

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**Universidad  
Nacional  
de Rosario**

**TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

**El malestar en la cultura de los deportistas de alto rendimiento  
en relación a la salud mental**

Ensayo

**Autor/a:** Oriolo, Maria José

**Legajo:** O-5161/6

**Dni:** 41.360.470

**Mail:** oriolomajo@gmail.com

**Docente Responsable:** Castillo, Nahuel

**2024**

Agradecimientos.....	2
Resumen y palabras clave.....	3
Introducción.....	4
El síntoma a través del tiempo: de Freud a la generación actual.....	6
Malestar en la Cultura freudiana y su análisis con la Generación de Cristal.....	8
La microcultura del deporte de alto rendimiento en la generación de cristal y la importancia de la función del analista en el rol que protagoniza el psicólogo deportivo.....	10
Reflexiones finales.....	14
Referencias bibliográficas.....	16

*En primer lugar, quiero agradecer a mi familia que, durante estos años de carrera, me sostuvo y me acompañó incondicionalmente. Por confiar en mí y alentarme a nunca bajar los brazos. Sin ellos nada hubiese sido posible.*

*A mis amigos y amigas de toda la vida por estar siempre presentes y alentarme a seguir adelante. Son un pilar fundamental. A los que me regaló la facultad, que terminaron convirtiéndose en familia, por apoyarme en todo momento, incluso en los más complicados. Por las largas noches de estudio, los mates en el patio de nuestra querida universidad, el amor y el compañerismo. Ellos hicieron que este camino sea mucho más lindo y menos difícil. La amistad, una de las cosas más valiosas y maravillosas que me llevo de este recorrido.*

*A mi tutor y a los profesores del Espacio TIF por su buena predisposición, por guiarme y ayudarme a escribir sobre el tema que fue de mi interés. Por las enseñanzas. A mi abuela María, mi ángel, por ser mi ejemplo inspirador. Por confiar en mí cuando ni yo lo hacía.*

## **Resumen**

El presente Trabajo Integrador Final aborda la problemática del malestar en la cultura en los deportistas de alto rendimiento y su relación con la salud mental desde una perspectiva psicoanalítica. El objetivo de este ensayo radica en poder reflexionar sobre la importancia de la salud mental y el rol del psicólogo en el ámbito deportivo. Para ello es necesario trabajar el concepto de síntoma que teoriza Freud, ya que estos malestares y sufrimientos se expresan en el sujeto de manera sintomática. Se sostiene la premisa de que en la actualidad, los deportistas de alto rendimiento, al pertenecer a una generación de cristal a la cual se le exige demasiado, conviven en una microcultura en la que pueden sufrir malestares y síntomas particulares durante su carrera profesional, como una defensa contra la angustia. Los deportistas de élite se ven sometidos a exigencias y presiones tanto personales como culturales. Estos malestares pueden ser frustraciones, tristezas, depresiones, entre otros, que hacen que el deporte que realizan no sea vivenciado como placentero, sino al contrario, como displacentero. Para abordar lo trabajado en el presente

ensayo, se considera como ejemplo el caso de la gimnasta norteamericana Simone Biles. Se concluye que el malestar en el ámbito deportivo existe, atraviesa a las generaciones de forma distinta y se manifiesta en síntomas de salud mental que, al ser tratados por un profesional en psicología, el atleta puede encontrar grandes resultados, tanto en el deporte como en su calidad de vida y su contexto.

**Palabras clave:** Salud Mental – Deporte de alto rendimiento – Síntoma – Malestar en la cultura – Psicoanálisis.

## **Introducción**

El presente Trabajo Integrador Final (T.I.F.) presentado para la Facultad de Psicología de la UNR se propone tomar como tema el malestar en la cultura de los deportistas de alto rendimiento en relación a la salud mental. Este abordaje es pertinente ya que el malestar y los síntomas, en este tipo de deportistas, pueden afectar negativamente a la salud mental, siendo esta un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos (Ley n°26.657, 2010).

A modo de recorte del tema, la problemática apunta a reflexionar sobre la relación entre el camino hacia un ideal, desde la interpretación del psicoanálisis, y la teorización del malestar en la cultura. ¿De qué manera se pueden pensar esos síntomas y malestares en interrelación con la cultura actual? ¿Es posible reflexionar sobre la especificidad de estos síntomas y malestares que sufren los deportistas de alto rendimiento? ¿Qué mirada puede

aportar el psicoanálisis a este campo? Y por último, ¿cuál es el rol del psicólogo deportivo en el trabajo con atletas de alto rendimiento en pos de la promoción de la salud mental? Para considerar esta vinculación, se trabajará con textos claves de Freud como “El Malestar en la Cultura” (2016c), la “Conferencia 23: Los caminos de la formación de síntoma” (2016b), y demás; artículos y autores que abordan la complejidad psicológica del deporte de alto rendimiento, como el libro *Psicología, Fútbol y Complejidad* de López Pappuci (2021); y lecturas que permitan hacer una reflexión sobre la función del psicoanalista o del lugar que ocupa el profesional psi en el campo del deporte.

En este sentido, a los deportistas de alto rendimiento se los puede definir como personas cuyo objetivo principal es alcanzar el máximo rendimiento atlético para llegar a competiciones de más alto nivel, como mundiales, olimpiadas, etc. A su vez, en “El Malestar en la Cultura”, Freud (2016c) expresa que la vida, como es impuesta al ser humano, trae consigo sufrimientos, decepciones y dolores que amenazan desde el cuerpo propio, desde el mundo exterior y desde los vínculos con otros seres humanos. En consecuencia, podemos ver cómo al ser humano le es difícil sobrellevar tales acontecimientos sin angustia, y por eso, para poder soportarlos, existe una especie de remedios o calmantes que pueden tomar la forma de distracciones, satisfacciones sustitutivas y/o sustancias embriagadoras. Malestares de la vida cotidiana que se expresan en los deportistas de alto rendimiento de una forma un tanto específica.

