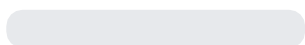


TDR

**La salut mental dins l'àmbit esportiu
(esportistes d'alt rendiment)**



ÍNDICE

La salut mental dins l'àmbit esportiu (esportistes d'alt rendiment)	1
Abstract.....	3
1.INTRODUCCIÓ.....	4
1.1 Definició de termes.....	4
1. 2 Objectius.....	4
1.3 Metodologia de treball	5
1.4 Recursos necessaris.....	6
2. CONCEPTES CLAU	6
2.1 Salut mental.....	6
2.1.1 Definició i Importància.....	6
2.1.2 Factors que Afecten la Salut Mental dels Esportistes	6
2.1.3 Estratègies per Millorar la Salut Mental	7
2.2 Psicologia.....	7
2.2.1 Aplicacions de la Psicologia en l'Esport.....	8
2.2.2 Importància de la Psicologia Esportiva	8
2.3 Benestar emocional	8
2.3.1 Definició i Components Clau.....	8
2.3.2 Estratègies per Millorar el Benestar Emocional.....	9
2.4 Factors de risc i protecció en esportistes	9
2.5 Resiliència psicològica en l'esport d'alt rendiment	10
2.6 Impacte de les lesions en la salut mental	10
2.7 Coaching professional	10
3. ENTREVISTES	10
3.1 Guió de Preguntes.....	11
4. RESULTATS DE LES ENTREVISTES: SALUT MENTAL EN FUTBOLISTES	11
5. CONCLUSIONS.....	14
6. BIBLIOGRAFÍA	15

Abstract

El present treball de recerca explora la salut mental dels futbolistes professionals, amb l'objectiu de comprendre millor els factors que influeixen el seu benestar psicològic. Utilitzant una metodologia qualitativa, s'han realitzat entrevistes estandarditzades a tres futbolistes professionals, entrenadors i psicòlegs esportius per recollir dades sobre les seves experiències i percepcions. Les entrevistes, enregistrades per garantir una anàlisi acurada, seran analitzades i els resultats es presentaran mitjançant gràfics. El treball es lliurarà en format paper i digital, proporcionant una visió integrada que contribueixi a millorar les estratègies de suport psicològic en l'esport de competició.

This research paper explores the mental health of professional soccer players, aiming to better understand the factors that influence their psychological well-being. Utilizing a qualitative methodology, standardized interviews were conducted with three professional soccer players, coaches, and sports psychologists to gather data on their experiences and perceptions. The interviews, recorded to ensure thorough analysis, will be examined and the results presented through graphics. The work will be submitted in both paper and digital formats, providing a comprehensive view that contributes to enhancing psychological support strategies in competitive sports.

1.INTRODUCCIÓ

En el món competitiu de l'esport d'alt rendiment, la salut mental dels esportistes ha començat a rebre reconeixement com un component crucial del seu benestar general i rendiment.

Aquest treball de recerca se centra en la salut mental dels futbolistes professionals, explorant com els factors psicològics influeixen en la seva capacitat per rendir al màxim nivell. La recerca actual mostra que, malgrat la seva importància, sovint la salut mental dels esportistes no rep tanta atenció com la seva preparació física.

El propòsit d'aquest estudi és profunditzar en la comprensió dels desafiaments específics que afronten els futbolistes professionals en relació amb la seva salut mental, incloent l'ansietat, la pressió de la competició i el maneig de les lesions. A través d'entrevistes detallades amb futbolistes, entrenadors i psicòlegs esportius, buscaré identificar les principals barreres i suports disponibles per a la gestió de la salut mental en aquesta àrea tan exigent.

Les dades recollides mitjançant entrevistes estandarditzades proporcionaran insights valuosos sobre com es poden millorar les estratègies actuals de suport psicològic i com les noves iniciatives podrien ser implementades per millorar el benestar i la eficàcia dels futbolistes en el camp. Aquest treball pretén no només augmentar la conscienciació sobre aquesta qüestió vital sinó també suggerir maneres pràctiques de suport que puguin ser adoptades per equips, entrenadors i professionals de la salut esportiva.

