

Cita: Díaz Ceballos, I., Arbinaga Idiazabal, F., Díaz Rodríguez, J. & Gutiérrez Fernández, J. N. (2025). Percepción informada de entrenadores y entrenadoras de voleibol sobre la salud mental en el deporte: Un análisis cualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 80-93

Percepción informada de entrenadores y entrenadoras de voleibol sobre la salud mental en el deporte: un análisis cualitativo

Informed perception of volleyball coaches on mental health in sport: a qualitative analysis

Percepção informada de treinadores e treinadoras de voleibol sobre a saúde mental no esporte: uma análise qualitativa

Díaz Ceballos, Isabel ¹, Arbinaga Idiazabal, Félix ², Díaz Rodríguez, Joaquín³, Gutiérrez Fernández, Jose Nicasio⁴

¹*Escuelas Universitarias Gimbernat, adscritas a la Universidad de Cantabria, (Santander-España),*

²*Departamento de Psicología Clínica y Experimental, Universidad de Huelva (Huelva-España),* ³*Asociación Cántabra de Psicología del Deporte (Santander-España),* ⁴*Universidad Nacional de Educación a Distancia (Santander-España)*

RESUMEN

El papel del entrenador y la entrenadora es fundamental en el éxito de un atleta o equipo deportivo. Su labor es reconocida por todos en el ámbito deportivo, siendo responsables del rendimiento y manejo de factores psicológicos que influyen en los resultados. En ausencia de un psicólogo del deporte en el equipo, esta responsabilidad recae completamente en el entrenador y la entrenadora. Aunque, hay estudios sobre la salud mental de los y las deportistas, pocos se enfocan en los entrenadores y entrenadoras. Este trabajo analiza la experiencia personal de entrenadores y entrenadoras de voleibol respecto a la salud mental y el deporte. Metodología: Se llevó a cabo un estudio observacional transversal con metodología cualitativa de recogida y análisis de datos. Se analizan 159 respuestas de 114 entrenadores (71.6% de la muestra) y 45 entrenadoras (28.3%), sobre su opinión y experiencias en salud mental y deporte. Resultados: Las respuestas se agruparon en categorías mediante triangulación de datos. Los entrenadores y las entrenadoras destacan la necesidad de una buena salud mental para desempeñar su trabajo y han observado problemas mentales tanto en ellos como en los y las deportistas, algunos habiendo solicitado ayuda psicológica. Los principales factores de riesgo incluyen la falta de apoyo social, exigencias, presiones externas, baja remuneración, dificultad en la gestión del grupo, falta de reconocimiento y formación. Conclusiones: Es fundamental sensibilizar a los entrenadores y las entrenadoras, entidades deportivas y población en general sobre la necesidad de practicar un deporte saludable para cuidar y mejorar la salud mental de los y las deportistas y entrenadores y entrenadoras.

Palabras clave: voleibol, entrenadores, salud mental, percepciones.

ABSTRACT

The role of the coach is fundamental to the success of an athlete or sports team. Their work is recognized by everyone in the sports field, being responsible for performance and managing psychological factors that influence results. In the absence of a sports psychologist on the team, this responsibility falls entirely on the coach. Although there are studies on the mental health of athletes, few focus on coaches. This paper analyzes the personal experience of volleyball coaches regarding mental health and sports. Methodology: A cross-sectional observational study was carried out with qualitative methodology for data collection and analysis. Analyzed 159 responses from 114 male coaches (71.6% of the sample) and 45 female coaches (28.3%), regarding their opinions and experiences in mental health and sports. Results: The responses were grouped into categories through data triangulation. Coaches highlight the need for good mental health to perform their job and have observed mental health issues in both themselves and the athletes, with some having sought psychological help. The main risk factors include lack of social support, demands, external pressures, low remuneration, difficulty in group management, lack of recognition, and training. Conclusions: It is essential to raise awareness among coaches, sports entities, and the general population about the need to practice healthy sports to care for and improve the mental health of both athletes and coaches.

Keywords: volleyball, coaches, mental health, perceptions.

RESUMO

O papel do treinador e da treinadora é fundamental no sucesso de um atleta ou equipe esportiva. Seu trabalho é reconhecido por todos no âmbito esportivo, sendo responsáveis pelo desempenho e manejo de fatores psicológicos que influenciam nos resultados. Na ausência de um psicólogo do esporte na equipe, essa responsabilidade recai completamente sobre o treinador e a treinadora. Embora existam estudos sobre a saúde mental dos atletas, poucos se concentram nos treinadores e nas treinadoras. Este trabalho analisa a experiência pessoal de treinadores e treinadoras de voleibol em relação à saúde mental e ao esporte. Metodologia: Foi realizado um estudo observacional transversal com metodologia qualitativa para coleta e análise de dados. Analisado 159 respostas de 114 treinadores (71,6% da amostra) e 45 treinadoras (28,3%), sobre sua opinião e experiências em saúde mental e esporte. Resultados: As respostas foram agrupadas em categorias por meio de triangulação de dados. Os treinadores e as treinadoras destacam a necessidade de uma boa saúde mental para desempenhar seu trabalho e observaram problemas mentais tanto neles quanto nos atletas, alguns tendo solicitado ajuda psicológica. Os principais fatores de risco incluem a falta de apoio social, exigências, pressões externas, baixa remuneração, dificuldade na gestão do grupo, falta de reconhecimento e formação. Conclusões: É fundamental sensibilizar os treinadores e as treinadoras, as entidades esportivas e a população em geral sobre a necessidade de praticar um esporte saudável para cuidar e melhorar a saúde mental dos atletas e dos próprios treinadores e treinadoras.

Palavras chave: voleibol, treinadores, saúde mental, percepções.