Por otro lado, Freud (2016c) define a la cultura como la suma de operaciones y normas que distancian la vida humana de la de los animales, y que sirven a dos fines: la protección del ser humano frente a la naturaleza, y la regulación de los vínculos recíprocos entre los hombres. Es decir, en suma, se explicita que todo lo que el sujeto sacrifica por formar parte de una cultura es una fuente de malestar constante.

Para abordar lo anterior en este ensayo, consideraremos el caso conocido de la gimnasta norteamericana Simone Biles, que permitirá enriquecer lo desarrollado en forma teórica, trasladado a un ejemplo particular. A su vez, la premisa que guía este trabajo es que, en la actualidad, los deportistas de alto rendimiento, al pertenecer a una generación altamente sensible (que busca validación y apoyo constante en el contexto) conviven en una microcultura en la que pueden sufrir malestares y síntomas particulares, durante su carrera profesional, como una defensa contra la angustia. Es decir, en su generación se visibiliza, en mayor medida, la frustración, la sensibilidad emocional, el sentimiento de rechazo y la angustia ante la crítica, a la vez que se tiene mayor conciencia de cómo estos asuntos influyen en la salud mental y las decisiones que se toman en torno a la profesión, en este caso, el deporte de alto rendimiento (Calvo, 2022)

Al buscar antecedentes sobre el tema, he encontrado artículos que presentan el impacto que tienen algunas emociones como la ansiedad en el deporte a nivel profesional, la salud mental y el rendimiento, con la firme intención de concientizar a los deportistas profesionales, y a los que no lo son, de la importancia que tiene tratar las emociones en el deporte (Zaldívar Navarrete, 2021). También existen diferentes artículos que hacen referencia a la exigencia que supone, en los deportistas de alto rendimiento, el cumplir con determinados tiempos y objetivos, que conlleva esfuerzos tanto físicos como psicológicos

4

(Armijo et al, 2020). Sin embargo, no se ha encontrado una lectura psicoanalítica que tome en cuenta la cultura y los síntomas en los deportistas de alto rendimiento. Por ende, este ensayo puede abordar el asunto de forma crítica y reflexiva, ampliando la mirada en el campo del psicoanálisis de esta praxis específica que se llama deporte de alto rendimiento, pudiendo cumplir el analista con aquella función de escucha que le es propia, guiada por su deseo, para aquellos que sufren los estragos en la cultura del deporte en la actualidad. De modo más general, el escrito se orienta al trabajo en el campo psi del deporte, de sus lecturas y praxis.

### **El síntoma a través del tiempo: de Freud a la generación actual**

En este apartado, se contextualizarán y sintetizarán los aportes freudianos sobre el síntoma, tomando textos de la denominada “primera tópica” hasta la segunda, es decir, desde 1834 hasta 1938. Esto es fundamental en este ensayo, ya que los síntomas son generados por malestares, angustias.

Al comienzo de la teoría freudiana, los síntomas se consideraban resultados de escenas de vivencias traumáticas actuales, es decir que a partir de esas vivencias el afecto quedaba estrangulado, sofocando el recuerdo y adviniendo la formación patológica como modo de expresión. Freud (2016d) explicaba esto a partir de ejemplos sobre la histeria, en las cuales se encontraban síntomas por conversión corporal como defensa del yo ante ideas traumáticas.

Freud abrió su consultorio en 1886 ofreciendo tratamiento al malestar de los enfermos nerviosos que lo consultaban pidiendo alivio. Su modo de escucha y su invitación a la palabra provocó que el sin-sentido deje su lugar al sentido inconsciente que se descubre subyacente a ese malestar y que se expresa de manera sintomática y enigmática, susceptible de ser descifrado. Gracias a ello es que se vuelve posible, por primera vez, el trabajo de análisis de los síntomas y el malestar que generan, bajo transferencia, pero para entonces aún no estaba vigente ni la sexualidad ni la infancia como factores etiológicos determinantes. Es decir que, hasta 1896, en “Etiología de la Histeria” (2016d), Freud no hace una referencia clara a la sexualidad infantil, sino que los considera como traumas realmente acontecidos en la infancia aunque relacionados con la sexualidad.

Justamente en ese mismo texto, Freud (2016d) compara el trabajo del analista con el del arqueólogo tras encontrar los restos de una ruina destruida, cuyo desciframiento y traducción se vuelven enigmáticos, pica la piedra, rastrilla el suelo y rastrea los restos junto a los habitantes cercanos y sus herramientas, descubriendo poco a poco una historia más profunda. De la misma manera el analista debe partir de los síntomas para descubrir en la historia de los pacientes ciertas vivencias de eficacia traumática que funcionan como símbolo mnémico de su vida psíquica, hasta llegar a aquellas con carácter sexual infantil.

