

PROTOCOLO DE SALUD MENTAL

GUÍA PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA, ACTUACIÓN Y DERIVACIÓN

El **Club Atletismo Tenerife CajaCanarias** entiende la salud mental de sus deportistas como parte inseparable de su salud global y de su desarrollo deportivo. En muchas ocasiones, las familias, el cuerpo técnico, el colectivo de atletas y demás agentes deportivos son las primeras personas que perciben que “algo no va bien”.

Esta guía para tiene tres objetivos claros:

- Ofrecer criterios claros para detectar señales de alerta en el día a día.
- Definir un procedimiento único, sencillo y conocido por todos para poder actuar ante cualquier sospecha.
- Garantizar que toda sospecha pueda ser comunicada con rapidez y de forma confidencial al **Área de Psicología** del Club Atletismo Tenerife CajaCanarias.

Esta guía no busca convertir a las personas vinculadas al deporte en personal sanitario, busca que todos puedan ser un **sistema de alerta temprana y fiable**, proporcionando herramientas y protocolos para saber actuar.



Principios que rigen la actuación

La **salud mental y física** de los y las atletas está **por encima de cualquier cuestión deportiva o económica**. En cualquiera de los casos y ante la duda, se debe comunicar mediante el **Anexo I** al Área de Psicología describiendo las conductas que lleva a cabo el atleta y nunca haciendo juicios, poniendo etiquetas o diagnosticando.

Ninguna señal, por pequeña que parezca, **debe ser ignorada**. La mínima sospecha debe ser comunicada.

La información acerca de la problemática debe ser remitida en exclusiva al Área de Psicología, nunca con otros deportistas, entrenadores, directivos, familias, patrocinadores, etc. Por ello, su comunicación debe hacerse con discreción y sin comentarios delante de otras personas.

En ningún caso se debe actuar a espaldas del atleta, salvo que informarle pueda suponer un riesgo para él o para terceras personas.

Se debe **mantener el vínculo y el trato de forma normal** sin asumir roles que no correspondan o intentar resolver la problemática por su cuenta.

Ámbitos de aplicación

Este protocolo debe ser aplicado en entrenamientos, competiciones, concentraciones, desplazamientos y cualquier otra actividad organizada por el club, para los siguientes colectivos pertenecientes al Club Atletismo Tenerife CajaCanarias:

- **Escuela Atletismo Base Tenerife CajaCanarias:** personas menores de edad en categorías de formación pertenecientes a la escuela del club o que representen al Club Atletismo Tenerife CajaCanarias.



- **Plantilla absoluta de División de Honor:** personas menores o mayores de edad que tengan licencia deportiva o representen al Club Atletismo Tenerife CajaCanarias.

Es importante discriminar las diferencias que existen entre personas mayores y menores de edad. Aunque las señales de alerta son prácticamente idénticas entre ambos colectivos, el marco jurídico y la comunicación son diferentes.

	Menor de edad	Mayor de edad
Comunicación al Área de Psicología	Obligatoria con o sin consentimiento del menor	Obligatoria , pero informando al atleta de la comunicación
Decisión de aceptar la intervención	La familia del menor	El propio atleta
Papel de la familia	Se les informa salvo que ello suponga un riesgo para el menor	No se informa salvo consentimiento expreso del atleta o situación de fuerza mayor
Rechazo de la intervención	Se respeta la decisión de la familia salvo en casos donde exista un riesgo para la integridad física o psicológica del menor (como ideación suicida, autolesiones o sospecha de maltrato/abuso), en los	Se respeta la decisión. El Área de Psicología proporciona alternativas, realiza seguimiento indirecto y deja las puertas abiertas.



cuales el Área de Psicología activará los protocolos de protección de la infancia y/o derivación externa pertinentes (112, Servicios Sociales, etc).

Contacto de emergencia	Familia o tutores legales	Persona o personas que el propio atleta haya designado en el Anexo III
Riesgo vital	Llamada al 112 y comunicación al contacto de emergencia	Llamada al 112 y comunicación al contacto de emergencia
Sospecha de maltrato o violencia	Comunicación inmediata al Área de Psicología. No se informa a la familia	Comunicación inmediata al Área de Psicología. No se informa a la familia

Niveles de respuesta

Nivel	Descripción y actuación
Nivel Verde	Señal aislada o puntual sin repercusión clara.
Observación	Observar durante 1-2 semanas y mantener un trato cercano . Si persiste o se suma alguna señal, pasar a Nivel Amarillo .
Nivel Amarillo	Varias señales, una señal persistente durante 2-3 semanas o cambio



Sospecha	significativo con respecto a lo que es habitual. Comunicación al Área de Psicología en un plazo de 48 horas mediante el Anexo I .
Nivel Rojo Urgencia	La ideación o conducta suicida, autolesiones, desmayo, sospecha de maltrato, violencia o abuso, se consideran señales de riesgo inmediato. Comunicación telefónica inmediata al Área de Psicología y se mantiene el acompañamiento. En caso de riesgo vital, primero llamar al 112.

