



Facultad de Ciencias Humanas y Sociales - FCHS

Departamento de Ciencias de la Comunicación

Grado en Periodismo

TRABAJO FINAL DE GRADO

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN DEPORTISTAS DE ÉLITE

Autores del trabajo:

David Ferrís Lluch

Laura Florentino Sáez

Tutor del trabajo:

Rafael Mora Sesma

Modalidad de trabajo:

Línea C1. Reportaje audiovisual

Curso:

2021 – 2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. FASE DE PREPRODUCCIÓN	4
3. FASE DE PRODUCCIÓN	6
4. FASE DE POSTPRODUCCIÓN	9
5. FASE DE EMISIÓN	10
6. VALORACIÓN FINAL	11
7. RESUMEN EJECUTIVO	14
8. BIBLIOGRAFÍA	17
9. ANEXOS	18
9.1 ANEXO I (PLAN DE PREPRODUCCIÓN)	18
9.2 ANEXO II (GUION DEFINITIVO)	20
9.3 ANEXO III (CUESTIONARIOS ENTREVISTAS)	33
ENTREVISTA DAVID PERIS	33
ENTREVISTA RICARDO TEN	34
ENTREVISTA LILIANA FERNÁNDEZ	35
ENTREVISTA LAURA MÉNDEZ	36
ENTREVISTA ANDREA ESTEBAN	37
ENTREVISTA PAULA CLARAMUNT	38

1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la salud mental está cobrando cada vez una mayor relevancia en la vida cotidiana de las personas. Ha sido uno de los aspectos del bienestar personal que menos importancia ha tenido durante décadas, pero cada vez son más las personas que deciden hablar abiertamente sobre ello y, en innumerables casos, recurrir a la ayuda de profesionales. Esta tendencia no está pasando desapercibida en el mundo del deporte. Durante un gran período de tiempo la salud mental ha sido un tema tabú en la sociedad, pero más si cabe todavía para muchos deportistas. El miedo a mostrarse débil, además del temor a poder parecer frágil ha hecho que muchos deportistas sufran durante años las causas relacionadas con el ámbito de la salud mental que surgen en el transcurso de la carrera deportiva. La presión impuesta por uno mismo o por los medios de comunicación, los insultos y descalificaciones por redes sociales o incluso los problemas lesivos son algunas de las causas que pueden acabar desencadenando problemas serios en la salud mental de un actor del mundo del deporte.

Con cada vez mayor frecuencia aparecen deportistas dispuestos a dejar de lado el tabú de la salud mental y exponer sus problemas ante el mundo con el fin de poder seguir progresando, además de también intentando normalizar situaciones que no se producían antaño. Han sido varios los casos sonados donde deportistas han tenido que interrumpir sus carreras por problemas relacionados con la salud mental. Sin duda, quien más protagonismo acaparó fue la gimnasta Simon Biles, quien en los Juegos Olímpicos de Tokyo 2021 se sinceró y admitió que debía parar con tal de poder centrarse en su salud mental y no comprometer su bienestar. También en 2021 la tenista Naomi Osaka admitió pasar por una depresión fruto del estrés y la ansiedad y además, decidió no dar ruedas de prensa durante Roland Garros. La japonesa reconoció sufrir episodios de depresión desde 2018 y declaró que, fruto de su carácter, padecía ansiedad antes de hablar con los medios, además de sentir también la presión de la competición.

A nivel nacional, uno de los casos más famosos fue el de Andrés Iniesta, que reconoció en varias ocasiones que también sufrió depresión en el año 2009, a raíz del fallecimiento de su compañero y amigo Dani Jarque y también por culpa de una

cadena de lesiones que padeció. Estos casos demuestran que todos los deportistas pueden pasar por procesos complicados relacionados con la salud mental por diferentes causas.