Pareciera entonces que Freud, en un principio, alcanza la convergencia de las cadenas mnémicas que llegan al terreno sexual y a algunos sucesos acaecidos de forma traumática. Sin embargo, existen vivencias traumáticas sexuales infantiles por medio de agresiones que no son vividas en el tiempo actual como traumáticas, pero que en un momento posterior, en la pubertad, sí lo hacen. Al ser inconciliables con la conciencia, el yo se defiende de ellas por represión, lo que termina formando un síntoma como mensaje cifrado, inconsciente, que requiere una interpretación adecuada por medio del analista, que restringe su verdadero sentido. Una satisfacción pulsional sustitutiva que se repite, luego de haber quedado fijado a una satisfacción inconsciente y un modo de defensa que termina resultando anacrónico e inútil, y que genera malestar a la persona en la vida cotidiana.

Más tarde, en “La sexualidad en la etiología de la neurosis”, Freud (2016f) abandona la etiología traumática para hacer énfasis en la universal sexualidad infantil. Esta será desarrollada con mayor precisión en 1905 en el texto “Tres ensayos para una teoría sexual”, donde Freud (2016h) ofrece una visión organicista y más detallada de la sexualidad infantil, centrada en el estudio de los fenómenos corporales y de sus manifestaciones visibles.

Posteriormente, en un texto de 1908 llamado “Las fantasías histéricas y su relación con la bisexualidad”, Freud (2016g) comienza a plantear, además, la importancia de las fantasías en la formación de los síntomas neuróticos. Desarrolla que las fantasías mantienen una relación importante con la vida sexual de la persona. Por su parte, éstas pueden haberse formado en lo inconsciente directamente o haberse manifestado como conscientes a modo de sueños diurnos, que luego se olvidan adrede, debido a la fuerza de la represión. En ese caso son ellas las que se pueden volver patógenas, es decir, expresarse en síntomas o ataques.

En este sentido, la importancia de este texto reside en la explicación detallada de la naturaleza de los síntomas. Freud (2016g) especifica que los síntomas histéricos son fantasías inconscientes figuradas mediante conversión. Sin embargo, un síntoma no corresponde a una única fantasía inconsciente, sino a una multitud de estas.

En 1916, en la “Conferencia 23”, Freud (2016b) comienza a hablar de síntoma en su doble dimensión: por un lado, como un mensaje cifrado, inconsciente, que necesita de una interpretación adecuada que restrinja su verdadero sentido; por el otro, que es una satisfacción pulsional sustitutiva que se repite, luego de haber quedado fijada a una satisfacción y un modo de defensa que terminan siendo anacrónicos. Por ello, todo síntoma será consecuencia de la acción combinada del inconsciente y las pulsiones. Cada síntoma expresa la realización de un deseo inconsciente y, al mismo tiempo, una satisfacción pulsional donde siempre está implicado el cuerpo en la histeria.

Con lo cual, Freud (2016b) descubrió que el síntoma es un mensaje que se presta a ser leído, un mensaje inconsciente, censurado y deformado que puede decir algo y que tiene una significación; por eso habla de síntoma como un mensaje a descifrar. Y al ser interpretado, o serle transmitido su sentido, el síntoma debería desaparecer. Por otro lado, el síntoma no es placentero para el yo, es algo que perturba, molesta y se repite, por eso el yo trata de defenderse y resolverlo, pero se termina declarando impotente en esa pelea.

Por su parte, Bertholet (2019) en su texto “Freud y la clínica del síntoma” sintetiza cuatro características del síntoma: es displacentero; se repite; el yo es impotente para resolverlo; y que entonces termina modificándose para convivir con aquel. Incluso, hasta puede extraer algunos beneficios de esa relación con el síntoma que se denomina ganancia secundaria de la enfermedad.

Sin embargo, lo que los textos de la “segunda tópica” teorizan, es que, en ese trabajo de desciframiento del síntoma bajo transferencia, en diversas ocasiones la interpretación analítica resultaba ineficiente debido a la adaptación secundaria de la enfermedad. En el año 1926, en “Inhibición, síntoma y angustia”, Freud (2016e) detalla el mecanismo de formación de los síntomas haciendo hincapié en las nuevas tres instancias psíquicas: yo, ello, y superyo. Y a su vez, enfatiza la caracterización del síntoma como un cuerpo extraño ante el cual el yo se siente impotente, ya que goza de extraterritorialidad para el ello, y por el cual luchan defensas como adaptaciones secundarias que producen tanto ventajas como malestar y angustia, al mismo tiempo que supone un castigo por parte del superyo.

Para finalizar, en los últimos textos de su obra, como es el caso del texto de 1937 “Análisis terminable e interminable”, Freud (2016a) sigue sosteniendo que el despojar o liberar a una persona de sus síntomas neuróticos, de sus inhibiciones, malestares y anormalidades de carácter no es tarea fácil, sino que es un camino arduo. Específicamente, esto va ligado a la duración del tratamiento analítico que pretende llevar a los pacientes a un saber hacer con la inhibición, el síntoma y la angustia.

Llegados a este punto, resulta interesante pensar cómo la teorización del síntoma freudiano sigue manteniéndose vigente en la época y cultura actual. Es por eso que considero que es pertinente terminar este apartado indicando las particularidades de los síntomas actuales enmarcados en la cultura de hoy, denominada la generación de cristal.

Los síntomas que se manifiestan actualmente en deportistas de alto rendimiento son cada vez más. Lo que se puede identificar son casos de depresión, trastornos alimenticios, estrés, mucha presión ejercida por el exterior y por ellos mismos, frustración y su poca tolerancia, exposición constante, miedo, etc. (López Papucci, 2021). Se puede pensar que todos estos síntomas, en mayor o menor medida, quizás son generados por la cultura en sí misma. Y si bien trabajaremos la idea de microcultura en el deporte de alto rendimiento, antes de llegar a esto debemos revisar lo que Freud teorizó como cultura.

