



CLARA NAVARRO

CARLOS VALLE

LAPISCINA

(CÓMO METÁFORA)

UNA CREACIÓN DE JESÚS BRIONES Y CLARA NAVARRO

LA PISCINA (COMO METÁFORA)

Salud mental, deporte y vida

“La Piscina (como metáfora)” es una obra de ficción; no está basada en una biografía concreta -aunque le debe mucho a las entrevistas que leímos o hicimos a deportistas-. Tampoco pretende ser un ensayo ni adoptar un planteamiento aleccionador. Con todo, desde su concepción, sí que nos hemos planteado cuestiones que nos parecen relevantes y de las que creemos que merece la pena hablar, compartir, debatir... Porque, aunque no seamos deportistas de élite, muchas de las cuestiones pueden resonar en nuestras propias profesiones y ser relevantes a la hora de cuidar nuestra salud mental y la de quienes tenemos cerca.

Cada vez resulta menos tabú hablar de problemas de salud mental en el deporte. Hasta hace poco parecía, en buena medida, algo paradójico, teniendo en cuenta la cantidad de beneficios que el deporte aporta a nuestras vidas: autosatisfacción, motivación, desarrollo psicomotor, entretenimiento, conciencia de equipo...

Todavía hoy es más habitual que los deportistas hablen de su salud mental una vez pasado el episodio porque como señala Carlos Manuel del Potro ¹:

“El estigma es la principal razón por la que los atletas de élite con problemas de salud mental no buscan la ayuda psicológica que necesitan, según un artículo publicado en un número especial de la revista 'British Journal of Sports Medicine', que ha incluido 52 estudios y más de 13. 000 deportistas de 71 disciplinas. La preocupación por el estigma y el impacto negativo en su carrera profesional les disuade de buscar ayuda y expresar sus dificultades emocionales. Sin embargo, una vez que se retiran, se sienten más libres para compartir sus experiencias sin temor a repercusiones profesionales.”

Con todo, va siendo cada vez más habitual hacer públicos los parones por problemas psicológicos igual que se comunica un parón por una lesión física. Y es que no hablamos de simples malestares:

“Phelps describe la oscuridad que lo envolvió como una “bomba de tiempo esperando para estallar”. Fue durante este período que incluso contempló el suicidio. Al preguntársele sobre qué le ha asustado más en su vida, respondió: “Probablemente diría que cuando ya no quería vivir más. En ese punto pensé: ‘Lo mejor que puedo hacer es no estar aquí’.” ¹

Hay numerosos factores de riesgo para la salud mental de los deportistas. Un estudio de 2012 de la Universidad de Bath ya identificada un total de 640 factores estresantes, que clasificaba en tres grandes grupos: (“Factores personales y de Liderazgo”, “Factores culturales y de equipo”, y “Factores de logística y entorno”) ²

1- SALUD MENTAL Y DEPORTISTAS DE ÉLITE: ANÁLISIS Y PERSPECTIVAS. Grado Universitario en Relaciones Laborales y Recursos Humanos Facultad de Ciencias del Trabajo Universidad de León. Curso 2023/2024. Realizado por el alumno D. Carlos Manuel Del Potro Riesco Tutorizado por el profesor D. Jorge Magdaleno Marco

2- Por Chris Murphy, Coy Wire. CNN Deportes. 6 julio 2017

3- Arnold, R & Fletcher, D 2012, 'A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers', Journal of Sport and Exercise Psychology, vol. 34, no. 3, pp. 397-429. Publication date:2012

El valor de parar

En este contexto, tener el valor de parar es fundamental. Muchas veces, los problemas de salud mental llegan en momentos álgidos de la carrera de un/a deportista. Precisamente porque es ahí cuando la presión es máxima: ya ha conseguido grandes logros y se espera (espera el entorno pero sobre todo uno/a mismo/a) conseguir lo mismo o más; siempre un poco más.