INTRODUCCIÓN

Históricamente la psicología del deporte ha focalizado sus esfuerzos en la optimización del rendimiento deportivo. Sin embargo, en años recientes, esta disciplina ha ampliado su enfoque para incluir la promoción del bienestar integral, la salud y la felicidad de los y las deportistas. Este cambio se ha visto reforzado por las revelaciones de atletas de alto rendimiento en relación con sus problemas de salud mental, lo cual ha subrayado la necesidad de abordar estos aspectos de manera más global.

Percepción informada entrenadores y entrenadoras voleibol análisis cualitativo

En sus inicios, la psicología del deporte se centraba principalmente en la intervención frente a problemas emocionales y trastornos psicológicos que afectaban el rendimiento durante la carrera deportiva. Aunque tradicionalmente se ha pensado que tales trastornos eran exclusivos de atletas de alto rendimiento, investigaciones recientes sugieren que la preocupación por la salud y el bienestar psicológico se está extendiendo a deportistas de distintos niveles competitivos y deportes (Cristóbal y Peris, 2022; De Lima y Rice, 2022; Godoy-Izquierdo y Díaz, 2021; Harrison y Buscombe, 2023; Moreno-Domínguez et al., 2023).

Se han llevado a cabo trabajos en los que se pone de manifiesto que los y las jugadores y jugadoras de voleibol pista y playa, presentan, entre otros, altos niveles de estrés, fatiga mental y ansiedad, poniendo también de manifiesto la importancia de unas relaciones saludables para que no se vea afectado el rendimiento deportivo (Costa et al. 2024). De hecho, en un reciente estudio con jugadores y jugadoras de voleibol pista de Andalucía, se observa que existe incidencia de burnout en jugadores y jugadoras de voleibol (Ocaña et al. 2024). Asimismo, se está reconociendo la importancia del bienestar psicológico de los entrenadores y las entrenadoras, quienes desempeñan un papel crucial en el entorno deportivo (Frost et al. 2024).

La Organización Mundial de la Salud (2022) define la salud mental como *“un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”*, siendo mucho más que “la mera ausencia de trastornos mentales”. Podríamos determinar, por lo tanto, que un o una deportista o entrenador/entrenadora que tenga una buena salud mental será capaz de ser feliz, disfrutar de lo que hace y manejar bien las diferentes situaciones que se le presenten tanto en las competiciones como en los entrenamientos.

En la actualidad son numerosos los trabajos e investigaciones que revisan y analizan problemas de salud mental y el bienestar psicológico en deportistas de diferentes modalidades y categorías deportivas (Moreno-Domínguez et al., 2023; Palmi y Capdevila, 2023; Petersen, et al., 2023; Woods et. al. 2022) así como estudios sobre factores de riesgo y protección frente a problemas de salud mental (Küttel y Larsen, 2020; Vela y Arbinaga, 2018), también existen estudios en esta línea que determinan los problemas de salud mental que pueden aparecer tras una lesión deportiva (Griffiths et al. 2015). Entre los principales trastornos psicológicos que presentan los deportistas masculinos, encontramos sintomatología compatible con depresión, ansiedad, consumo de drogas o problemas de burnout, en deportistas femeninas, además de los trastornos de ansiedad y depresión, la prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria es elevada (Griffiths et al. 2015; Poucher et al. 2021; Reardon et al. 2019)

La vida de los entrenadores y las entrenadoras, por tanto, en su vertiente profesional, personal y social está sometida a continuos factores generadores de potenciales alteraciones en su bienestar psicológico y felicidad. Entre estos factores destacamos la inestabilidad laboral provocada por los tipos de contrato y, con frecuencia, condicionada por los resultados de los equipos a los que entrenan. Esta inestabilidad laboral tiene repercusiones en el entrenador o entrenadora y su entorno por los continuos cambios de residencia; horarios y descansos, etc. Normalmente la mayor parte de las competiciones se celebran en fines de semana y festivos con lo que se ve alterada la convivencia, el descanso vacacional y de días festivos, lo que genera estrés y pérdida de vida familiar relajada (Carson et al. 2019).

Por otra parte, se hace necesario destacar el papel del entorno y los medios de comunicación. Los entrenadores y entrenadoras son los primeros señalados cuando un equipo no obtiene buenos resultados, con una gran repercusión en los medios de comunicación y redes sociales. Las opiniones negativas sobre el trabajo del entrenador o entrenadora e incluso la duda sobre su capacitación profesional pueden afectar a la autoestima y la seguridad en sí mismo, además de repercutir en sus familiares y conocidos siendo en ocasiones motivo de enfrentamientos y disputas (Balagué y Palmi, 2023).

Otros posibles factores para valorar el adecuado nivel de salud y bienestar psicológico de los entrenadores y las entrenadoras son las necesarias relaciones que debe mantener con la comunidad deportiva: los familiares de los y las deportistas (sobre todo los entrenadores y entrenadoras en el deporte de iniciación), los árbitros, las entidades,

los directivos, los medios de comunicación y los aficionados. Con frecuencia, los entrenadores/as deben atender tanto a las demandas de los y las deportistas como de su entorno, lo que le puede ocasionar dificultades para su descanso y alterar su vida social y personal, tal y como recogen Pilkington et al. (2022) en su trabajo con una muestra de entrenadores de deportistas de élite, donde ponen de manifiesto cómo la salud mental se ve comprometida tanto en su vida deportiva como cotidiana.

En general, los factores de riesgo y protección frente a problemas de salud mental, se observan a nivel individual, interpersonal, destacando la falta de apoyo social, organizacional, con las sobrecargas de entrenamiento y social, destacando las presiones del entorno deportivo (Frost et al. 2024).