Señales de alerta

Una **señal de alerta** es cualquier **cambio observable, objetivo y sostenido** en la conducta, los pensamientos, el estado de ánimo, el rendimiento o la salud física de un atleta, que sugiere la presencia de una **vulnerabilidad o malestar psicológico**.

Ninguna señal aislada constituye un problema por sí sola. Lo relevante es el cambio con respecto a las conductas, pensamientos y emociones habituales; **la persistencia en el tiempo, la intensidad y la acumulación** de varias señales a la vez.

Señales Generales

- Cambios en el estado de ánimo como irritabilidad, apatía, mal humor, etc.
- Descenso brusco y sostenido del rendimiento deportivo sin causa justificada.
- Disminución de la sociabilidad o aislamiento.
- Aumento de ausencias a entrenamientos, retrasos horarios, molestias inespecíficas, lesiones recurrentes, alivio evidente cuando no tiene que competir o entrenar, etc.



- Descenso del autocuidado y falta de higiene.
- Cambios bruscos y de riesgo en la alimentación y peso corporal.
- Juicios negativos constantes acerca de su propio rendimiento, aspecto físico, etc.

Burnout Deportivo

Este síndrome representa un **estado de agotamiento físico, mental y emocional** producto de la exposición a situaciones que implican una **carga emocional alta durante un periodo de tiempo prolongado**.

Las señales específicas que podemos encontrar en el caso del **Burnout Deportivo** pueden ser las siguientes:

- Agotamiento emocional y físico, entendido como un cansancio que no se recupera con el descanso, arrastrándolo al entrenamiento y generando problemas de sueño.
- Indiferencia hacia el entrenamiento, las competiciones, aquellas conductas vinculadas con el deporte y sus propios compañeros.
- Sensación de estancamiento y abandono de objetivos que consideraba ilusionantes.
- Tensión y fatiga muscular que no mejora con el descanso.

En algunas ocasiones **un atleta con Burnout Deportivo sigue yendo a entrenar, a competir** y realiza todas aquellas conductas vinculadas con el deporte, por lo que **estos no son los únicos indicadores**.

Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)

En el atletismo hay una **gran relación entre el peso corporal, la composición corporal y el rendimiento deportivo**, por lo que es verdaderamente **importante la**



detección precoz de este tipo de trastornos. Las principales señales específicas son las siguientes:

- Preocupación desproporcionada por el peso, las calorías, los alimentos o el porcentaje graso y muscular.
- Restricción alimentaria, evitar comidas y autoprohibirse ciertos alimentos.
- Evitar comer delante de otras personas o comer siempre en soledad.
- Rituales con la comida tales como trocear los alimentos en exceso o masticarlos un número desmesurado de veces.
- Acudir al baño sistemáticamente tras la ingesta de alimentos.
- Señales de vómito como olor bucal, marcas en los nudillos y deterioro dental.
- Ejercicio compulsivo, entrenar por su cuenta o a escondidas, no aceptar días de descanso y compensar las ingestas con ejercicio físico.
- Uso de laxantes, diuréticos, quemagrasas o suplementos no prescritos.

Además de estas, hay otras señales que supondría una **alerta muy grave**. Estas pueden ser **amenorrea, desmayos, debilidad extrema, mareos constantes y sensación de frío constante**. En tal caso, se le debe comunicar al Área de Psicología de forma inmediata, independientemente de que existan o no otras conductas.

Es importante tener presente que en numerosas ocasiones **un TCA puede convivir con un buen rendimiento durante meses o incluso años**, por lo que la detección temprana juega un papel clave en este tipo de trastornos.



Trastornos Depresivos y de Ansiedad

En los/as atletas, los **trastornos depresivos** están ligados con la identidad deportiva, puesto que construyen su **autoestima y autoconcepto en base a los logros deportivos**, apareciendo cuando estos se ven amenazados.

En el caso de los **trastornos de ansiedad**, los atletas están constantemente expuestos a la evaluación, lo cual puede derivar en **respuestas de alerta desproporcionadas, anticipatorias y paralizantes** frente a situaciones que valoran como amenazas.

Los trastornos depresivos y de ansiedad **presentan ciertas características comunes, e incluso, en muchas ocasiones son trastornos que conviven** dentro de las personas. Algunas de las señales que podemos observar son las siguientes:

- Tristeza persistente y llanto.
- Anhedonia: incapacidad para experimentar placer y pérdida de interés por actividades que antes resultaban gratificantes.
- Aislamiento social en varios ámbitos de su vida.
- Falta de energía y quejas por dolencias sin justificación médica.
- Miedo irracional a las lesiones.

En el caso de la ansiedad podemos ver señales concretas como una **preocupación constante, taquicardia, temblores, ataques de pánico, náuseas y vómitos**. Además, buscar razones para no competir, abandonar pruebas, tener “lesiones” recurrentes en fechas señaladas y sentir miedo irracional por sufrir una lesión, pueden considerarse mecanismos de evitación para protegerse de la ansiedad.