Así que identificar que necesitas detener la maquinaria en un momento de máxima competición y exposición no debe de ser nada fácil. El jugador de baloncesto Ricky Rubio recordaba así el momento en el que planteó dejar el equipo por salud mental:

"Cuando abandoné la concentración me sentí a la persona más cobarde del mundo, pero viéndolo con perspectiva veo que fui muy valiente. Fue la decisión correcta. En el primer momento pensé en fingir una lesión".³

Y Simone Biles lo recuerda así::

Simone Biles, gimnasta, 27 años: "La presión te empuja a seguir, pero a veces lo valiente es parar y cuidar tu salud mental" (...) Detenerse en mitad del mayor evento deportivo del mundo fue su forma de decir basta. "Obviamente fue difícil, pero sabía que era lo mejor para mí. La presión te empuja a seguir, pero a veces lo valiente es parar, tomar aire y cuidarte", confesó.⁴

Este momento, el de parar para replantearse la carrera y la vida que queremos vivir en adelante, es fundamental en la historia que cuenta *La Piscina (como metáfora)*. Nuestra protagonista hace un viaje desde la natación como terapia y como placer hasta el máximo nivel de competición. Y en un determinado punto se da cuenta de que hay parcelas de su entorno y de ella misma que no está cuidando suficientemente, lo que le provoca una inmensa ansiedad y necesita parar. Parar para volver -quizá- pero ya desde otro lugar.

3- "Nadie es Superman o Superwoman y pedir ayuda es de valientes" Àlex Gozalbo 26/02/2024. Ara.cat
4- LA VANGUARDIA. María Romero Medinilla. 28/07/2025

Más complicado aún

En el caso de las deportistas mujeres se presentan obstáculos y presiones añadidas que, según los casos individuales de cada una, podrán ser más o menos determinantes, pero no cabe duda de que, todavía hoy, no han desaparecido y están tensionando la relación deporte-vida personal y social de muchas deportistas.

“El psiquiatra [Camilo Vázquez Caubet, miembro de la Asociación madrileña de salud mental] pone el ejemplo de problemáticas y dolores que con mayor frecuencia afectan a las mujeres y que “a menudo no parecen justificados o son incomprendibles”. “La realidad es que gran parte de ese dolor tiene que ver con el trabajo reproductivo y de cuidados que recae sobre ellas y que con el tiempo deja su huella en el cuerpo. Cuando tomamos conciencia, a menudo hay equilibrios sociales y familiares que tienen que cambiar para que este malestar desaparezca y ahí es donde nos damos cuenta de que hay una cuestión de poder detrás y que no todo el mundo puede permitirse desafiar el rol que ocupa en una comunidad determinada”.”⁵

5- Marta Borraz- La vuelta por todo lo alto de Simone Biles a los Juegos refleja que parar por salud mental no es “un viaje sin retorno”. [eldiario.es](#) 29 de julio de 2024

Volver, desde otro lugar

Parar siempre abre la puerta de un cambio porque el regreso tras el parón siempre va a ser transformador.

La transformación está muy presente en la obra: la propia metáfora del agua ya incluye una constante transformación pero también esa ‘mariposa de alas de cristal’ que la niña nadadora aspira a ser).

Ese otro lugar al que se vuelve ya nunca será el mismo, aunque se vuelva a competir. Como reconoce Katie Walsh, directora del documental “Simone Biles Rising” (2024)

«Durante mucho tiempo, se pedía que las gimnastas fueran como robots, que vivieran dentro de una caja. Simone ha tirado abajo las paredes de esa caja y ha demostrado que puedes tener éxito y una vida personal; tener éxito y seguir una dieta normal; tener éxito y pasártelo bien. Ha demostrado que hay otra forma de hacerlo»⁷

Ese nuevo lugar puede contemplar otra relación con nuestra red afectiva y social, con nuestras necesidades y debilidades. Quizá es momento de pasar de renunciar a todo por conseguir ser la mejor en nuestra profesión a ser capaces de cuidarnos y de cuidar a quienes tenemos cerca disfrutando de lo mucho que nos da el afán de superación continuo y de compartir sueños, ambiciones, logros y frustraciones en equipo porque, aun en la soledad de una nadadora en su carril, una nunca trabaja, entrena y vive sola.

6- Marta Borraz- La vuelta por todo lo alto de Simone Biles a los Juegos refleja que parar por salud mental no es “un viaje sin retorno”. [eldiario.es](#) 29 de julio de 2024

7- IXONE DÍAZ LANDALUCE- MUJERHOY. 27 julio 2024

