muscular**.

Para manejarlo, practica **respiración consciente**, visualización o **mindfulness**, planifica **objetivos realistas** con descansos, **comparte emociones** con tu equipo y **cuida el sueño** previo a competiciones. Así, conviertes el estrés en una señal útil en lugar de un obstáculo.

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA)

Los TCA como **anorexia, bulimia o atracones** combinan preocupación excesiva por peso/comida, conductas compensatorias y distorsión de la imagen corporal; en el deporte femenino, a veces se confunden con "disciplina".

Provocan baja energía (RED-S), alteraciones menstruales, fatiga crónica, lesiones y depresión.

Evítalos creando **entornos sin juicios** sobre el cuerpo, fomentando **comer para nutrirte** (no castigarte), capacitando técnicos para detectar cambios bruscos de peso o aislamiento, y derivando siempre a equipos con nutricionistas y psicólogos. **Una relación positiva con la comida sostiene tu rendimiento real.**

Presiones psicosociales: imagen, conciliación y más

La presión estética mediática, comentarios sobre peso/feminidad, menor visibilidad deportiva femenina y la doble carga de entrenamiento y familia/trabajo generan **autoexigencia, comparación y agotamiento emocional**. Cada cuerpo es único y su capacidad no depende de su forma, por lo que necesitas modelos reales para romper mitos.

El Consejo Superior de Deportes promueve apoyo a la **conciliación y salud mental**, ayudándote a equilibrar roles sin sobrecarga.

Recursos prácticos para cuidarte

En lo personal:

- Registra emociones junto a tu ciclo menstrual para ver patrones.
- Incorpora autocuidado con descanso, ocio y amistades fuera del deporte.

- Usa técnicas de relajación o respiración consciente diariamente.

Apoyo profesional e institucional:

- Psicología deportiva con perspectiva de género para regular las emociones.
- Equipos interdisciplinarios en clubes/federaciones, incluyendo salud física y mental.
- Programas de mentoría con otras deportistas y servicios públicos especializados.