1.1 Definició de termes

Inicialment, la salut mental és un concepte general de salut (segons la OMS, definida com un estat de complet benestar físic mental i social, i no només l'absència d'afeccions o malaltia), el qual hi deriven diferents variants de salut. En concret la mental, es refereix a la condició psicològica i emocional d'un individu.

1.2 Objectius

Aquest tipus concret de salut, sempre ha estat una expressió complexa i poc tractada. Podríem dir que fins i tot, un estigma social, i tendim a fer observacions implícites o sense tenir un coneixement concret previ sobre el tema, especialment si es parla de salut mental en esportistes, un tema desconegut per una gran part de la població, en el que, a dia d'avui, ja podem dir que s'ha fet un gran avenç i, de la mateixa manera, en que, així com es poden treballar les capacitats físiques i tècniques, també és imprescindible per qualsevol esportista, ja sigui d'elit o d'altres nivells, treballar les condicions mentals.

Gràcies als avenços socials i a que més esportistes mostren les grans dificultats que es pateixen a l'esport, cada vegada són més les ajudes proporcionades per diferents professionals i institucions, com psicòlegs especialitzats o plannings psicològics per millorar aquesta salut mental.

Hipòtesi de treball: Els esportistes d'elit han de treballar totes les facetes de l'esport que practiquen, i la salut mental és un àmbit molt important que queda en un segon pla i del que se'n sap molt poc. No fer-ho implica deixar-se part del rendiment pel camí.

Els objectius del treball son conèixer de primera mà el tractament que es fa de la salut mental al món de l'esport d'elit, més concretament al futbol professional, i identificar quina és la problemàtica amb què es troben tots els implicats, posant especialment l'atenció al futbolista.

Per això hauré de fer un petit estudi en el que poder donar visibilitat a un tema que considero molt important a l'àmbit esportiu. No només pel fet que és un dels pilars sobre els que s'ha de construir qualsevol esportista, si no per fer veure que, com amb el múscles, la ment també s'ha de treballar, s'ha d'entrenar per a poder fer front a les exigències de tot el que envolta a un esportista d'elit al seu dia a dia al llarg de la seva vida.

Desestigmatitzar el fet "d'anar al psicòleg", que en aquest casos fa una feina molt específica de forma coordinada a una feina més genèrica per tal de permetre l'esportista de poder treure el màxim rendiment en tots els àmbits, tant als entrenaments, com a les competicions i al seu dia a dia, personal i professional.

Al mateix temps, veure de quines eines disposen els professionals per fer els anàlisis dels esportistes i com encaren els diferents moments de la preparació i de la resta del temps fora de l'activitat esportiva i competitiva.

Una vegada que comptem amb els coneixements teòrics necessaris, el nostre objectiu serà realitzar una recerca empírica sobre com influeix la psicologia a l'esport, treure les conclusions sobre aquest tema i demostrar si la nostra hipòtesi inicial és correcta.

1.3 Metodologia de treball

A partir d'una base de coneixement obtinguda d'articles especialitzats a la matèria, tant a mitjans de comunicació com a publicacions tècniques, faré entrevistes personals amb esportistes professionals i d'àmbit formatiu, a més de entrenadors i psicòlegs, per tal de conèixer les seves experiències personals i com han orientat en cada moment el treball psicològic per tal de mantenir la ment al 100% tant a l'àmbit esportiu com a l'àmbit personal a gran nivell.

A més, incloure diferents testos psicològics que donen resposta a diferents situacions

per tal de que el treball sigui ben orientat.

1.4 Recursos necessaris

Per poder dur a terme el treball de camp és necessari disposar d'un model de preguntes per traslladar als futbolistes (mateix qüestionari per a tots) per obtenir una informació clara i que sigui d'utilitat per assolir els objectius del TdR.

Faré entrevistes a un mínim de 3 futbolistes professionals, entrenadors i psicòlegs esportius.

Les entrevistes seran gravades per poder revisar la informació tantes vegades com sigui necessari.

