

Espacio para reflexionar sobre salud mental en el deporte

10/04/2025



La salud mental y su impacto en quienes practican deportes, tanto de manera profesional como recreativa, fue el eje de un encuentro abierto que se realizó en la sede de Cáritas, ubicada en Paula Albarracín de Sarmiento 1288. La actividad, titulada “Voces que sanan”, fue organizada por el área de Salud del Municipio, junto con la Coordinación de Juventud y la participación de profesionales y estudiantes avanzados de Psicología.

La licenciada Melina Martín, una de las coordinadoras del encuentro, explicó a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 que el objetivo principal es poner en palabras las vivencias

emocionales que atraviesan las personas dentro del ámbito deportivo. “Un poco la propuesta tiene que ver con poder pensar y empezar a poner en palabras situaciones y vivencias que transitan, que transitamos las personas en general, en los espacios que vamos ocupando en nuestra vida, en las actividades y, particularmente, en el mundo del deporte”, señaló.

La profesional enfatizó que, si bien el deporte suele asociarse con una actividad saludable y recreativa, en la práctica muchas veces se convierte en un espacio de exigencia, frustración y presión. “Muchas veces los deportistas, sean de alto rendimiento o no, transitan situaciones en su cotidianidad de mucha frustración, sensaciones de impotencia, presiones que viven a partir de la mirada externa y de las expectativas que ponen las personas en cuanto a su rendimiento”, detalló.

Desde esta perspectiva, el taller buscó ofrecer un espacio donde se habilite la escucha y se reconozca la importancia de hablar de lo que generalmente se silencia. “No se encuentran muchas veces espacios donde poder hablar de esto, por lo menos para poder empezar a pensar qué efectos tiene esta mirada del otro y esta expectativa”, explicó Martín, al tiempo que subrayó la necesidad de incluir la salud mental dentro del enfoque integral de salud de cualquier persona. “Poder hablar de ciertas cuestiones que muchas veces son tabú, por miedo, por prejuicios, alivian al ser humano”, afirmó.

“Voces que sanan” forma parte de una serie de acciones que las profesionales del área de Salud del Municipio vienen desarrollando a lo largo del año en diferentes puntos del departamento. “Nosotros con Marcela Gouvron trabajamos para el área de salud del municipio, damos talleres de prevención del suicidio y promoción de la salud mental”, precisó Martín. Ambas psicólogas recorren distintos espacios con el objetivo de acompañar procesos personales, detectar problemáticas emocionales y promover el acceso a herramientas de cuidado mental. “Recorreremos varios espacios de San Rafael para poder, bueno, acompañar diferentes recorridos de las personas y

aliviar un poco algunos padecimientos que se están transitando.”