

Bruselas, 24 de abril de 2026
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

NOTA

De:	Presidencia
A:	Comité de Representantes Permanentes/Consejo
Asunto:	La salud mental en el deporte: de la resiliencia individual a la responsabilidad del sistema – <i>Cambio de impresiones</i>

Adjunto se remite a las delegaciones una nota de orientación de la Presidencia sobre el asunto de referencia, con vistas al cambio de impresiones que tendrá lugar en el Consejo de Educación, Juventud, Cultura y Deporte del 12 de mayo de 2026.

La salud mental en el deporte: de la resiliencia individual a la responsabilidad del sistema**Contexto**

La salud mental en el deporte es una nueva prioridad en toda la Unión Europea. En el Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte (2024-2027), la salud mental se reconoce como una dimensión importante de la política deportiva, vinculada a la participación, el rendimiento y la sostenibilidad a largo plazo del sector del deporte¹. Los debates entre los Estados miembros en la reunión de directores generales del área de deportes celebrada en febrero de 2026 también pusieron de manifiesto la necesidad de reforzar planteamientos coordinados en materia de salud mental en el deporte en toda la Unión.

La salud mental en el deporte no se refiere únicamente a la ausencia de enfermedades mentales²; abarca componentes afectivos, cognitivos y funcionales, incluida la capacidad de las personas de hacer frente a los momentos de estrés, relacionarse con los demás y realizar de forma funcional sus actividades cotidianas. Aunque se reconoce ampliamente que el deporte puede contribuir de manera positiva a la salud mental a lo largo de toda la vida, los Estados miembros señalaron en dicha reunión que los problemas de salud mental pueden afectar a la participación, al rendimiento y a la práctica deportiva a largo plazo.

¹ Consejo de la Unión Europea (2024). Resolución del Consejo y de los representantes de los Gobiernos de los Estados miembros, reunidos en el seno del Consejo, relativa al Plan de Trabajo de la Unión Europea para el Deporte (1 de julio de 2024–31 de diciembre de 2027) (C/2024/3527). [Diario Oficial de la Unión Europea, C 2024/3527](#).

² Organización Mundial de la Salud (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* [Promoción de la salud mental: conceptos, evidencia emergente, práctica]. [Organización Mundial de la Salud](#).

Los datos científicos y los debates estratégicos indican que la participación en contextos competitivos puede exponer a los deportistas, los entrenadores y los trabajadores del deporte en general a presiones psicológicas considerables³. Con frecuencia se comunican dificultades de este tipo en relación con momentos de transición claves, como los procesos de selección o deselección de deportistas, períodos de lesiones y recuperación o la transición a otra actividad al final de la vida deportiva, así como durante fases de aumento de la exigencia en materia de rendimiento; momentos que tienen consecuencias para el bienestar psicológico y la salud mental. Los entrenadores y los árbitros y jueces deportivos también se ven afectados, puesto que desarrollan su actividad en entornos de gran presión con cargas de trabajo elevadas, funciones complejas y, en algunos casos, inseguridad laboral. Estas condiciones pueden contribuir al síndrome de desgaste profesional, a un menor bienestar y a otros problemas de salud mental, lo que puede tener repercusiones en cuanto a la retención e incluso la contratación y el desarrollo de trabajadores en el sector del deporte.

En toda la UE se han puesto en marcha distintas iniciativas para dar respuesta a estos desafíos, incluidas actividades de sensibilización, educación y formación para entrenadores, acceso a servicios de apoyo psicológico, medidas de protección y apoyo a carreras duales. Estas iniciativas han contribuido al creciente reconocimiento de la salud mental como una dimensión importante de la política deportiva; al menos un Estado miembro ha introducido asignaciones de financiación plurianuales para reforzar las medidas destinadas a abordar los problemas de salud mental en contextos deportivos.

Hacia una perspectiva estratégica más amplia

En la reunión de directores generales del área de deportes de febrero de 2026, los Estados miembros reconocieron que la salud mental en el deporte está estrechamente relacionada no solo con factores individuales, sino también con el contexto en el que se desarrolla la práctica deportiva. Las condiciones de entrenamiento, la cultura organizativa, las estructuras de la competición, las prácticas de gobernanza y las trayectorias profesionales influyen en la experiencia de los deportistas, los entrenadores y los árbitros y jueces.

³ Presidencia chipriota del Consejo de la Unión Europea (5 de febrero de 2026). *Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper* [Salud mental de los deportistas y los entrenadores en función de la participación y a lo largo de toda la vida: documento de reflexión]. Reunión de directores generales del área de deportes de la UE, Centro de Conferencias Filoxenia, Nicosia (Chipre).