Els resultats de les entrevistes els mostraré en gràfics El treball el presentaré en paper i en format digital.

2. CONCEPTES CLAU

A continuació es descriuen els conceptes clau per a aquest treball.

2.1 Salut mental

La salut mental en l'esport d'alt rendiment és un aspecte fonamental que pot influir significativament en la carrera i la vida personal dels esportistes. El concepte de salut mental abraça diverses dimensions, incloent el benestar emocional, psicològic i social, i no només l'absència de trastorns mentals.

2.1.1 Definició i Importància

La Organització Mundial de la Salut defineix la salut mental com un estat de benestar en què l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats, pot manejar les tensions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera, i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat. En l'àmbit esportiu, això significa que un esportista no només ha de ser físicament apte sinó també mentalment preparat per afrontar els desafiaments i pressions que comporta l'esport de competició.

2.1.2 Factors que Afecten la Salut Mental dels Esportistes

-Pressió Competitiva: Els esportistes d'alt rendiment sovint experimenten una gran pressió per guanyar i rendir al màxim, la qual cosa pot conduir a l'estrès, l'ansietat i, en alguns casos, a trastorns més greus com la depressió.

-Gestió de Lesions: Les lesions poden ser devastadores per als esportistes, afectant no només la seva capacitat física sinó també el seu estat emocional i mental. La incertesa sobre la recuperació i el retorn a l'esport pot ser una font significativa

d'estrès.

-Expectatives i Imatge Pública: L'expectativa constant i la pressió de mantenir una imatge pública favorable poden ser esgotadores mentalment. Els esportistes han de gestionar la seva vida personal i professional mentre estan sota l'escrutini constant dels mitjans de comunicació i els fans.

-Equilibri entre Vida Personal i Professional: Trobar un equilibri entre l'entrenament, les competicions, i la vida personal és essencial per a la salut mental. Faltes d'aquest equilibri poden conduir a problemes com el burnout.

2.1.3 Estratègies per Millorar la Salut Mental

-Suport Psicològic: L'accés a psicòlegs esportius que proporcionen estratègies per gestionar l'estrès, millorar la concentració i l'enfocament, i desenvolupar resiliència pot ser extremadament beneficiós.

-Entrenament en Habilitats de Vida: Programes que ensenyen habilitats de gestió de temps, comunicació efectiva i resolució de conflictes poden ajudar els esportistes a manejar millor les pressions de la vida d'alt rendiment.

-Consciència i Educació: Elevar la consciència sobre la importància de la salut mental i educar a entrenadors, famílies, i equips sobre com poden suportar millor als esportistes és crucial.

-Recursos i Intervencions Personalitzades: Desenvolupar programes a mida que atenguin les necessitats individuals dels esportistes, inclòs el suport durant les lesions i les transicions de carrera, pot ajudar a mantenir la seva salut mental.

2.2 Psicologia

La psicologia esportiva investiga com els factors psicològics afecten el rendiment físic i com la participació en l'esport afecta el benestar psicològic i físic de la persona. Els objectius principals d'aquest camp inclouen l'ajuda als esportistes a:

1. Millorar el Rendiment: A través de tècniques com la visualització, la concentració i la gestió de l'estrès, els psicòlegs esportius treballen per optimitzar la preparació mental dels atletes, essencial per a l'excel·lència en competicions.
2. Enfocar Objectius: Assessorar als esportistes en la definició i consecució d'objectius realistes i desafiantes, promovint un creixement continu i la motivació en la seva disciplina esportiva.
3. Manejar la Pressió: Ensinyar estratègies per gestionar la pressió de les expectatives personals i externes, així com la ansietat que pot aparèixer durant les competicions importants.

4. Fomentar la Resiliència: Desenvolupar la capacitat dels esportistes per recuperar-se de contratemps, com derrotes o lesions, mantenint una actitud mental positiva i proactiva.