La salud mental en entrenadores y entrenadoras es un ámbito de conocimiento que ha merecido hasta ahora poca atención. (Abdollahi-Dehkordi y Lagunes-Carrasco, 2023 y Frost et al. 2024). A pesar de esto son ya diversos los estudios que abordan este tópico. Pilkington et al. (2022) se ocuparon de conocer el bienestar y la salud tanto de entrenadores y entrenadoras de deportes de élite como de sus equipos de apoyo y colaboradores, encontrado, sin diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos, una alta incidencia de problemas de salud mental en entrenadores y entrenadoras, siendo lo más prevalente el consumo excesivo de alcohol. Otros estudios observan una alta incidencia de estrés (Baumann et al. 2024; Kegelaers, 2021), ansiedad (Janssen y Dale, 2002) y en menor medida de trastornos depresivos en el colectivo de entrenadores y entrenadoras (Bauman et al, 2024). Kim et al. (2020) observan en una muestra de entrenadores de fútbol de alto rendimiento que un 15% presentan síntomas de depresión en diferentes grados similares a la población general; de igual manera se ha referido un consumo abusivo de sustancias o problemas de sueño (Pilkington et al. 2022).

Recientemente, un trabajo sobre salud mental positiva (PMH) de entrenadores y entrenadoras, muestra la importancia de llevar a cabo un seguimiento de la salud y el bienestar psicológico de los entrenadores y las entrenadoras, comprobar su estabilidad en el tiempo; recomendando abordar cualquier cambio o disminución de la PMH. (Ackeret, et al., 2024). También hay trabajos sobre la importancia de la formación psicológica del entrenador o entrenadora para mejorar el bienestar psicológico y social de sus deportistas (Díaz, 2008; Lentz, et al. 2018; Walton et al. 2022) o del trascendente papel que juega la conducta del entrenador o la entrenadora en el bienestar psicológico del deportista (Baumann et al. 2024) así como en la efectividad de sus entrenamientos (Frost, et al. 2024).

Igualmente hay literatura que consideran la necesidad de la prevención en la salud mental de los entrenadores y entrenadoras, así como desarrollar trabajos que evalúen la seguridad psicológica de los entornos del trabajo en el alto rendimiento (Frost et. al. 2023). Abdollahi-Dehkordi y Lagunes-Carrasco (2023), tras analizar los modelos de intervención psicológica que se llevan a cabo con entrenadores y entrenadoras, insisten en la necesidad de implementar modelos de tratamiento centrados en la figura del entrenador o entrenadora para fomentar entornos psicológica y socialmente más saludables.

A pesar de que existen estudios relacionados con el análisis de la salud mental en deportistas, no son tantos los que valoran ésta en las figuras de entrenamiento. Por lo que en este trabajo trataremos de analizar la experiencia personal de entrenadores y entrenadoras de voleibol en relación a la salud mental y el deporte. Por lo tanto, los objetivos que se pretenden conseguir serán:

- Conocer la percepción de entrenadores y entrenadoras sobre los factores de riesgo presentes en el deporte para desarrollar problemas de salud mental.

- Observar vivencias personales en torno al impacto que puede tener el ejercer el entrenamiento en la salud mental de entrenadores y entrenadoras.
- Determinar la experiencia de entrenadores y entrenadoras en relación a los problemas de salud mental en los y las deportistas.
- Analizar la necesidad real y/o percibida de ayuda psicológica por parte de entrenadores y entrenadoras.

Percepción informada entrenadores y entrenadoras voleibol análisis cualitativo

- Comprobar si los entrenadores y entrenadoras observan beneficios sobre la salud mental por el hecho de estar en contacto con el deporte.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio observacional transversal con metodología cualitativa de recogida y análisis de datos.

Participantes

Se realiza un muestreo intencional por conveniencia, dadas las características del estudio debían ser entrenadores o entrenadoras de voleibol.

Como criterios de inclusión tendríamos:

- Ser entrenador o entrenadora de voleibol
- Haber tenido experiencia de al menos un año entrenando.
- Responder la pregunta abierta del cuestionario.

Como criterios de exclusión.

- No responder adecuadamente a la pregunta abierta.
- Ser entrenador o entrenadora de otros deportes.

Se analizan 159 respuestas (114 entrenadores, el 71.6% y 45 entrenadoras que representan el 28.3%). La edad media de la muestra es de 42.59 años (44.9 para los hombres y 36.5 para las mujeres). Los años que dicen llevar entrenando presenta una media de 14.73 años (16.3 para los hombres y 10.5 para las mujeres). El 40.5% de los entrenadores y entrenadoras se dedican de forma exclusiva al entrenamiento. El 51.5% de la muestra no cuenta con el apoyo de un segundo entrenador o entrenadora. Un 76.1% perciben retribución económica por su trabajo como entrenadores o entrenadoras y solamente un 10% no cobran nada por su labor.

Un 72.3% de los entrenadores y entrenadoras de la muestra, han pensado alguna vez en solicitar ayuda psicológica (Tabla 1).

Tabla 1

Descripción de la muestra de entrenadores y entrenadoras en Voleibol.

N. 159	
Hombres	71.6%
Mujeres	28.3%
Dedicación exclusiva	40.25%
Compaginar entrenamiento con otros trabajos	59.7%
Entrenadores/as en activo	91.19%
No tienen apoyo de otro entrenador/a	51.5%
Cobran dinero por entrenar	76.1%
Han pensado en acudir o solicitar ayuda psicológica.	72.3%

Instrumentos

Dentro de una investigación más amplia, se realiza una pregunta abierta a los entrenadores y entrenadoras de voleibol para poder analizar sus narrativas. Dicha pregunta se expresaba en los siguientes términos:

Nos gustaría conocer su opinión como entrenador/a y experiencia personal en relación a la salud mental y el deporte.