## **Malestar en la Cultura freudiana y su análisis con la Generación de Cristal**

En este segundo apartado, abordaré el texto de Freud “El malestar en la cultura” (2016c), publicado originalmente en 1929. Su relectura es imprescindible al ensayo, ya que gracias a ella se puede luego poner en tensión las ideas que contextualizan a Freud sobre la cultura en aquella época y lo que simboliza actualmente.

De forma generalizada, al término cultura se lo puede pensar como un conjunto de elementos y características propias de una determinada comunidad humana, que incluye aspectos como las tradiciones, las costumbres, las normas y el modo de un grupo de pensarse a sí mismo, de comunicarse y de construir una sociedad. Esto abarca también aspectos como la religión, la moral, el arte, la economía, la historia y las leyes. Es decir, todo lo que es creado por el ser humano se puede pensar en sí mismo como cultura, y es común encontrar el término para referirse a las distintas manifestaciones del hombre, aunque no haya una cultura universal sino diversas.

La cultura occidental, para Freud (2016c), surge cuando en la sociedad todas las actividades y los bienes que son útiles para el hombre comienzan a ser considerados como tales; también las exigencias como la belleza, la limpieza, el orden. La cultura, entonces, es definida como la suma de las producciones e instituciones que distancian la vida de los seres humanos con la de los animales antecesores, y sirve a dos fines: proteger al hombre contra la naturaleza y regular las relaciones de los hombres entre sí.

Es decir, Freud (2016c) considera que uno de los fines primordiales de la cultura es proteger al ser humano frente a las adversidades de la naturaleza. En su visión, la naturaleza es una fuerza poderosa y amenazante que puede causar sufrimiento y peligro constante. Y la cultura actúa como un escudo contra estas amenazas naturales, al proporcionar a las personas herramientas y medios para controlar, entender y mitigar los efectos adversos del entorno natural. Este papel es esencial para permitir que las personas vivan de manera más estable y segura, reduciendo la ansiedad y el malestar asociados con la vulnerabilidad ante la naturaleza.

Con el “segundo fin”, como se ha dicho, Freud (2016c) apunta a que la cultura regula las interacciones y relaciones entre los individuos dentro de una sociedad, tomando en cuenta que establece normas, leyes y costumbres que guían el comportamiento social, promoviendo la cooperación y la coexistencia. Estas normas culturales ayudan a mediar los conflictos, resolver disputas y fomentar una estructura social que permita a los sujetos vivir en armonía.

En este sentido, la psicología de la época buscó explicar e interrogar cuál es el comportamiento de los sujetos en términos plurales, como lo puede ser el de un grupo, un equipo, una sociedad o una comunidad. Pero ¿cómo funciona el ser humano cuando está con otros? ¿Cómo la cultura, los ideales sociales y los valores penetran en ese sujeto y crean un habitante de una sociedad determinada? (López Papucci, 2021).

Según López Papucci (2021), estos valores e ideales sociales, y la cultura en sí misma, exigen sacrificios a los sujetos de la sociedad produciendo malestares, sufrimientos, frustraciones, decepciones, etc. Pero a pesar de esto, los seres humanos, muchas veces, consideran que lo que exige la cultura es el camino hacia un ideal, hacia la perfección, y ello termina siendo un posible problema. Sin embargo Freud (2016c) en “El malestar en la cultura” desarrolla que el ser humano termina escapando del malestar producido por los mandatos y exigencias o peticiones utilizando tres especies de remedios llamados quitapenas que, a pesar de no producir cura alguna, ayudan al hombre a sobrellevar esos malestares: distracciones para hacer parecer pequeña la miseria; satisfacciones sustitutivas que la reduzcan; y narcóticos que lo conviertan insensible a ella. Estos quitapenas significan un intento desesperado por escapar del peso de una realidad que produce malestar, refugiándose en un mundo subjetivo que ofrece a simple vista mejores condiciones para su sensibilidad a corto plazo.

Si el ser humano se queda reprochándole a la cultura su exigencia desmedida, si le

echa en cara la magnitud de los malestares a los que lo expone, si quiere demostrarle que

8

no es perfecta, sino que también tiene fallas, se quedaría atrapado, casi sin salida, en una mera crítica. Sin embargo, ya Freud argumentaba que no por ello se es enemigo de ella. Lo que hay que tratar de lograr es hacer modificaciones en la cultura, es decir, que nos haga posible la familiarización con la idea de que existen dificultades inherentes a su esencia misma y quizás algunas sean imposibles de cambiar, para así poder satisfacer mejor nuestras necesidades y sobrellevar esas exigencias impuestas (Freud, 2016c).

En la actualidad, la visibilización masiva por parte de los medios de comunicación de la vida personal y profesional, según López Papucci (2021), termina introduciendo mandatos y exigencias provenientes de la cultura de forma desmedida. Debido a esto, considero que las posibles frustraciones, sufrimientos, malestares, displaceres, miedos, etc., típicos y consecuentes de la sociedad, pueden llegar a ser vividos con mayor intensidad por los deportistas de alto rendimiento, en este caso.

Por otro lado, cabe aclarar que cuando hablamos de actualidad, hoy en día se utiliza el término “Generación de Cristal”, acuñado por la psicoanalista argentina Sofia Calvo, en su libro *La generación de cristal. Sociedad, familia y otros vínculos del siglo XXI* (2022). Allí, se hace referencia a personas con baja tolerancia a la frustración, muy sensibles y con una supuesta fragilidad emocional. Sin embargo, Calvo (2022) explica que esta generación tiene dos caras ya que por otro lado toma mayor conciencia de algunos aspectos que antes parecían irrelevantes, es decir, en generaciones pasadas era más frecuente mostrarse fuerte y seguro, ocultar la fragilidad y vulnerabilidad. No era común expresar libremente las emociones, ya que se le atribuía mucho peso a los mandatos sociales y a seguir un patrón colectivo.