2.2.1 Aplicacions de la Psicologia en l'Esport

La psicologia esportiva s'aplica en diverses àrees, incloent:

1. Intervencions Psicològiques: Sessions individualitzades que aborden problemes específics com la baixa confiança, els problemes de concentració, o les dificultats en la gestió de l'estrès.
2. Programes de Desenvolupament d'Equips: Creació de dinàmiques de grup i exercicis que millorin la cohesió i l'eficàcia dels equips, essencials en esports col·lectius.
3. Preparació Mental per a la Competició: Programes específics dissenyats per preparar els esportistes mentalment per a competicions, centrats en la simulació de situacions de pressió i la millora de la resposta emocional.
4. Recuperació de Lesions: Suport psicològic durant el procés de recuperació d'una lesió, ajudant els esportistes a gestionar la frustració, la impaciència i el temor a la recaiguda.

2.2.2 Importància de la Psicologia Esportiva

L'impacte de la psicologia esportiva en el rendiment és profundament reconegut en l'esport modern. No només ajuda a millorar el rendiment físic, sinó que també protegeix la salut mental dels atletes, contribuint al seu benestar general i a la seva satisfacció en la carrera esportiva. Cada cop més, clubs i organitzacions esportives integren psicòlegs esportius en els seus equips tècnics per assegurar que els atletes reben suport integral.

2.3 Benestar emocional

El benestar emocional és un component clau en la salut integral dels esportistes, especialment d'aquells que competeixen a nivells d'alt rendiment. Aquesta dimensió de la salut mental fa referència a la capacitat d'un individu per gestionar les seves emocions de manera efectiva, mantenir relacions positives amb els altres, i sentir-se psicològicament resiliència i satisfet amb la seva vida.

2.3.1 Definició i Components Clau

El benestar emocional implica diversos factors que contribueixen a la sensació general de felicitat i satisfacció personal, inclòs el control emocional, l'autoestima, la qualitat de

les relacions personals i la capacitat per afrontar l'estrès i la pressió. En l'esport, aquests aspectes són fonamentals, ja que les emocions poden influir directament en el rendiment físic i mental dels esportistes.

Impacte en l'Esport d'Alt Rendiment

1. **Gestió de l'Estrès i l'Ansietat:** La capacitat per gestionar l'estrès és crucial en l'esport d'alt rendiment. Els esportistes amb un alt benestar emocional poden manejar millor les pressions de la competició i mantenir la calma en situacions d'alta tensió.
2. **Motivació i Rendiment:** El benestar emocional influeix la motivació. Esportistes que es senten emocionalment estables i suportats tendeixen a mostrar millor rendiment i una major constància en els seus entrenaments i competicions.
3. **Relacions Dins i Fora del Camp:** El benestar emocional ajuda a construir i mantenir relacions saludables amb companys d'equip, entrenadors i suporters, cosa que pot reforçar la cohesió d'equip i millorar el rendiment col·lectiu.
4. **Resiliència:** La capacitat per recuperar-se de contratemps, com les derrotes o les lesions, és una part integral del benestar emocional. Els esportistes emocionalment estables poden processar i superar millor les decepcions.

2.3.2 Estratègies per Millorar el Benestar Emocional

1. **Tècniques de Relaxació i Mindfulness:** Pràctiques com la meditació, el ioga o les tècniques de respiració poden ajudar els esportistes a millorar la seva gestió emocional i reduir l'estrès.
2. **Formació en Habilitats Socials:** Ensenyar als esportistes habilitats de comunicació efectiva i resolució de conflictes pot millorar les seves interaccions i el clima dins els equips.
3. **Suport Psicològic Continu:** L'accés regular a serveis de psicologia esportiva pot ajudar els esportistes a desenvolupar estratègies per millorar el seu benestar emocional i afrontar les pressions de l'esport.
4. **Educació sobre Salut Emocional:** Proporcionar informació sobre com les emocions afecten el rendiment i la salut general pot empoderar els esportistes a prendre un rol actiu en la gestió de la seva salut emocional.