Autoexigencia extrema y perfeccionismo

La **autoexigencia y/o el perfeccionismo** es la creencia irracional de que el rendimiento debe ser perfecto en todo momento y que este depende en exclusiva de sí mismo/a, llegando a fusionar el rendimiento con su valor como ser humano.

Esto **puede confundirse con una virtud** por parte de aquellas personas que rodean al atleta, por lo que podemos estar reforzándolas de forma errónea. Por lo tanto, **las siguientes conductas pueden ser consideradas de riesgo** para los y las atletas:

- Valorarse a sí mismo sólo por el resultado.
- Reaccionar con rabia, autocastigo o autolesión ante los errores.
- No tolerar el descanso, los procesos de recuperación tras una lesión o la desconexión.
- Nunca estar satisfecho.
- Minimizar los logros conseguidos.
- Miedo a decepcionar a las personas de su alrededor.
- Necesidad de control absoluto de su alimentación, sueño, entrenamiento, peso, etc.
- Toda su identidad como persona se basa en el deporte.

Autolesiones e ideación suicida

La **ideación suicida** abarca desde **pensamientos pasivos sobre la muerte** hasta la **planificación activa y detallada de como cometer el suicidio**. El factor determinante dentro del deporte es el **vacío de identidad personal**, normalmente **precedido de otros trastornos**.



Las **autolesiones** son actos deliberados de **daño a su propio físico** para recurrir al dolor como un **mecanismo de afrontamiento desadaptativo** o autocastigo.

Las siguientes señales exigen de una **comunicación inmediata por vía telefónica** al Área de Psicología y el **acompañamiento al Servicio de Urgencias Hospitalarias** más cercano:

- Quemaduras, cortes, arañazos o marcas en brazos, muslos y abdomen.
- Uso de manga larga o pulseras anchas ante cualquier circunstancia climática.
- Frases tales como “quiero desaparecer”, “me quiero morir”, “estarían mejor sin mí”, etc.
- Despedidas, regalar objetos de gran valor sentimental, mensajes en redes sociales, etc.
- Interés o búsqueda sobre métodos para suicidarse.
- Consumo de alcohol o sustancias junto con alguna de las señales anteriores.

Bajo ninguna circunstancia se debe **restar importancia, retar o prometer guardar el secreto**.

Nunca se debe dejar solo/a a una persona con riesgo inminente de suicidio.

En estos casos, la confidencialidad nunca es un obstáculo. **Ante riesgo para la vida, el deber de proteger prevalece ante cualquier cosa.**



Directorio de contactos

Área de Psicología

Javier Elá Hernández (Nº Col T-3382)

Alejandro Álvarez Peña (Nº Col T-04477)

Teléfono: +34 689 11 58 47

Correo electrónico:

psicologia@tenerifecajacanarias.com

Emergencias

112

Línea de Atención a la Conducta Suicida

024 (Teléfono 24 horas, gratuito y confidencial)

Teléfono ANAR de Ayuda a Niños/as y 900 20 20 10

Adolescentes

116 111



Anexo I

Fecha de la comunicación

Persona que comunica

Nombre y apellidos:

Número de teléfono:

Atleta

Nombre y apellidos:

Edad:

Nivel asignado

- ☐ Verde
- ☐ Amarillo
- ☐ Rojo

Señales de alerta

- ☐ Cambios bruscos o sostenidos en el estado de ánimo (irritabilidad, apatía, tristeza, llanto).
- ☐ Cansancio, tensión y/o fatiga muscular que no se recupera con el descanso.
- ☐ Descenso brusco en el rendimiento deportivo sin causa justificada.
- ☐ Disminución de la sociabilidad o aislamiento.
- ☐ Aumento de ausencias a entrenamientos o retrasos frecuentes.
- ☐ Descenso del autocuidado y falta de higiene personal.
- ☐ Cambios en los hábitos alimentarios o preocupación desproporcionada por el peso y las calorías.
-



-
- ☐ Acude al baño tras la ingesta de comida y/o señales de vómito.
 - ☐ Ejercicio compulsivo o rechazo absoluto a los días de descanso.
 - ☐ Aparición de dolencias físicas sin causa médica (mareos, desmayos, debilidad, sensación de frío constante).
 - ☐ Autoexigencia extrema y perfeccionismo.
 - ☐ Nunca está satisfecho/a y/o minimiza los logros conseguidos.
 - ☐ Reacciones de ira/autocastigo ante los errores.
 - ☐ Miedo irracional a las lesiones.
 - ☐ Ansiedad ante la evaluación.
 - ☐ Presencia de cortes, quemaduras o marcas físicas inexplicables.
 - ☐ Uso de manga larga o accesorios ante cualquier circunstancia climática.
 - ☐ Expresiones verbales sobre deseos de morir, desaparecer o sentirse una carga.
 - ☐ Conductas inusuales de despedida o publicación de mensajes de despedida en redes sociales.
-

Otras señales de alerta:



Hechos observados

(Descripción, no juicios):

**Fecha en la que aparecieron
las primeras señales:**

Evolución

- ☐ Empeora
- ☐ Estable
- ☐ Mejora
- ☐ No sé/No contesto