2. FASE DE PREPRODUCCIÓN

PLAN DE RODAJE										
Fecha	Entrevistado	Interior/ Exterior	Día/no che	Localizaci ón	Material	Sonido	Atrez zo	Vestuar io	Diet a	Trans porte
8/4/22	Ricardo Ten	Interior	11:30 (día)	L'Alqueria del Bàsquet	Dos cámaras de vídeo Nikon d3200, dos trípodes, dos baterías y dos tarjetas de memoria.	micro de corbata, grabador a, smartpho ne		Polo del Proyect o FER		
8/4/22	Liliana Fernández	Interior	11:30 (día)	L'Alqueria del Bàsquet	Dos cámaras de vídeo Nikon d3200, dos trípodes, dos baterías y dos tarjetas de memoria.	micro de corbata, grabador a, smartpho ne		Polo del Proyect o FER		
4/5/22	Andrea Esteban	Exterior	12:00 (día)	Ciudad Deportiva de Paterna	Dos cámaras de vídeo Nikon d3200,, dos trípodes, dos baterías y dos tarjetas de memoria.	micro de corbata, grabador a, smartpho ne	Banq uillo del camp o de fútbol de la Ciuda d Depo rtiva del Valen cia CF	Sudade ra y pantaló n del Valenci a CF		Ida: Bus (Esta ción Bailén - Pater na) Vuelt a: Bus (Pater na - Estaci ón Bailén

PLAN DE RODAJE

PLAN DE RODAJE										
)
	Laura Méndez	Exterior	10:45 (día)		Una cámara de vídeo Nikon d3200, un trípode, una batería y una tarjeta de memoria.	micro de corbata, grabadora, smartpho ne	Pista de atletis mo	Ropa de entrena miento		Ida: tren (Vale ncia - Sagu nto) Vuelt a: tren (Sagu nto - Valen cia)
1/6/22	David Peris	Interior	11:30 (día)	Facultad de Psicología - Universita t València	Una cámaras de vídeo Nikon d3200, dos trípodes, dos baterías y dos tarjetas de memoria.	micro de corbata, grabadora, smartpho ne	Mesa y silla	Camisa y pantalo nes vaquer os		Ida: Metro (Esta ción San Isidro - Estaci ón Facult ats) Vuelt a: Metro (Esta ción Facult ats - Estaci ón San Isidro)
2/6/22	Paula Claramunt	Interior	18:30 (día)	Instalacio nes Colegio Salgui - Valencia	Una cámaras de vídeo Nikon d3200, dos trípodes, dos baterías y dos tarjetas de memoria.	micro de corbata, grabadora, smartpho ne	Sillas	Camise ta y pantalo nes vaquer os		Ida: Coch e (San Isidro - Colegio Salgu í) Vuelt a: Coch e

PLAN DE RODAJE										
										(Colegio Salgui - San Isidro)

PREVISIÓN DE GASTOS					
Material	Precio Unitario	Precio Total	Empresa	Contacto	URL
2 Tarjetas SD 64GB	9,99€	19,98€	MediaMarkt	900 205 000	Tarjeta Micro SDXC SanDisk Ultra PLUS, Elite, 64 GB, 130 MB/s, UHS-I, V10, A1, C10, Adaptador SD, Multicolor (mediamarkt.es)
Billetes de tren	7,60€	15,20€	Renfe	912 320 320	
Billetes de bus	3€	6€	MetroBus		
Billetes de metro	1'60€	3'20€	MetroValencia	900 46 10 46	