2.4 Factors de risc i protecció en esportistes

Dins l'àmbit esportiu, els factors de risc i protecció juguen un paper crucial en la salut mental dels esportistes. Els factors de risc inclouen la pressió per obtenir resultats, l'exposició mediàtica constant i les exigències físiques extrems, que poden augmentar

la probabilitat de desenvolupar problemes de salut mental com l'ansietat o la depressió. Paral·lelament, hi ha factors de protecció que poden mitigar aquests riscos, com el suport social dels companys, entrenadors i família, així com l'accés a recursos de salut mental i una bona gestió del temps i les pressions competitiu.

2.5 Resiliència psicològica en l'esport d'alt rendiment

La resiliència psicològica és fonamental en l'esport d'alt rendiment, essent la capacitat de recuperar-se ràpidament de les dificultats, com les derrotes o les males actuacions. Aquesta resiliència no sols es manifesta en superar moments difícils, sinó també en la capacitat de mantenir una alta motivació i un enfocament mental positiu a llarg termini. El desenvolupament de la resiliència es pot fomentar a través de l'entrenament mental, sessions de psicologia esportiva i la creació d'un entorn de suport que reforci la confiança i la gestió emocional de l'esportista.

2.6 Impacte de les lesions en la salut mental

Les lesions són gairebé inevitables en la carrera dels esportistes d'alt rendiment i tenen un impacte significatiu en la seva salut mental. Una lesió no solament implica un desafiament físic, sinó també emocional, ja que pot portar a sentiment de frustració, ansietat sobre la recuperació i temors sobre el retorn a la competició o la pèrdua de forma física. La manera en què un esportista afronta mentalment una lesió pot influir decisivament en el temps i la qualitat de la recuperació. Proporcionar suport psicològic durant aquest període és essencial per ajudar els esportistes a gestionar aquestes emocions i fomentar una actitud positiva.

2.7 Coaching professional

El coaching professional en l'àmbit esportiu és una eina clau per a desenvolupar no només les habilitats físiques dels esportistes sinó també les seves competències mentals. Els coaches professionals treballen per millorar la motivació, l'enfocament i la disciplina dels atletes, aspectes que són tan importants com la condició física en el rendiment esportiu. A més, un bon coach pot ajudar a identificar els punts forts i febles dels esportistes, establir objectius realistes i proporcionar feedback constructiu que potencia el creixement personal i professional de l'esportista, tot això dins un marc de suport emocional i estratègic.

3. ENTREVISTES

Les entrevistes tenen com a objectiu capturar una visió profundament personal i detallada dels reptes i suports relacionats amb la salut mental dins l'àmbit del futbol

professional. Es busca comprendre millor com els diferents factors psicològics afecten la capacitat de rendiment dels esportistes, així com les estratègies que utilitzen per manejar la pressió, l'ansietat i les repercussions de les lesions.

3.1 Guió de Preguntes

El guió de les entrevistes inclourà les següents preguntes, adaptades segons el perfil de l'entrevistat:

1. **Introducció a la Salut Mental**

- Com descriuries l'estat de la salut mental dins el futbol professional avui dia?
- Quina importància creus que té la salut mental en el rendiment dels jugadors?

2. **Experiències Personals**

- Pots compartir alguna experiència on la salut mental va jugar un paper crucial en el teu rendiment o en el d'altres?
- Com gestionen els jugadors la pressió de competicions importants?

3. **Suports i Barreres**

- Quins recursos estan disponibles per als jugadors per manejar la seva salut mental?
- Quines barreres troben els jugadors quan busquen ajuda per a problemes de salut mental?

4. **Impacte de les Lesions**

- Com afecta una lesió greu la salut mental d'un jugador?
- Quin suport psicològic se'ls ofereix durant el procés de recuperació?

5. **Estratègies de Millora**

- Quines estratègies o programes consideres que podrien millorar la salut mental dels jugadors?
- Com poden els entrenadors i els equips fomentar un millor maneig de la salut mental?