Afortunadamente, esto se encuentra en permanente cambio y deconstrucción. No es que sea más sensible en términos de debilidad, sino que socialmente comienza a estar permitido y aceptado el expresar las emociones, la puesta de límites o la crítica y reflexión sobre las exigencias y mandatos determinados. Los valores y prioridades están cambiando en una generación que se anima a hablar de y desde la salud mental. Sin embargo, la autora también propone que queda bastante camino por recorrer. Son muchos incluso aquellos deportistas de alto rendimiento que pueden estar sufriendo malestar debido a sus circunstancias y aún no se animan a tomar partido por estos cambios.

Lo que Calvo (2022) demuestra es que en el afán por seguir imposiciones, los sujetos pueden terminar poniéndose una máscara que no coincide con lo que realmente necesitan y sienten, y que sin dudas a largo plazo puede traer malestar y padecimiento. Es por eso que a continuación voy a desarrollar la microcultura de los deportistas de alto rendimiento pertenecientes a la generación de cristal, e interrelacionando estas ideas con la salud mental, la función del analista en el rol de psicólogo deportivo, ejemplificándolo con el caso de la gimnasta Simone Biles.

## **La microcultura del deporte de alto rendimiento en la generación de cristal y la importancia de la función del analista en el rol que protagoniza el psicólogo deportivo**

A consecuencia de la relevancia y el protagonismo que tiene el deporte en la actualidad, es importante definir lo que es el deporte en general y de alto rendimiento en particular, para desde ahí poder reflexionar cómo impacta en la subjetividad y la vida cotidiana de los deportistas de alto rendimiento pertenecientes a la generación de cristal y por tanto su relación con el malestar y la salud mental.

Cabe aclarar que cuando nos referimos a actividad física, se describe cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Por su parte, el deporte es también una actividad física estructurada y reglamentada que suele involucrar la competencia individual o en equipo. Sin embargo, puede ser practicado con fines recreativos, educativos, profesionales o de alto rendimiento, y por tanto está basado en principios de esfuerzo, disciplina y respeto por las normas establecidas (Cifuentes Ibanez, 2021). Hoy en día, y acorde con el pensamiento de la generación de cristal, está demostrado que tanto la actividad física como el deporte repercuten positivamente en la vida de los sujetos, y contribuyen al mantenimiento y mejora de la salud física y mental. Es decir que es generador de estados emocionales intensos y puede fomentar la interacción social al mismo tiempo que se desarrollan habilidades específicas como la cooperación, el trabajo en equipo, la comunicación, el liderazgo, empatía y respeto, el manejo de los conflictos, la disciplina y el autocontrol (Salazar Rojas et. al, 2018), lo que no ha sido tenido en cuenta por otras generaciones. En resumen, la actividad física, si la pensamos desde el psicoanálisis, permite desarrollar progresión y satisfacción libidinal en pos de la pulsión de vida del sujeto.

Pero, ¿qué ocurre cuando aun estando en la generación de cristal, la microcultura del deporte de alto rendimiento presenta exigencias tales que obnubilan este estado de mezcla libidinal y se convierte en generador de malestar provocando desmezcla pulsional? La microcultura del deporte de alto rendimiento consiste en una modalidad de práctica caracterizada por la búsqueda de niveles máximos de excelencia y competencia. Lo que implica un entrenamiento intensivo, sistemático y especializado, orientado a optimizar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de los atletas con el objetivo de lograr resultados destacados en competencias de élite, convirtiéndose en una modalidad de vida que requiere un compromiso significativo. Toda una cultura del deporte a menudo incluye el

soporte de equipos multidisciplinarios, tanto físicos como psicológicos, para maximizar el rendimiento y minimizar el riesgo, ya que aquella suele ser causante de frustración y ansiedad debido a la presión excesiva, la exigencia y demanda continuada hacia el o los deportistas. Es decir que las emociones pueden ser un factor determinante ante la situación de demanda (Linares, 2001).

Por ende, como aclara Morilla et. al. (2003), se considera que los sujetos sometidos a la demanda del alto rendimiento, con gran volumen de carga física, social y mental, debido a la cantidad de horas de práctica y técnica, requieren de altos niveles de desarrollo físico y psíquico a tener en cuenta por parte de todo el equipo que lo acompaña como el entrenador, preparador físico, médico, nutricionista y el psicólogo deportivo, que si además es formado desde la teoría psicoanalítica, va a explorar las raíces inconscientes de los bloqueos y las limitaciones del paciente a través del trabajo con la transferencia, para intentar identificar patrones de pensamientos y comportamientos que afectan al rendimiento deportivo.

Según Williams (2001), el rendimiento y el resultado deportivo de un deportista de alto rendimiento es multifactorial. Tanto el éxito como el fracaso de un equipo o de un deportista, de manera individual, proceden de una combinación de capacidades condicionales físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, como también variables externas provenientes del mundo cultural. Por eso se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, comportamental, psicológica) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento.