3. FASE DE PRODUCCIÓN

En primer lugar, en lo que se refiere al enfoque del reportaje audiovisual, como no podía ser de otra manera se ha optado por tratar el tema desde el punto de vista de la psicología, pero en lugar de centrar todo el peso en una posible vertiente de los problemas en la salud mental de los deportistas, se tratan varias posibles causas. Después de haber analizado con detenimiento qué motivos pueden afectar a la salud mental del deportista se optó por buscar a diferentes protagonistas que pudieran hablar sobre sus diferentes experiencias en el mundo del deporte. Son difícilmente cuantificables las posibles causas de problemas en la salud mental de una persona del mundo del deporte, ya que hay muchos motivos que pueden afectar a su

bienestar, pero algunas de las más comunes son, por ejemplo, problemas lesivos severos, dificultades para gestionar la presión del público o la que uno mismo se impone, además de las complicaciones que surgen en ocasiones para poder gestionar de manera correcta tanto el éxito como el fracaso. Asimismo, para obtener una visión más concreta sobre cómo se pueden sobreponer aquellas personas que padecen en algún momento de su carrera problemas de esta índole, también se ha contado con la participación de dos psicólogos deportivos, que además también explican cómo puede seguir evolucionando la psicología del deporte en un futuro a medio plazo.

Con respecto a las fuentes empleadas en el reportaje audiovisual, han sido un total de seis. Cuatro de ellas son deportistas, mientras que las otras dos fuentes son profesionales de la psicología, más concretamente en el ámbito deportivo.

En relación al primer campo de fuentes, se ha escogido a un deportista de la importancia de Ricardo Ten, quien compite en natación adaptada y ciclismo adaptado y que, en su extenso palmarés, cuenta con ocho medallas en los Juegos Paralímpicos de verano entre los años 1996 y 2020. Su impresionante currículum deportivo hace que su presencia en el reportaje sea imprescindible. Por otro lado, otra fuente seleccionada ha sido Liliana Fernández, jugadora de voleibol que compite en la modalidad de playa y que, sin lugar a dudas, es una de las grandes caras visibles con asiduidad tanto en Campeonatos de Europa y Campeonatos del Mundo, como también en los Juegos Olímpicos. Ha conseguido junto a su compañera Elsa Baquerizo dos medallas de plata y una de bronce en Campeonatos de Europa, además de haber participado en tres ediciones de los Juegos Olímpicos de Verano (Londres 2012, Río de Janeiro 2016 y Tokio 2020). Seguidamente, otra fuente elegida ha sido Andrea Esteban, actual entrenadora del Valencia CF Femenino. Previamente dirigió a la selección femenina valenciana Sub-15 durante una temporada. Asimismo, es ex jugadora del propio Valencia CF Femenino además de haber jugado también en Levante UD Femenino, equipo con el que debutó en la élite. Durante su etapa formativa fue asidua también en las convocatorias de las categorías inferiores de la selección española. En su caso, su participación en el reportaje era vital, ya que la historia que se esconde tras su persona es muy potente. Sufrió un calvario con las lesiones de rodilla que precipitaron su retirada como futbolista a los 23 años. Tras ese

duro varapalo, tuvo que reinventarse, formarse para poder seguir ligada a su pasión por el fútbol añadida a la fisioterapia. Actualmente es la entrenadora más joven en toda la Primera Iberdrola. Por último, en el apartado de deportistas se optó también por una atleta de relevancia como Laura Méndez, quien participó, por ejemplo, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. En su caso, es una fuente interesante por determinados factores. Es una deportista de alta reputación, campeona de España en su modalidad en varias ocasiones que además puede explicar diferentes claves sobre un deporte tan duro como el atletismo. En su caso concreto profundizó sobre diferentes aspectos como por ejemplo la importancia de la familia para poder tener un apoyo en momentos difíciles y, además, quiso también hablar sobre las lesiones, ya que ella experimentó una lesión importante y fue la primera de toda su carrera deportiva.

En cuanto a los psicólogos seleccionados para aparecer en el reportaje son dos. En primer lugar, David Peris, nombrado recientemente como presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte. Su amplia experiencia en el mundo de la psicología deportiva hace que su testimonio aporte un valor adicional para poder entender diferentes aspectos en la salud mental de los deportistas, así como también la posible evolución de la psicología dentro de la rama deportiva, en auge en los últimos años. Además, también aparece la psicóloga deportiva Paula Claramunt, quien ha trabajado en las categorías inferiores del Levante Unión Deportiva masculino y femenina. Además, es socia de APECVA y trabaja también en la Federación de Hípica de la Comunidad Valenciana.