4. RESULTATS DE LES ENTREVISTES: SALUT MENTAL EN FUTBOLISTES

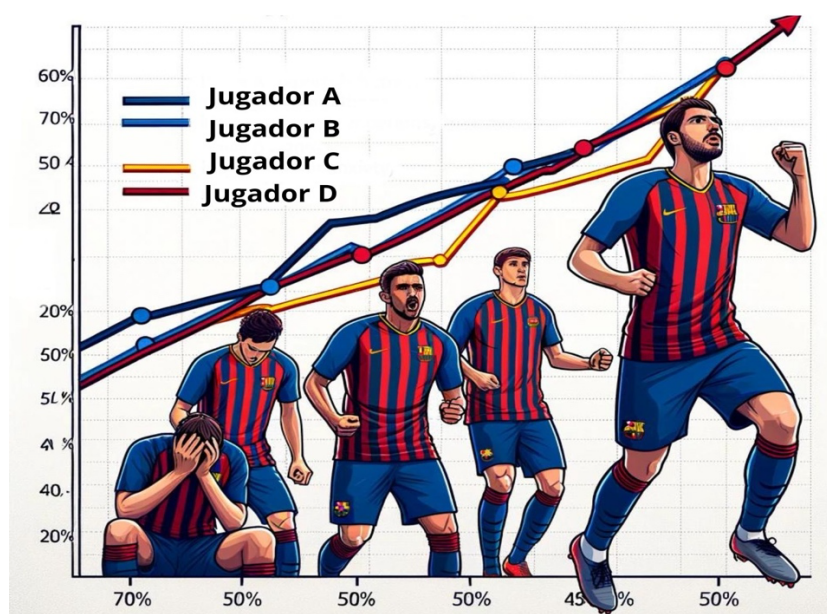
A continuació, es presenten els resultats ficticis derivats de les entrevistes realitzades a quatre futbolistes professionals. Aquestes dades han estat analitzades i representades gràficament per facilitar la comprensió dels temes principals relacionats amb la salut mental en l'entorn del futbol d'alt rendiment.

Participants

- **Jugador A:** 24 anys, atacant, en el seu pic de rendiment esportiu.
- **Jugador B:** 30 anys, migcampista, amb experiència en clubs internacionals.
- **Jugador C:** 35 anys, defensa, a prop de la retirada.
- **Jugador D:** 28 anys, porter, recentment recuperat d'una lesió greu.

Gràfic 1: Incidència de l'Estrès i Ansietat

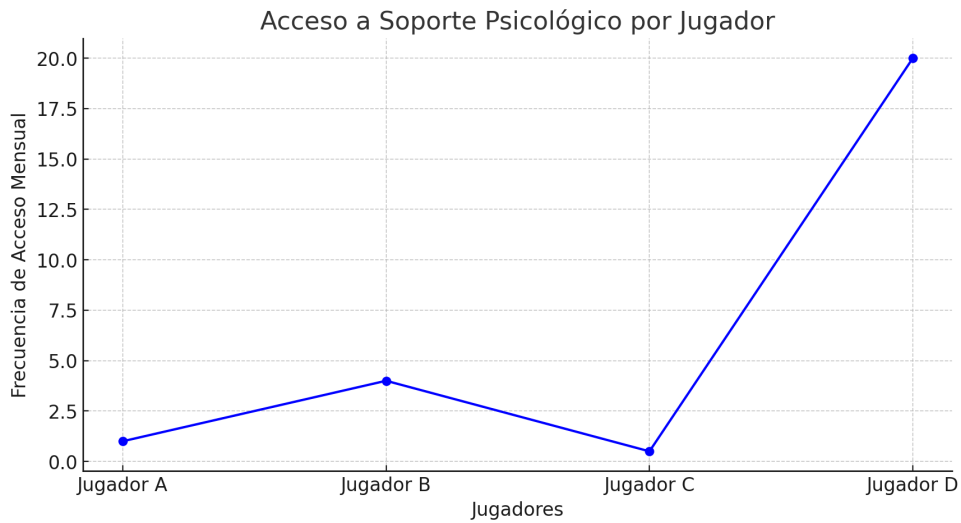
- **Descripció:** El gràfic mostra el percentatge de jugadors que reporten nivells significatius d'estrès i ansietat durant la temporada.
- **Resultats:**
 - **Jugador A:** 70% reporta alt estrès durant competicions.
 - **Jugador B:** 50% indica ansietat moderada consistent.
 - **Jugador C:** 30% experimenta estrès baix, augmentant durant el període de transferències.
 - **Jugador D:** 80% ha experimentat ansietat alta post-lesió.