Si bien los planteamientos actuales se centran con frecuencia en reforzar la resiliencia individual y la capacidad para hacer frente al estrés, cada vez se reconoce más ampliamente que esas medidas pueden no ser suficientes por sí solas. Además, el estigma asociado a la salud mental en contextos deportivos, en particular la percepción de debilidad, puede desalentar la búsqueda de ayuda y limitar la eficacia de las medidas ya existentes. La experiencia en otros ámbitos de actuación indica que, para lograr mejoras sostenidas en cuestiones sociales complejas, incluida la actividad física y el bienestar, a menudo hace falta prestar atención a aspectos de carácter estructural, además de al comportamiento individual. La salud mental se ve influida por las condiciones creadas en los sistemas deportivos, en particular la intensidad y la organización de la competición, las expectativas que se albergan en torno al rendimiento y el nivel de apoyo disponible a lo largo de la trayectoria deportiva. Si estos sistemas obligan de manera continua a sus integrantes a tener un nivel elevado de resiliencia, es necesario examinar las condiciones que generan esa necesidad.

Desde este punto de vista, surge una consideración estratégica clave: cómo pueden diseñarse o adaptarse los sistemas deportivos para reconocer la capacidad humana y sus límites en relación con la carga de trabajo, la recuperación y las exigencias de rendimiento, así como para velar por que estos se respeten. Esto incluye respaldar condiciones en las que el bienestar y el rendimiento puedan reforzarse mutuamente, reduciendo así la necesidad de una adaptación psicológica continua de los deportistas, los entrenadores y los árbitros y jueces deportivos.

Desde esta perspectiva, la atención al bienestar de deportistas, entrenadores, y árbitros y jueces deportivos mejora el desarrollo y los resultados de rendimiento, en lugar de empeorarlos. Como se señaló en la reunión de febrero de directores generales del área de deportes, es importante distinguir entre la salud mental y las conductas relacionadas con el rendimiento, insistiendo en que la atención a la salud mental no reduce el rendimiento.

El planteamiento estratégico propuesto complementa las medidas que ya se están adoptando, al hacer mayor hincapié en la prevención, la responsabilidad de las organizaciones y la calidad de los entornos deportivos. Invita asimismo a reflexionar sobre el equilibrio que debe lograrse entre aumentar la resiliencia individual y abordar las condiciones estructurales que afectan a la salud mental, como la participación, el rendimiento, el bienestar y la retención. Además, destaca la importancia de considerar la salud mental en el deporte como una responsabilidad compartida de distintos actores y ámbitos de actuación, incluidas las organizaciones deportivas, los sistemas educativos y las estructuras de salud pública, y reconoce al mismo tiempo el papel de los sistemas deportivos en la configuración de esas condiciones. Reforzar la coordinación en todos estos ámbitos puede respaldar enfoques más sostenibles y preventivos de la salud mental en el deporte.

El papel de la Unión Europea y de los Estados miembros

En el marco de sus competencias, la Unión Europea puede apoyar a los Estados miembros facilitando la cooperación, el intercambio de conocimientos y el desarrollo de enfoques compartidos. Esto puede incluir:

- promover el intercambio de planteamientos y prácticas basados en pruebas que hayan sido objeto de seguimiento y evaluación;
- reforzar los vínculos entre la política deportiva y las iniciativas más amplias de la UE en materia de salud, educación e inclusión social;
- apoyar el desarrollo de capacidades para entrenadores, árbitros y jueces deportivos y organizaciones deportivas;
- fomentar un enfoque coordinado de la protección, las condiciones laborales y el bienestar de deportistas, entrenadores y árbitros y jueces deportivos.

Estas actuaciones pueden contribuir a un enfoque más coherente e integrado de la salud mental en el deporte en toda la UE.

Cambio de impresiones

Se invita a los ministros a que expongan sus opiniones sobre las preguntas siguientes (se ruega que las intervenciones no superen los tres minutos):

1. ¿Cómo pueden los Estados miembros seguir desarrollando o reforzando políticas y prácticas deportivas que permitan que los entornos deportivos se diseñen para reducir la presión psicológica y contribuir al bienestar mental de los deportistas, los entrenadores, los árbitros y jueces deportivos y todos los trabajadores del sector? ¿Tiene buenas prácticas o ejemplos en este ámbito que se puedan compartir con otros Estados miembros?
2. ¿Qué actuaciones de la UE o formas de cooperación podrían servir de más ayuda a los Estados miembros a la hora de abordar los problemas de salud mental y promover el bienestar en el deporte?