Le pedimos que, en el cuadro de abajo, escriba sobre alguna experiencia que haya podido vivir, bien propia o de otras personas (compañeros/as, entrenadores/as jugadores/as, etc.). También valoraciones, reflexiones, etc. En torno a cómo cree, que el ámbito del deporte puede afectar a la salud mental o ésta al rendimiento deportivo (situaciones de riesgo, vulnerabilidad, principales problemas que pueden surgir, etc.).

Procedimiento

Para llevar a cabo la recogida de datos, se contacta con la Real Federación Española de Voleibol para que, a través de su departamento de formación y tecnificación, se lleve a cabo un envío masivo de una batería de cuestionarios a través de correo electrónico y/o grupos de WhatsApp a los clubes federados para hacérselo llegar a sus entrenadores y entrenadoras.

Análisis estadístico

Para obtener los datos, se lleva a cabo un análisis de las narrativas aportadas por los entrenadores y las entrenadoras a través de sus respuestas abiertas a la pregunta planteada por los investigadores. Las respuestas de los entrenadores y entrenadoras fueron agrupadas en diferentes categorías a través de una triangulación de los datos por investigadores buscando una concordancia consensuada, asumiendo un coeficiente de acuerdo entre dos observadores por parte de los mismos, para la mejora de la validez y confiabilidad de estas agrupaciones de datos, siguiendo las indicaciones de Anguera et al. (2018).

En primer lugar, se lleva a cabo un análisis de contenido teniendo en cuenta los objetivos del estudio. Posteriormente, a través de una lectura en profundidad y repetida, se extraen las primeras ideas, palabras clave o frases significativas, siendo estas codificadas. Una vez llevado a cabo esta primera codificación, se agrupan estas ideas en Categorías, quedando así definidas las subcategorías. Por último, refinando los datos, se establecen las cuatro categorías definitivas que agruparán toda la información (Tabla 2). No se utilizará para la gestión de los datos ningún programa informático.

Tabla 2

Resumen del análisis de contenido y agrupamiento por categorías codificadas.

Beneficios del voleibol como herramienta para la mejora de la salud mental. (BVSM)	Impacto del deporte y ambiente deportivo sobre la salud mental (IDSM)	Factores de riesgo para el desarrollo de problemas de SM en el/la entrenador/a (FRSME)	Necesidad de ayuda y apoyo psicológico para tener buena salud mental. (NAP)
	Problemas de SM percibidos del entrenador/a (PSMPE)	Ausencia de apoyo social y reconocimiento (AASR) (AUTO) Exigencia y presiones (EP)	
	Problemas de SM percibidos por el entrenador/a en los/las deportistas. (PSMPED)	Dificultades de conciliación y baja remuneración (DCBR)	
		Dificultad en la gestión del grupo. (DGG)	
		Falta de formación (FF)	
		Exigencia. EX	Ayuda profesional (AP)
		Falta de apoyo social (FAS)	Necesidad de trabajo psicológico (NTP)
Aspectos positivos del deporte (APD)	Sintomatología de problemas de salud mental en deportistas (SSMD)	Presiones del entorno deportivo (PED)	Necesidad de apoyo social (NAPS)
	Sintomatología de problemas de salud mental en deportistas (SSMD)	Baja remuneración (BR)	Necesidad de buena salud mental (NBSM)
		Falta de conciliación (FCON)	
		Dificultad gestión del grupo (DGG)	
		Toma de decisiones (TD)	
		Dificultades gestión propias emociones (DGE)	
		Necesidad de formación (NFO)	

Percepción informada entrenadores y entrenadoras voleibol análisis cualitativo

RESULTADOS

Realizando un análisis por categorías observamos que los entrenadores y entrenadoras destacaron el voleibol como una herramienta beneficiosa para la salud mental, mencionando aspectos como el trabajo en equipo, la mejora de la autoestima y el manejo del estrés. Un total de catorce personas resaltaron estos beneficios.

En cuanto al impacto del Deporte y Ambiente Deportivo sobre la Salud Mental, ocho participantes mencionaron problemas de salud mental propios, incluyendo estrés, ansiedad y burnout. Y quince observaron problemas de salud mental en sus deportistas, destacando la presión por el rendimiento, los trastornos de la conducta alimentaria y la ansiedad competitiva.

Los resultados muestran que el colectivo de entrenadores y entrenadoras percibe la necesidad de poseer una buena salud mental para ejercer su trabajo. Observan, tanto en sí mismos como en deportistas, problemas relacionados con la salud mental, habiendo, además, solicitado ayuda psicológica en algún momento. Los principales factores de riesgo percibidos son la falta de apoyo social, exigencia, presiones entorno, baja remuneración, dificultad gestión grupo, falta de reconocimiento y formación.

En relación a los factores de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental en los entrenadores y entrenadoras. Doce participantes identificaron la falta de apoyo social y reconocimiento como factores de riesgo significativos. Veinte, señalaron la autoexigencia y las presiones externas como causas principales de estrés y ansiedad. Quince mencionaron las dificultades para conciliar la vida laboral y personal, así como la baja remuneración, como factores que afectan negativamente su salud mental. Trece, destacaron la gestión del grupo como un desafío estresante, especialmente en términos de mantener la motivación y la cohesión del equipo. Cuatro mencionaron la falta de formación en temas psicológicos y de salud mental como una barrera para gestionar eficazmente su bienestar y el de sus deportistas y por último veintisiete expresaron la necesidad de tener ayuda y apoyo psicológico para mantener una buena salud mental. (ver Tabla 3 y 4).

Tabla 3

Frecuencia de respuestas en las categorías y subcategorías.