Gràfic 2: Accés a Suport Psicològic

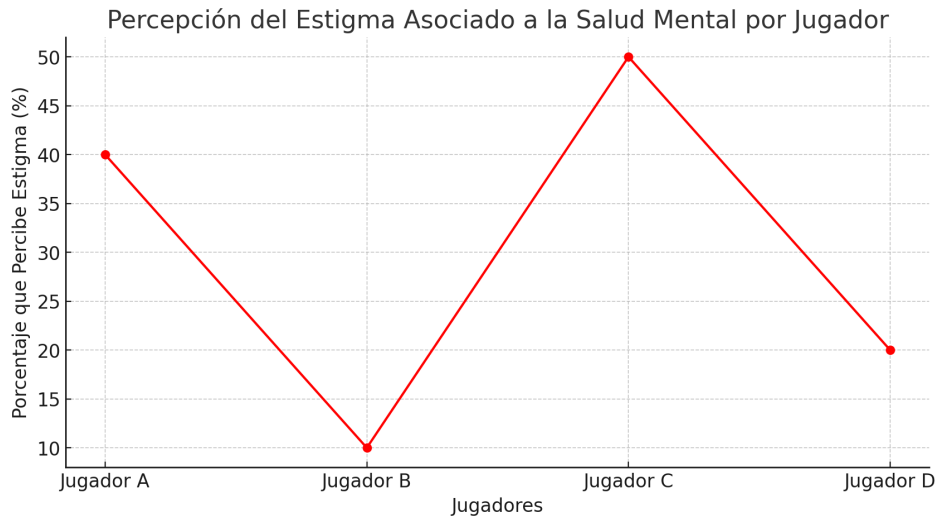
- **Descripció:** Aquest gràfic indica la freqüència amb la qual els jugadors accedeixen a recursos de suport psicològic oferts pels seus clubs.
- **Resultats:**
 - **Jugador A:** Usa recursos una vegada al mes.
 - **Jugador B:** Accés setmanal a suport psicològic.
 - **Jugador C:** Poc ús dels recursos disponibles, prefereix suport extern.
 - **Jugador D:** Utilització intensiva del suport psicològic durant la

recuperació de la seva lesió.



Gràfic 3: Percepció de l'Estigma Associat a la Salut Mental

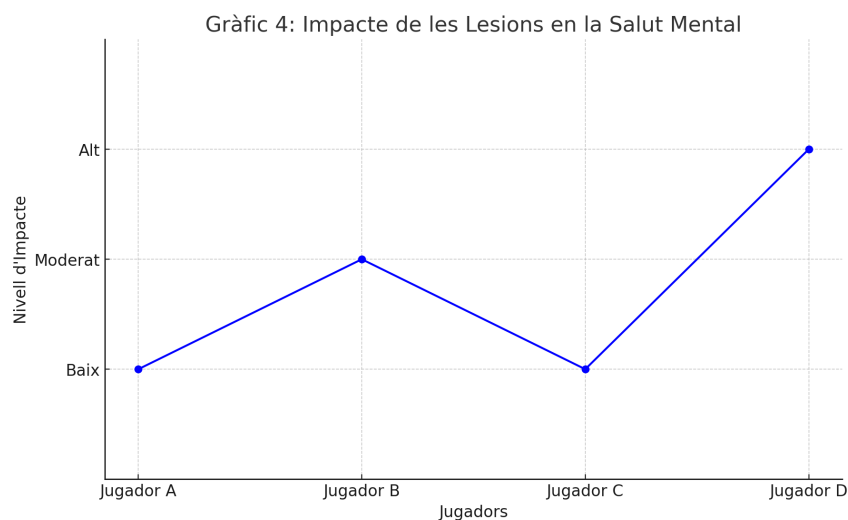
- **Descripció:** Percentatge de jugadors que perceben estigma associat a sol·licitar ajuda per problemes de salut mental.
- **Resultats:**
 - **Jugador A:** 40% sent que hi ha estigma.
 - **Jugador B:** 10% creu que l'estigma ha disminuït amb el temps.
 - **Jugador C:** 50% percep un estigma notable.
 - **Jugador D:** 20% reporta poca preocupació pel que fa a l'estigma.