En cuanto a la estructura del reportaje se ha decidido hacer una estructura circular. Es decir, la pieza audiovisual arranca con mucha fuerza para poder captar la atención del espectador. Es por ello por lo que se ha elegido arrancar con una cita contundente por parte de cada deportista, para poder que el público sepa cuál va a ser el tema a tratar y quiénes van a ser los protagonistas que cuenten su historia acerca de la salud mental en el deporte de élite.

Tras esas cuatro citas de los deportistas, interviene David Peris con una explicación sobre la historia de la psicología en España, centrándose principalmente en su auge en los últimos años. Esta declaración pretende poner en contexto el tema principal

del reportaje desde el testimonio de una parte fundamental del mismo: los profesionales de la psicología. A partir de aquí regresan las citas de los deportistas, que profundizan más en lo que es su historia y su vivencia personal en los años que llevan de carrera deportiva. Una de las citas destacadas es de Ricardo Ten, quien insiste en la importancia de la fortaleza mental y de trabajar sobre la «presión que siente el deportista una vez las competiciones aumentan de rango». También son de suma importancia las declaraciones de Laura Méndez y Andrea Esteban. Ambas tratan sus experiencias con las lesiones. En el caso de Méndez, algo más de pasada, para posteriormente hablar sobre los comentarios que sufren en ocasiones los profesionales del deporte y destacar la importancia de la familia en su vida. Esteban sí que detalla el tema de las lesiones, ya que fueron una parte trascendental en su carrera, pero también habla sobre la celeridad de procesos que padecen algunos deportistas, que tiene que aprender a gestionar una serie de cosas que en ciertas edades no suele ser algo habitual. Una vez tratado el aspecto de las lesiones por Andrea Esteban, vuelve a aparecer David Peris para ahondar en el tema y hablar sobre la recuperación y la prevención.

4. FASE DE POSTPRODUCCIÓN

A la hora de realizar el trabajo de postproducción del reportaje se ha utilizado la herramienta Adobe Premiere con tal de poder llevar a cabo la edición correspondiente. Durante este proceso se ha efectuado la sincronización de audio y vídeo en todas las entrevistas, además de la selección de cortes de cada una de las mismas, finalizando posteriormente con el montaje del reportaje.

- 05/06/2022: Sincronización de audio y vídeo de las entrevistas de Ricardo Ten, Liliana Fernández y Laura Méndez. Además, hay que añadir la selección de clips de las tres entrevistas: 2 horas y media de trabajo.
- 07/06/2022: Sincronización de audio y vídeo de las entrevistas de David Peris y Paula Claramunt y la posterior elección de cortes de ambas entrevistas: 3 horas y media de trabajo.
- 08/06/2022: Sincronización de audio y vídeo de la entrevista de Andrea Esteban más elección de los clips para el montaje final: 5 horas y media de trabajo

- 12/06/2022: Inicio del proceso de montaje ordenando los primeros cortes realizados de las entrevistas, sumado a la elección de los planos de recurso. 3 horas de trabajo.
- 14/06/2022: Continuación con el proceso de montaje añadiendo más clips de las entrevistas y más planos recurso: 2 horas y media de trabajo.
- 16/06/2022: Parte final del proceso de montaje: 3 horas y media de trabajo.

A lo largo de todo el reportaje audiovisual se ha utilizado una canción sin derechos para acompañar las imágenes. Al inicio de este puede escucharse un sonido de un 'click' a medida que va apareciendo la mano al final a la derecha para dar inicio al vídeo. Durante la resta del reportaje se escucha una canción para ambientar que se va ajustando su volumen en determinados momentos donde los protagonistas no intervienen, para dar sensación de continuidad y fuerza en algunos momentos para así no dejar de captar al espectador y que no pierda el hilo.