Categoría	Subcategoría	Frecuencia
Beneficios del voleibol como herramienta para la mejora de la salud mental.		14
Impacto del deporte y ambiente deportivo sobre la salud mental	Problemas de SM percibidos del entrenador/a	8
	Problemas de SM percibidos por el entrenador/a en los/las deportistas.	15
Factores de riesgo para el desarrollo de problemas de SM en el/la entrenador/a.	Ausencia de apoyo social y reconocimiento	12
	(AUTO) Exigencia y presiones.	20
	Dificultades de conciliación y baja remuneración	15
	Dificultad en la gestión del grupo.	13
	Falta de formación	4
Necesidad de ayuda y apoyo psicológico para tener buena salud mental.		27

Encontramos ejemplos de respuestas en cada una de las categorías (Tabla 4).

Tabla 4
Ejemplos de respuestas en las categorías y subcategorías.

Categoría	subcategoría	Ejemplos
Beneficios del voleibol como herramienta para la mejora de la salud mental.		Creo que el deporte, en su justa medida, ayuda a tener mejor salud mental El deporte es muy bueno para la salud mental, pues hace que desconectes de tu vida rutinaria y genera bien estar en cuerpo y mente Perdí a alguien importante en mi vida e ir a entrenar ha sido muy terapéutico, me ha ayudado a reflexionar sobre lo sucedido con filosofía deportiva y me ha dado momentos de paz mental en los que me olvidaba de la pérdida
Impacto del deporte y ambiente deportivo sobre la salud mental	Problemas de SM percibidos del entrenador/a	Yo particularmente ya pasé por una crisis grave de y lo intento “controlar” mejor mi mente pero por supuesto por la presión del deporte muchas veces sale de nuestras manos Dolor en el pecho, insomnio, y cansancio fuero uñas de la situación es más repetidas durante esta temporada Siento que puedo lograr cosas, pero no sé cómo luchar contra mi apatía, miedos, y pensamientos negativos.
	Problemas de SM percibidos por el entrenador/a en los/las deportistas.	Personalmente he tenido casos de jugadoras con bullying, anorexia o autismo Me han contado que algunas jugadoras terminaban los entrenamientos llorando, vomitando cuando llegaban a casa y los días de partido. Varios intentos de suicidios de alumn@s con tan sólo 14 años. Sobre todo, he vivido trastornos alimentarios con algunas jugadoras En lo personal me impacto como un jugador con tanta experiencia podría aun no saber controlar y manejar sus emociones a tal punto que lo lleven a casi una depresión He tenido 2 equipos en los que me encontré con casos de bullying y poca empatía entre compañeras y hacia mí como entrenadora,
Factores de riesgo para el desarrollo de problemas de SM en el/la entrenador/a.	Ausencia de apoyo social y reconocimiento	No tenemos soporte o apoyo y nos vemos afectados en nuestra tarea del día a día. Hagas lo que hagas, para alguien siempre está mal lo que haces. la falta de honestidad y el mal agradecimiento de las personas
	(AUTO) Exigencia y presiones.	Presión por los resultados y sobre todo la relación con los jugadores me genera inseguridad y ansiedad La exigencia y presión que conlleva una competición hace que las jugadoras mentalmente y físicamente se sientan vulnerables. Hagas lo que hagas, para alguien siempre está mal lo que haces La poca profesionalidad de los clubes que no se exigen cubrir esos puestos de 2 entrenador, asistente, etc., hacen que el desgaste ,presión y cansancio sean mayúsculos.
	Dificultades de conciliación y baja remuneración	Personalmente, tuve un año en el que hacía muchas actividades diferentes y no tenía tiempo para nada. Eso me hacía estar estresado y no poder dedicar tiempo a los jugadores En muchas ocasiones el trabajo del entrenador es nómada, compleja y ardua. Consolidar una situación social o familiar puede ser en muchas ocasiones, difíciles de gestionar. La precariedad es muy alta y en la gran mayoría de casos hacemos esto por pasión, la cantidad de horas que se le dedican al vóley van a menudo mucho más allá de la práctica deportiva, organización de viajes, preparación de entrenamientos y gestiones administrativas como pueden ser gestionar las licencias muchas veces caen en manos de los entrenadores No es valorado ni apoyado nuestra profesión, la ingratitud, falta de reconocimiento en nuestra sociedad hace que nuestra función pase desapercibida, como no si no fuera importante nuestra función como parte principal de la formación de nuestra, niñez, juventud en el desarrollo integral de los mismos, inclusive los medios de información, comunicación y nuestras autoridades gubernamentales minimizan nuestra actividad laboral, por lo tanto, no contamos con una remuneración económica aceptables
	Dificultad en la gestión del grupo.	Cuando ves que tienes un gran grupo, pero no consigues que den el máximo de su potencial y sabes que el mayor problema que tienen es psicológico. luego la presión por decidir qué niñas valen y cuales no me suponía una carga emocional con la que no podía por los remordimientos por si me equivocaba. La mayor dificultad que encuentro es conseguir que todos remen en la misma dirección. Observé una falta de constancia y perseverancia en el trabajo diario. Lo más agotador es el trabajo mental para que un equipo funcione realmente como un equipo donde todo el mundo se sienta importante. ya que los padres no entienden muchas de las situaciones y te generan problemas innecesarios en relación a jugadores que participan menos
	Falta de formación	Necesitamos los técnicos más formación en estos aspectos. La poca formación por parte de las federaciones y su preocupación por solamente el ámbito de rendimiento del deporte dejando de lado el ámbito de formación. El deporte amateur está plagado de personas que se sacan cursitos de 3 días para ser entrenadores y no tienen ni idea ni del aprendizaje motor ni mucho menos de psicología deportiva o gestión de equipos lo que incrementa los problemas mentales y situaciones conflictivas que se viven diariamente en los clubes Me preocupa principalmente la falta de cualificación para poder entrenar con resultados positivos para los jugadores barra jugadoras.
Necesidad de ayuda y apoyo psicológico para tener buena salud mental.		La salud mental es fundamental para un buen rendimiento deportivo y mucho más en un deporte de acciones tan rápidas como en voleibol La salud mental es uno de los elementos fundamentales para un desarrollo pleno y coherente; acorde con la realidad deportiva de la que eres responsable. Creo que la psicología en el deporte no está valorada y es necesaria no solo para el jugador si no para el entrenador Pienso que es importante y fundamental tener el apoyo de un profesional ya se para una persona o para un equipo que intente alcanzar un objetivo, sabiendo que el camino es largo y se pasa por distintos momentos y estados emocionales. Pienso que la salud mental es vital para todos y que en el ámbito deportivo se lleva al límite. La presión es muy grande y la inestabilidad laboral en el mundo del deporte enorme. Pienso que es muy importante cuidar a los deportistas y cuidarnos a los entrenadores y que tener psicólogos en los equipos o acceso a un psicólogo externo puede ser vital para todos nosotros. Sería muy apropiado que cada entidad deportiva estuviera obligada a contar con profesionales cualificados en la salud mental Fue el primer año que necesité utilizar (y utilicé) una psicóloga deportiva para mejorar el clima grupal y el rendimiento deportivo. Fue muy útil Con algún equipo en concreto debería haber contado con un psicólogo deportivo ya que el grupo que tenía un gran nivel de juego se frustraba mucho cuando el partido no salía bien Actualmente estoy yendo a un psicólogo para que me ayude a gestionar todas las emociones