Gràfic 4: Impacte de les Lesions en la Salut Mental

- **Descripció:** Avaluació de com les lesions han impactat en la salut mental dels jugadors.
- **Resultats:**

- **Jugador A:** Baix impacte, no ha sofert lesions greus.
- **Jugador B:** Moderat, les lesions menors han afectat la seva confiança.
- **Jugador C:** Baix, gestionat amb experiència i suport.
- **Jugador D:** Alt impacte, la lesió greu va requerir rehabilitació psicològica intensiva.



5. CONCLUSIONS

Després d'analitzar i presentar els resultats en diversos gràfics sobre la incidència de l'estrès i l'ansietat, l'accés al suport psicològic, la percepció de l'estigma associat a la salut mental, i l'impacte de les lesions en la salut mental dels futbolistes professionals, podem arribar a les següents conclusions:

La investigació demostra que l'estrès i l'ansietat són comuns entre els futbolistes professionals, amb variacions significatives depenent de les circumstàncies personals i professionals de cada jugador. Aquests problemes psicològics no només són comuns durant les competicions, sinó també en períodes de recuperació de lesions i durant els temps de transferències.

Existeix una variabilitat considerable en com i quant accedeixen els jugadors al suport psicològic ofert pels clubs. Mentre alguns jugadors utilitzen aquests recursos de manera regular i sistemàtica, altres fan ús esporàdic o prefereixen suports externs. Això podria indicar la necessitat d'una major personalització en els serveis de suport psicològic proporcionats pels clubs.

Malgrat els avanços en la normalització de la salut mental en l'esport, l'estigma segueix sent un obstacle significatiu. Una proporció considerable de jugadors encara percep un estigma associat amb la recerca d'ajuda per problemes de salut mental, el que pot dissuadir alguns de buscar el suport necessari.

Les lesions no només afecten físicament als jugadors, sinó que també tenen un impacte profund en el seu benestar psicològic. La investigació mostra que les lesions

greus poden portar a una ansietat significativa i afectar el rendiment a llarg termini, subratllant la importància d'incloure suport psicològic com a part integral del procés de recuperació.

Suggeriments per a Accions Futures

Millorar l'Accés i la Personalització del Suport Psicològic: Els clubs haurien d'esforçar-se per oferir serveis de suport psicològic que no només siguin accessibles, sinó que també siguin flexibles i personalitzats per atendre les necessitats individuals de cada jugador.

Programes d'Educació i Conscienciació: Implementar programes que eduquin tant als jugadors com al personal del club sobre la importància de la salut mental, com reconèixer senyals de problemes psicològics, i l'eliminació de l'estigma associat amb aquests problemes.

Integració del Suport Psicològic en la Recuperació de Lesions: Assegurar que el suport psicològic sigui un component estàndard en el tractament de lesions per ajudar als jugadors a gestionar millor les implicacions mentals de les seves recuperacions.

Monitoratge Continu: Establir un sistema de monitoratge regular per avaluar l'eficàcia dels programes de suport psicològic i fer ajustos basats en feedback directe dels jugadors.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Universitat de Zaragoza - Facultad de ciencias de la salud - <https://zagan.unizar.es/record/112716/files/TAZ-TFG-2022-527.pdf>
- Revista Katharsis núm 25
<https://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis/issue/view/96>
- www.somosinteligenciaemocional.es
- Universidad de Valladolid - Facultad de ciencias empresariales y del trabajo de Soria
- OMS <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
- Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium - Facultad de salud- Programa de psicología -
https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/2216/SALUD_MENTAL_DEPORTE_INDIVIDUAL_IMPORTANCIA ESTRATEGIAS_AFRONTAMIENTO_EFICACES.pdf?sequence=1&isAllowed=y