10

Estudios han demostrado que en estos deportistas el nivel de ansiedad es mayor, los ataques de pánico son más frecuentes de lo que se cree, el nivel de competitividad y de superación es muy notable, y además, son personas con una concentración en su actividad deportiva tan exigida que terminan descuidando otros ámbitos imprescindibles para la salud. (Williams, 2001)

Sin embargo, esto no es algo que pasa solo en esta generación, sino desde mucho tiempo atrás en la historia. La diferencia es que en la actualidad, gracias a la importancia que se le está dando al mundo psíquico y emocional en esta nueva generación, está comenzando a desnaturalizarse y visibilizarse como antes nunca se ha hecho.

También Linares (2001) argumenta que los deportistas de alto rendimiento soportan presiones muy grandes, y como consecuencia de ellas, el cuerpo presenta un mecanismo de alarma que se pone en marcha frente a alguna situación de estrés, ansiedad, impulsándolo a actuar, activándose frente a un episodio de emergencia lo cual puede perjudicar su rendimiento en la disciplina.

Para abordar esto, consideraremos el conocido caso de Simone Biles, gimnasta norteamericana ganadora de 41 medallas entre Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales. Ella es reconocida no solo por ser la mejor del mundo, sino también por haber tenido la valentía y el coraje de tomar una decisión no muy bien vista en el mundo del deporte de alto rendimiento: abandonar una competencia en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 por priorizar su salud mental. Reconocemos, por su edad y sus acciones desencadenadas en estos juegos, a Biles como parte de la Generación de Cristal, e inmersa sin dudas en la microcultura del deporte de alto rendimiento. Es decir que, a pesar de manifestar síntomas y malestares relacionados con esta microcultura, al mismo tiempo pudo hablar de ello, pedir ayuda y seguir adelante.

Para ella, una de las señales de alarma ante la ansiedad intensa fue no acordarse de la rutina, es decir, surgían manifestaciones sintomáticas que se producían en forma de bloqueos mentales que le resultaban aterradores. El miedo la abrumaba, y la hacía perder el control de su cuerpo en la acrobacia aérea que tenía que realizar. En este sentido, podemos decir que cuando se intentan lograr los objetivos propuestos y exigidos por esta microcultura gobernada por el superyo, las señales de alarma son constantes y el alto rendimiento

aplasta al placer. En consecuencia, el deportista se presiona mucho y disfruta poco o casi nada de la actividad a realizar. Es decir que no es poco común, aunque ha estado invisibilizado por décadas, que la salud mental entre al mundo del profesionalismo deportivo con sus exigencias físicas y psíquicas (Roffe, 2013).

En el caso expresado anteriormente, la decisión de Biles de retirarse de los Juegos Olímpicos para darle prioridad a su salud mental generó grandes e importantes discusiones sobre la inmensa presión a la que se enfrentan los deportistas de alto rendimiento. La gente de su país, por ejemplo, le decía: “sos Simone Biles, vos podés con todo y tenés que ganar” (Netflix, 2024). Estos comentarios dan cuenta de que la sociedad no se preguntaba si ella estaba bien o cómo se sentía antes de una competencia, sino que sólo pensaban en cuántas medallas iba a ganar, cosa que daban por hecho. Es por eso que su decisión provocó primero sorpresa y después ira. Incluso, se llegó a decir en los medios de comunicación que eran excusas, pues parecía que priorizar la salud mental no era para nada un motivo importante para abandonar. Sólo importaba competir y ganar, sin tener en cuenta que el deportista de alto rendimiento también es un ser humano, un sujeto.

Podemos pensar que muchas veces sucede que cuando la lesión es física, se produce una especie de empatía hacia el deportista; es más, durante mucho tiempo incluso se consideró que la persona tenía una fortaleza interna si conseguía competir aún estando lesionada. Pero cuando lo que sucede está relacionado con el psiquismo y el dolor subjetivo, eso se torna invisible, la gente no lo ve, se resiste, lo niega y no logra empatizar.

Por lo tanto, vemos que en la microcultura del deporte de alto rendimiento la tensión y la presión social llegan a ser extremas, al punto en que la autoexigencia y la exigencia del entorno pueden sobrepasar el límite del sujeto, y el rendimiento deportivo resultar más prioritario que la salud mental. La ansiedad, el estrés, los miedos, las inseguridades se apoderan del deportista, desequilibrando también su rendimiento (López Papucci, 2021).

11

Es por estas razones que resulta fundamental seguir profundizando en el tema e interpelar con el discurso psicoanalítico una articulación posible entre el deporte de alto rendimiento con la salud mental, siendo esta un factor imprescindible en la vida del sujeto deportista del cual el psicoanalista no puede quedar exento de atención.

A propósito, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948, estableció un principio fundamental que rige para todo ser humano, incluido el deportista de alto rendimiento, y es que “el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política, condición económica o social” (OMS, 1948, p. 69). Por lo tanto, en el deporte competitivo y de alto rendimiento, es fundamental que los profesionales tengan en cuenta la salud mental de los deportistas, garantizando buenas condiciones físicas, psíquicas y emocionales que les permitan sobrellevar las presiones y exigencias, con el fin de superarse día a día e intentar lograr un equilibrio entre su vida personal y laboral. Un saber hacer con sus inhibiciones, síntomas y angustias, así como también gozar de amar y trabajar en la misma medida, lo que es para el psicoanálisis garantía de salud. Los deportistas fijan toda su atención y energía vital en lograr la excelencia deportiva, y para ello es necesario mantener una disciplina estricta en su estilo de vida, ya que cualquier actividad fuera de la programada puede repercutir negativamente en los resultados esperados (Desiderio, Losardo, et. al, 2021).