Percepción informada entrenadores y entrenadoras voleibol análisis cualitativo

DISCUSIÓN

Respecto al objetivo con el que se pretendía conocer la percepción de entrenadores y entrenadoras sobre los factores de riesgo presentes en el deporte para el desarrollo de problemas de salud mental; se ha comprobado la importancia que la muestra otorga a los problemas derivados del estrés, dada la diversidad de situaciones o fuentes desde las cuales pueden sentirse presionados (clubes, prensa, familias, etc.). Esta información ya había sido señalada como una fuente destacada en la aparición de problemas relacionados con la salud mental entre los entrenadores y entrenadoras (Lentz et al. 2018). De igual manera, viene a coincidir con lo visto en el terreno de otros actores deportivos, como es el arbitraje, donde un problema relevante es la gran variedad de fuentes desde las que puede provenir la presión (Vela y Arbinaga, 2018).

En este sentido, la muestra de entrenadores y entrenadoras de voleibol ha destacado como factores de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental aquellos relacionados con aspectos sociales y organizacionales (familiares, club, entorno deportivo, etc.). Estas variables ya habían sido informadas en trabajos previos como eran los de Frost et al. (2024), los de Kegelaers et al. (2021) y también presentes en otros contextos del deporte (Vela y Arbinaga, 2018). Básicamente se ha venido a señalar la falta de apoyo social a las tareas realizadas dentro de sus funciones en el entrenamiento, como ya se había señalado en otros contextos culturales (Pilkington et al., 2022). De igual manera, se ha podido observar las dificultades que la muestra ha informado para mantener una adecuada conciliación familiar y condiciones laborales, tal como ya habían señalado los trabajos de Bentzen et al. (2020). En este sentido, debe destacarse que el 51.5% de la muestra ha reconocido no contar con el apoyo de un segundo entrenador o entrenadora; lo cual podría aliviar o reducir el impacto de la presión percibida.

Por otro lado, el objetivo que buscaba conocer las vivencias personales en torno al impacto que sobre la salud mental pueda tener el ejercer el rol de entrenador y entrenadora, se ha podido comprobar que la muestra refiere en sus narrativas sintomatología compatible con la depresión. Estos resultados vienen a coincidir a lo ya indicado en trabajos previos donde se refería que la depresión era uno de los principales problemas detectados en entrenadores y entrenadoras (Abdollahi-Dehkordi y Lagunes-Carrasco, 2023); no olvidando la alta prevalencia de los trastornos de ansiedad (Janssen y Dale, 2002), en muchos casos derivados de la presencia de un gran número de fuentes de presión; siendo ambos un posible factor de riesgo para el consumo de alcohol (Kegelaers et al. 2021).

En cuanto al objetivo, donde se quería conocer la experiencia de los entrenadores y entrenadoras en relación a los problemas de salud mental en los y las deportistas; se constata que la principal sintomatología que los entrenadores y las entrenadoras observan entre sus deportistas, coinciden con los datos reportados en investigaciones previas. Así, ya se venía señalando que la principal sintomatología detectada venía a ser compatible con la depresión, los trastornos de ansiedad o los problemas en la conducta alimentaria, como patologías más prevalentes (Dosil y Díaz, 2012; Perry et al. 2021; Gouttebarger et al. 2015).

Ante este panorama, el objetivo de analizar la necesidad real y/o percibida de ayuda psicológica por parte de entrenadores y entrenadoras se veía como fundamental para responder a una demanda de una figura tan destacada en el mundo deportivo. Así, es interesante señalar que el 72.3% de los entrenadores y entrenadoras han pensado alguna vez en solicitar ayuda psicológica debido al impacto que su actividad como responsable de los entrenamientos les ocasiona; lo cual viene a poner de manifiesto la necesidad real de ayuda psicológica que puedan presentar. Por tanto, viene a confirmar lo ya señalado por Díaz (2008), Frost et al. (2024) y por Lentz et al. (2018) que reivindicaban la necesidad de establecer mecanismos de apoyo para supervisar el desarrollo de problemas de salud mental o la posible aparición de sintomatología psicopatológica.

Por último, se buscaba comprobar si los entrenadores y entrenadoras observaban beneficios sobre la salud mental por el hecho de estar en contacto con el deporte. En este sentido, se ha constatado como los entrenadores y entrenadoras encuestados observan a la práctica de deporte como beneficioso para la salud mental, tanto propia como en deportistas que lo practican. Esta información ya había sido señalada en trabajos previos donde se ponía de manifiesto el impacto positivo que tiene la práctica deportiva en la salud mental (Balagué y Palmi, 2023).

