

## INFORME DE POLÍTICAS — NIVEL NACIONAL

PARA RESPONSABLES NACIONALES DE POLÍTICAS DE DEPORTE Y EDUCACIÓN (CROACIA Y ESPAÑA)

# Integrar la salud mental en los sistemas nacionales de deporte juvenil

MindFit — Tackle Your Thoughts · Proyecto 101181079 — ERASMUS-SPORT-2024-SSCP (Asociaciones de pequeña escala en el ámbito del deporte)

## Mensajes clave

- Los síntomas depresivos entre los jóvenes deportistas son frecuentes y aumentan considerablemente en la adolescencia. Los datos nacionales muestran perfiles distintos: en Croacia, el 7,8% de los jóvenes deportistas presenta síntomas graves (más de cinco veces la tasa española), mientras que en España más del 80% presenta al menos síntomas leves.
- Los clubes y las ONG carecen en gran medida de herramientas, cribado y vías de derivación para apoyar la salud mental de los jóvenes deportistas, y los entrenadores que trabajan con ellos no reciben ninguna preparación sistemática.
- Un programa preventivo breve y estructurado funciona: MindFit elevó la capacidad de gestión del estrés de los profesionales del deporte del 3% al 55% en una semana y capacitó a 30 entrenadores para ofrecer apoyo en salud mental en 6 clubes y ONG a 90 jóvenes deportistas.
- Las autoridades nacionales pueden consolidar estas mejoras integrando la formación en salud mental en la formación y la titulación de entrenadores, y financiando el cribado y la derivación en los clubes.

## El panorama nacional

El Análisis de Brechas de MindFit encuestó a 501 adolescentes de 10 a 18 años (300 en Croacia, 201 en España). Ambos países muestran perfiles claramente diferentes, con implicaciones directas para las políticas nacionales.

En Croacia, el 59,2% de los jóvenes deportistas no mostró síntomas depresivos significativos, pero el 7,8% presentó síntomas graves, la tasa más alta del estudio y probablemente subestimada dado el estigma que desalienta la notificación de dificultades más leves. En España la carga es más amplia: solo el 17,5% estaba libre de síntomas, mientras que el 34% presentó síntomas leves y el 47% moderados. En ambos países los síntomas se intensifican a partir de los 13 años.

La implicación para las políticas es clara: cada país necesita una respuesta a medida. Croacia debería priorizar la detección temprana de casos graves y la reducción del estigma, mientras que España debería priorizar el apoyo preventivo amplio para el numeroso grupo con síntomas de leves a moderados.

## La brecha sobre el terreno

Los clubes deportivos y las ONG —donde los jóvenes deportistas pasan gran parte de su tiempo— carecen por lo general de una forma estructurada de reconocer o responder a las dificultades de salud mental. Los entrenadores, los adultos más cercanos a los jóvenes deportistas, reciben poca o ninguna preparación para este papel, pese a afrontar ellos mismos un estrés considerable.

MindFit abordó esto de forma directa: formó a 30 entrenadores de Croacia y España mediante un curso intensivo en Split e implementó un programa de dieciséis módulos en 6 clubes y ONG, llegando a 90 deportistas de 14 a 18 años.

## Resultados probados de una intervención breve

La medición antes y después de la formación en 98 profesionales del deporte mostró que incluso un programa de una semana produce grandes mejoras:

- La capacidad de gestión del estrés a nivel alto pasó del 3,1% al 55,0%; la media subió de 1,99 a 3,23 (sobre 5).
- La detección temprana de señales físicas de ansiedad (interocepción) pasó de aproximadamente el 1% a casi el 40%.
- El uso frecuente de técnicas de regulación emocional pasó del 3,1% al 56,1%.
- La percepción de un entorno de equipo psicológicamente seguro pasó del 2% al 56%.

Un informe práctico de Buenas Prácticas ofrece a los clubes técnicas listas para usar en tres fases —preparación, intervención durante el juego y recuperación posterior— que no requieren personal especializado para comenzar a aplicarse.

## Recomendaciones para las autoridades nacionales

1. Integrar un módulo de alfabetización en salud mental en la formación y la titulación nacional de entrenadores, para que todo entrenador acreditado pueda reconocer señales de alerta y responder adecuadamente.
2. Financiar a clubes y ONG para introducir un cribado sencillo y vías de derivación claras hacia el apoyo profesional, a partir de las herramientas validadas usadas en el Análisis de Brechas.
3. Priorizar el grupo de 13 a 18 años, donde los síntomas se intensifican, mediante asociaciones escuela-club y programas específicos.
4. Adaptar la respuesta nacional: en Croacia, centrarse en detectar casos graves y reducir el estigma; en España, centrarse en el apoyo preventivo amplio para los síntomas de leves a moderados.
5. Proporcionar financiación sostenible para que los clubes y las ONG puedan seguir impartiendo el programa tras la finalización del proyecto, con una evaluación periódica de los resultados.

**MindFit demuestra que un programa breve y de bajo coste, impartido a través de clubes y entrenadores ordinarios, produce mejoras amplias y medibles. Integrarlo en la formación nacional de entrenadores y en la práctica de los clubes daría a cada joven deportista acceso al apoyo en salud mental que necesita.**

### Base de evidencia

- Análisis de Brechas MindFit (2025) — 501 adolescentes, Croacia y España
- Beneficios del programa de formación MindFit — estudio pre/post, 98 profesionales del deporte
- Buenas Prácticas en el mundo del deporte — informe de psicólogos sobre mejores prácticas

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, únicamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.*