Retomando el caso, después de un largo proceso de terapia, Biles logró volver a disfrutar el deporte que realizaba. También aprendió a gozar de su tiempo libre, y una de las cosas que eligió hacer fue acompañar en el deporte a su marido. El formar parte de la generación de cristal le permitió abordar y tratar su salud mental con libertad, sin sentir vergüenza ni complejos. En la misma línea, queda claro que todos los autores recién mencionados exponen que en los deportistas profesionales, de alto rendimiento, las exigencias y presiones son un desafío a la salud mental (Desiderio, Losardo, et. al, 2021).

Por este motivo, es fundamental el lugar que ocupa el psicólogo deportivo en la vida de un atleta de alto rendimiento. Este debe participar en la preparación general del deportista, en conjunto con el entrenador y los demás profesionales, para que pueda lograr su mayor rendimiento y gozar de un bienestar general (García Naveira, 2010).

Por último, si bien la psicología aplicada al campo deportivo es una disciplina joven, su atención por parte de entrenadores, deportistas y preparadores físicos, afortunadamente ha crecido muy rápido. La psicología del deporte intenta diseñar e implementar estrategias que mejoren el rendimiento y la capacidad de los deportistas de alto rendimiento. A su vez, se busca que estos sujetos puedan disfrutar y mejorar la actividad física que practican para que logren un mejor desempeño personal y también social (Williams, 2001).

Para que se cumpla la labor del análisis en el rol del psicólogo deportivo es necesario que se cumplan algunos aspectos básicos. En primer lugar, debe haber una planificación minuciosa a lo largo de una temporada del trabajo psicológico a realizar. Para eso, hay que considerar qué necesidades tiene el deportista o el equipo en ese momento. En segundo lugar, es fundamental que exista una buena comunicación entre los compañeros de trabajo, y por supuesto con el deportista, ya que sin ello es imposible trabajar interdisciplinariamente. Y por último, el plan psicológico debe estar integrado dentro de la programación general de actuación con el resto de los profesionales, por ejemplo coordinar los objetivos a alcanzar, los tiempos y las acciones. Sin embargo, el psicólogo deportivo también debe estar preparado para situaciones inesperadas, como una lesión, cambio de entrenador, o que se exija una improvisación dentro de la programación establecida (García Naveira, 2010).

En el caso de Biles, el camino no fue sencillo. Ella lloraba mucho en los entrenamientos y seguía sufriendo bloqueos mentales. Además, tomó la decisión de eliminar sus redes sociales para no ver las críticas y los malos comentarios hacia ella. Este era un momento de explorar hacia dentro la propia historia. Sabía que necesitaba ayuda y acudió a ella: junto con un profesional, pudo encontrar una forma de saber hacer con lo que le había y le estaba pasando. Y solo después de un largo tiempo, volvieron las ganas de competir. Biles aprendió a disfrutar el deporte, su tiempo libre, a no pensar en las medallas

12

sino en poder competir y disfrutar del momento. Fue necesario reevaluar la idea de perfección y sustituirla por la de bienestar, lo que demuestra la importancia del rol del psicólogo deportivo en la vida de un deportista de élite.

En palabras de Biles:

Hay que poner en primer lugar a la salud mental, porque si no lo hacen no van a disfrutar el deporte, no van a triunfar como quisieran, así que a veces está bien no competir en las grandes competiciones para concentrarse en uno mismo, eso demuestra lo fuerte que eres como competidor y como persona (Netflix, 2024).

**Reflexiones finales**

Al concluir este Trabajo Integrador Final, podemos empezar por plantear que si bien la psicología es una disciplina de larga data, aplicada al ámbito deportivo es muy joven. Sin embargo, aunque ha crecido enormemente en este último tiempo, es deber del campo psi seguir produciendo contenidos valiosos para su análisis y reflexión.

Gracias al ensayo aquí desplegado se ha analizado, detallado y argumentado un escrito que da lugar a la exposición y posición crítica que se separa del prejuicio, el sentido común o la valoración moral acerca del malestar en la cultura en los deportistas de alto

rendimiento en relación a la salud mental. A su vez, la idea fundamental de este ensayo ha sido poder desarrollar y reflexionar acerca de esta problemática, que atraviesa en la actualidad a sujetos pertenecientes a la generación de cristal.

Es por eso que primero ha sido necesario abordar el concepto de síntoma desde la teoría freudiana, ya que el malestar se manifiesta a partir de este. En segundo lugar, reflexionamos sobre la generación de cristal a las luces del texto de Freud “Malestar en la Cultura” (2016c) para analizar cómo estas teorizaciones siguen vigentes aunque el malestar cambie de forma en diferentes contextos y épocas. Por último, los apartados anteriores han sido pensados desde los aportes de la microcultura de los deportistas de alto rendimiento e interrelacionados con el caso de la gimnasta norteamericana Simone Biles, un caso que permite brindar al ensayo la dimensión estética de la escritura que juega un papel relevante en la efectividad argumentativa del escrito.

Biles, quien pertenece a esta generación de cristal, fue víctima de exigencias y presiones provenientes de la microcultura del alto rendimiento que la llevaron a padecer sufrimiento psíquico y por ende se vio afectada su salud mental. Esto nos invita a poder pensar cómo, muchas veces, por querer lograr el ideal que se exige, que parece ser la perfección a alcanzar, se olvida el disfrute y lo placentero queda aplastado por el profesionalismo. Estos malestares son expresados a través de síntomas; en el caso de Biles fue la pérdida repentina y aterradora de la conciencia espacial a la hora de girar en el aire.