CONCLUSIONES

Podría señalarse como principales conclusiones que tras el análisis de los resultados de este estudio es la necesidad de «hablar» de salud mental por parte de los entrenadores y entrenadoras; afrontar y abordar este problema en las estrategias de los clubes. Así, se ha comprobado lo fundamental que es la salud mental en los entrenadores y entrenadoras para su propio rendimiento, el de los jugadores y jugadoras. De igual manera, habría que estructurar y buscar mecanismos que faciliten la presencia de un apoyo social eficiente, mejorar las condiciones laborales permitiendo un mejor ajuste de la vida sociofamiliar y deportivo de los entrenadores y entrenadoras. Todo ello repercutirá no sólo en un mayor bienestar sino en una mejora considerable del rendimiento deportivo y profesional de los entrenadores y entrenadoras.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Tras analizar los resultados de este trabajo y las respuestas de los entrenadores y entrenadoras en relación a la salud mental en el ámbito del deporte, se advierte una necesidad de tomar conciencia de la importancia del conocimiento y la formación en cuestiones psicológicas y sobre salud mental en el deporte, que requiere responsabilidad compartida por parte de todas las personas y entidades, con la finalidad de prevenir y atender emocionalmente a los entrenadores y entrenadoras (directivos, deportistas, familias, federaciones, clubes...).

Es importante, prestar ayuda y apoyo psicológico a los entrenadores y entrenadoras durante toda su carrera deportiva, desde la iniciación a la retirada. Considerándose fundamental, para mantener una buena salud mental, la formación en aspectos psicológicos y el apoyo de profesionales de la psicología tanto a nivel personal como para el equipo de deportistas. Poseer una adecuada salud mental, manejando adecuadamente las fuentes de estrés o situaciones que interfieran en la toma de decisiones, puede ser un factor que pueda llegar a afectar positivamente al rendimiento de los y las deportistas, tal como ponen en evidencia estudios previos (Lourenço et al. 2024). Por lo tanto, es importante el desarrollo de estrategias de manejo del estrés en el colectivo de entrenadores, para que estos puedan desarrollar de forma óptima su trabajo; sabiendo que son figuras claves en la detección y catalización de los problemas que puedan presentar los y las deportistas

Por último, es importante sensibilizar a los entrenadores y entrenadoras, así como a la población general, sobre la necesidad de mantener una práctica deportiva sana con la finalidad de cuidar y mejorar la salud de las personas practicantes; incluyendo aquellas que realizan las tareas de entrenar y preparar a deportistas.

Conflicto de Intereses: Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Aprobado por el Comité de Bioética:

Declaración de la Junta de Revisión Institucional: Todos los procedimientos se ajustaron a las normas éticas del comité responsable de experimentación humana (institucional y nacional) y a la Declaración de Helsinki de 1975, revisada en 2013 (Harriss et al. 2019).

Aprobado por el Comité Ético Andaluz de Investigación Biomédica (Comité de Evaluación de Huelva. Act: 05/24. Fecha de aprobación: 14-mayo-2024, Código interno: SICEIA-2024-001020, Código del estudio: 21071.

Declaración de consentimiento informado: Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes individuales incluidos en el estudio.

Declaración de disponibilidad de datos: Los conjuntos de datos generados durante y/o analizados durante el presente estudio están disponibles a través del autor correspondiente previa solicitud razonable.

Conflictos de intereses: Los autores no declaran ningún conflicto de intereses. Los autores son los únicos responsables del contenido y la redacción del artículo

Percepción informada entrenadores y entrenadoras voleibol análisis cualitativo

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen la colaboración de los entrenadores y Clubes que han participado en la investigación. Al departamento de formación y tecnificación de la Real Federación Española de Voleibol. A las Escuelas Universitarias Gimbernat y la Asociación cántabra de psicología del deporte.

REFERENCIAS

1. Abdollahi-Dehkordi, A.M., y Lagunes-Carrasco, J.O. (2023). Supporting Coaches' Mental Health: A Critical Review of Psychological Interventions for Depression. *Health Nexus*, 1(3), 31-37. <https://doi.org/10.61838/kman.hn.1.3.4>
2. Ackeret, N., Röthlin, P., Horvath, S., y Allemann, M. (2024). Positive mental health among sports coaches: A 6-month longitudinal study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 13(1), 7-88. <https://doi.org/10.1037/spy0000335>
3. Anguera, M. T., Portell, M., Chacón-MoscOSO, S., y Sanduvete-Chaves, S. (2018). Indirect observation in everyday contexts: concepts and methodological guidelines within a mixed methods framework. *Frontiers in Psychology*, 9, 13 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00013>
4. Balagué, G. y Palmi, J (2023) La salud mental de los entrenadores: ¿quién se ocupa de ellos? En Peris, Roffé y García Ucha (Comp.), *Salud Mental y Psicología del Deporte: Fundamentos Prácticos* (pp. 165-176). SOLCPAD, FEPA
5. Baumann, L., Schneeberger, A.R., Currie, A., Iff, S, Seifritz, E., y Claussen, M.C. (2024). Mental Health in Elite Coaches. *Sports Health*, 16(6), 1050-1057. <https://doi.org/10.1177/194173812312234>
6. Bentzen, M., Kenttä, G., Richter, A., y Lemyre, P.N. (2020). Impact of job insecurity on psychological well-being among high performance coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6939. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196939>
7. Carson, F., Malakellis, M., Walsh, J., Main, L.C., y Kremer, P. (2019). Examining the mental well-being of Australian sport coaches. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4601. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234601>
8. Costa, Y., Lopes-da-Silva, B., Miarka, B., Soares-Silva E y Batista, G. (2024). Analyzing the psychological variables linked to performance in beach volleyball: an integrative review and practical recommendations. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 39-59 <https://doi.org/10.6018/cpd.582951>
9. Cristóbal Segovia, C. y Peris Del Campo, D. (2022). Depresión, baja autoestima y ansiedad como factores de riesgo de dismorfia muscular: Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a1>
10. De Lima, Y., y Rice, S. (2022). Mental health symptoms and correlates among amateur football players: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Health Research*, 33(12), 1617-1628. <https://doi.org/10.1080/09603123.2022.2112659>
11. Díaz, J. (2008) Necesidades de asesoramiento psicológico de entrenadores de voleibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(2), 83-99.
12. Dosil, J. y Díaz, I. (2012). *Trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento*. Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones.
13. Frost, J., Walton, C.C., Purcell, R., y Rice, S.M. (2023). Supporting the mental health of elite-level coaches through early intervention. *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*, 5(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph16234601>

14. Frost, J., Walton, C.C., Purcell, R., Fisher, K., Gwyther, K., Kocherginsky, M., y Rice, S. M. (2024). The Mental Health of Elite-Level Coaches: A Systematic Scoping Review. *Sports Medicine-Open*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00655-8>
15. Godoy-Izquierdo, D., y Díaz, I. (2021). Inhabiting the Body(ies) in female soccer players: the protective role of positive body image. *Frontiers in Psychology*, 12, 718836. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718836>
16. Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M.H., y Sluiter, J.K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190-196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqv017>
17. Griffiths, K.M., Mackinnon, A., Batterham, P.J., y Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
18. Harriss, D.J., MacSween, A. y Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813-817. <https://doi.org/10.1055/a-1015-31233>
19. Harrison, J. y Buscombe, R. (2023). Athlete experiences of mental health disclosure and help seeking behaviour in amateur and professional basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 54(4), 305-318. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2023.54.305>
20. Janssen, J., y Dale, G. A. (2002). *The seven secrets of successful coaches: How to unlock and unleash your team's full potential*. Winning The Mental Game.
21. Kegelaers, J., Wylleman, P., Van Bree, I.B.N., Wessels, F., y Oudejans, R.R. (2021). Mental health in elite-level coaches: Prevalence rates and associated impact of coach stressors and psychological resilience. *International Sport Coaching Journal*, 8(3), 338-347. <https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0066>
22. Kim, S.S.Y., Hamilton, B., Beable, S., Cavadino, A., y Fulcher, M.L. (2020). Elite coaches have a similar prevalence of depressive symptoms to the general population and lower rates than elite athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1) <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000719>
23. Küttel, A., y Larsen, C.H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
24. Lentz, B., Kerins, M.L., y Smith, J. (2018). Stress, mental health, and the coach-athlete relationship: A literature review. *The Applied Research in Coaching and Athletics Annual*, 33, 214-238.
25. Lourenço, J., Almagro, B. J. y Sáenz-López, P. (2024). El impacto de las decisiones del entrenador en la motivación y en el rendimiento percibido de jóvenes deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 162-179. <https://doi.org/10.6018/cpd.582821>
26. Moreno-Domínguez, R., Bernal-López, M., Carrasco-Rodríguez, Y. y Arbinaga, F. (2023). Síntomas de psicopatología e inflexibilidad psicológica en atletas recreacionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8, e6, 1-13.
27. Ocaña, P., De Francisco, C. y Scurtu-Tura, M.C. (2024). ¿Tienen burnout los jugadores de voleibol? Un estudio exploratorio en Andalucía. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 72-88 <https://doi.org/10.6018/cpd.578861>
28. Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Consultado el 10 de enero de 2024.
29. Palmi, J., y Capdevila, Ll. (2023). Psicología y salud del deportista. En Peris, Palmi, Gordillo, y Cantón (Eds.). *Introducción a la psicología del deporte 40 años después*, 147-159. INDE. FEPD

Percepción informada entrenadores y entrenadoras voleibol análisis cualitativo

30. Perry, C., Mazzer, K., Martindale, R., y Mann, R. (2021). Mental health and elite female athletes: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101961. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101961>
31. Petersen, B., Schinke, R. J., Giffin, C. E., y Larivière, M. (2023). The breadth of mental ill-health stigma research in sport: A scoping review. *Journal of Exercise, Movement, and Sport*, 54(1), 67-90. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2023.54.067>
32. Pilkington, V., Rice, S.M., Walton, C.C., Gwyther, K., Olive, L., Butterworth, M., ... y Purcell, R. (2022). Prevalence and correlates of mental health symptoms and well-being among elite sport coaches and high-performance support staff. *Sports Medicine-Open*, 8(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00479-y>
33. Poucher, Z.A., Tamminen, K.A., Sabiston, C.M., Cairney, J., y Kerr, G. (2021). Prevalence of symptoms of common mental disorders among elite Canadian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102018. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102018>
34. Reardon, C.L., Hainline, B., Aron, C.M., Baron, D., Baum, A.L., Bindra, A., ... y Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
35. Vela, D., y Arbinaga, F. (2018). Aplicación del listado de situaciones estresantes para el arbitraje (LISEA) en árbitros de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(2), 281-287
36. Woods, G., McCabe, T., y Mistry, A. (2022). Mental health difficulties among professional footballers: A narrative review. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*, 1(2), 57-69. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000010>
37. Walton, C.C., Carberry, S., Wilson, M., Purcell, R., Olive, L., Vella, S y Rice, S. (2022). Supporting mental health in youth sport: Introducing a toolkit for coaches, clubs, and organisations. *International Sport Coaching Journal*, 9(2), 263–270. <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-009210.1123/iscj.2021-0042>