El malestar en el ámbito deportivo existe, atraviesa a las generaciones de forma distinta y se manifiesta en síntomas, que cuando no son visibilizados y tratados a tiempo, pueden acarrear problemas graves. Es por eso que desde la psicología en general, y la psicología del deporte en particular, se debe seguir produciendo información y promover acciones en los deportistas que los inviten a pedir ayuda psicológica cuando la salud mental se ve afectada.

Asistir a terapia fue para Biles lo que la salvó, lo que le dio las herramientas necesarias para poder comenzar a disfrutar y a encontrar el placer en el deporte que realizaba. Es decir que, durante el trabajo, se trató de entender que las presiones y exigencias por parte de la cultura seguramente no van a desaparecer; sin embargo, la vida de los jóvenes deportistas va mucho más allá que su deporte. Por eso la salud mental es un aspecto fundamental en la vida y subjetividad de cada sujeto, y en este caso, en el deportista de alto rendimiento.

Finalmente, considero que la psicología del deporte es un terreno fértil donde seguir investigando y estudiando. Los malestares psíquicos, frustraciones, sufrimientos o depresiones que padecen los deportistas de alto rendimiento, como consecuencia de exigencias y presiones que provienen del exterior, deben seguir siendo visibilizados. No podemos olvidarnos que el atleta también es un sujeto y no un superhéroe que todo lo puede.

La exigencia desmedida destierra las condiciones para que haya sujeto, y precisamente por eso hay que destacar el rol del psicólogo en el acompañamiento de los deportistas. Pues como se afirmó en la premisa de la Introducción, gracias al recorrido de este trabajo, se reafirma que hoy en día los deportistas se defienden de la angustia y el malestar con síntomas durante su carrera profesional, y que se trata de síntomas fomentados en gran medida por la microcultura del deporte de alto rendimiento.



- Armijo, D., Rosales, C., Sepúlveda, M., Trujillo, P., & Vera, C. (2020). Revisión bibliográfica sobre los trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento a nivel internacional. *Revista Confluencia*, 3(2), 131-134. Recuperado el 10 de junio de 2020, de <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/476/438>
- Bertholet, R. (2019). Freud y la clínica del síntoma. *Revista Psicoanálisis en la Universidad*, 3, 123-139. Rosario: UNR Editora.
- López Papucci, S. (2021). *Psicología, fútbol y complejidad*. Rosario: Editorial Libro Fútbol.
- Calvo, S. (2022). *La generación de cristal: Sociedad, familia y otros vínculos del siglo XXI*. Buenos Aires: Editorial Sudestada.
- Cifuentes Ibañez, L. (2023). Influencia de las emociones en el alto rendimiento deportivo [Tesis de licenciatura, Universidad de Belgrano]. [https://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/10250/Cifuentes\\_Ibanez\\_Lorena\\_TFC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/10250/Cifuentes_Ibanez_Lorena_TFC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Desiderio, L., Losardo, M., et al. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14. [https://www.researchgate.net/publication/354765065\\_Deporte\\_educacion\\_y\\_salud\\_Sports\\_education\\_and\\_health](https://www.researchgate.net/publication/354765065_Deporte_educacion_y_salud_Sports_education_and_health)
- Freud, S. (2016a). "Análisis terminable e interminable". En *Obras completas: Vol. 23* (pp. 209-270). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (2016b). "Conferencia 23: Los caminos de la formación de síntomas". En *Obras completas: Vol. 16* (pp. 365-381). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (2016c). "El malestar en la cultura". En *Obras completas: Vol. 21* (pp. 57-145). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (2016d). "La etiología de la histeria". En *Obras completas: Vol. 3* (pp. 189-202). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (2016e). "Inhibición, síntoma y angustia". En *Obras completas: Vol. 20* (pp. 77-176). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (2016f). "La sexualidad en la etiología de las neurosis". En *Obras completas: Vol. 3* (pp. 231-245). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (2016g). "Las fantasías histéricas y su relación con la bisexualidad". En *Obras completas: Vol. 9* (pp. 157-167). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (2016h). "Tres ensayos para una teoría sexual". En *Obras completas: Vol. 7* (pp. 123-245). Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- García-Naveira, A. (2010). Papeles del psicólogo del deporte. *Revista del Consejo General de Colegios de Psicólogos*, 31, 258-269. [https://www.academia.edu/22226930/PSICOLOG%C3%8DA\\_DEL\\_DEPORTE](https://www.academia.edu/22226930/PSICOLOG%C3%8DA_DEL_DEPORTE)

- Ley Nacional de Salud Mental n° 26.657 (2010). Decreto Reglamentario 603/2013. Argentina.
- Linares, E. (2001). *Psicología en el deporte*. Santa Fe: Editorial: Brujas.
- Roffe, M., & R., C. (2013). *El partido mental en 400 frases y 45 temas*. Buenos Aires: Editorial: Lugar.
- Salazar Rojas, W., Solís Rodríguez, L., & Zamuria Barbroza, R. (2018). Efecto de la salud mental en el rendimiento deportivo en nadadores de élite. *Revista Costarricense de la Salud Pública*, 6, 1409-1429. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-1429199700010005&lang=es](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-1429199700010005&lang=es)
- Walsh, K. (2024). *Simone Biles vuelve a volar* [Documental]. Netflix.
- Williams, A. (2001). El arousal y la ejecución deportiva. Recuperado de [https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol\\_deporte/contenidos/la-activacion-en-el-deporte.pdf](https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/la-activacion-en-el-deporte.pdf)
- Zaldívar Navarrete, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. Recuperado el 10 de junio de 2021, de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-7890202100080035#aff1](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-7890202100080035#aff1)