Finalmente, se han optado por varios recursos de edición como la ampliación en varios frames del vídeo para que dé lugar a dinamismo dentro de una misma declaración y así que haya cierta variedad en algunos planos de las entrevistas.

5. FASE DE EMISIÓN

Para la emisión de este reportaje audiovisual, se ha optado por emitirlo a través de Radio Televisión Española, más concretamente a través de su canal deportivo Teledeporte, ya que es un canal que apuesta por la variedad en los deportes que se retransmiten y donde varios de los entrevistados han jugado un papel importante en diversas ocasiones. Por ejemplo, Liliana Fernández y Ricardo Ten, al ser deportistas que han participado de forma asidua en los Juegos Olímpicos han contado en innumerables ocasiones con el apoyo de Teledeporte, que además, siempre se ha caracterizado por dar un apoyo y una visibilidad de calidad al atletismo, modalidad deportiva de otra entrevistada como Laura Méndez. Además, en el último año el fútbol femenino también ha contado con visibilidad en Radio Televisión Española, con la emisión de algunos encuentros ligeros, además de la retransmisión íntegra de la Copa de la Reina y por último, de los partidos de la selección española de fútbol, con

la Eurocopa del próximo mes de julio incluida. Todo esto, sumado al auge que está experimentando la problemática de la salud mental en el deporte, hace que Teledeporte sea el canal de televisión ideal para poder emitir el reportaje.

Por otro lado, en cuanto al público objetivo la realidad es que, teniendo en cuenta las nuevas tendencias actuales en el mundo de la comunicación, serían personas de entre 30 y 55 años que consuman de forma habitual contenido deportivo, pero ya no solo eso, sino que utilicen la televisión como medio principal para informarse o entretenerse. El auge de las nuevas plataformas de *streaming* como Twitch o YouTube, añadido a otras plataformas de emisión de contenidos como DAZN, Netflix, Amazon Prime... hace que las personas más jóvenes consuman cada vez menos televisión. Es ese el principal motivo por el que parece más complejo poder llegar a un público de una edad entre 20 y 30 años, ya que la mayoría de ellos apuestan por otras plataformas. De hecho, según un reportaje realizado en Brandme.la (Valero, 2021), el 41% de los usuarios de Twitch tienen entre 16 y 24 años de edad. Además, el 32% de usuarios tienen entre 25 y 34 años. Aún así, teniendo en cuenta que RTVE también ha apostado por las plataformas streaming. Buena prueba de ello es RTVE Play. Es por eso por lo que el reportaje también podría ser incluido en esa plataforma para poder ser consumido por el usuario que así lo desee en todo momento.

6. VALORACIÓN FINAL

Con relación a la valoración final acerca del trabajo realizado y la experiencia obtenida al haber realizado este proyecto, podemos decir que estamos satisfechos con el resultado final teniendo en cuenta cuáles eran los recursos disponibles. Hemos sido capaces de resolver ciertas complicaciones a la hora de conseguir las entrevistas, ya que en algún caso costó algo más conseguir la confirmación por parte de los jefes de prensa o los propios entrevistados. Además de eso, no hemos podido concretar la entrevista con algunas fuentes como por ejemplo con el tenista Pablo Andújar por problemas de calendario, ya que durante los últimos meses ha estado la mayor parte del tiempo compitiendo fuera de España. Más allá de eso, profundizar en un tema como el de la salud mental de deportistas de alto nivel, nos ha permitido conocer y comprender muchas de las emociones que pasan por la cabeza de un deportista durante su trayectoria. Además, hemos podido entender cuáles son algunos de los

aspectos clave para que un deportista pueda rendir de manera adecuada y sobreponerse a situaciones complicadas en su carrera. Para nosotros fue importante a nivel personal poder entrevistar a una leyenda del deporte como Ricardo Ten y también a una deportista de la magnitud de Liliana Fernández. Asimismo, cabe destacar que para nosotros la entrevista con Andrea Esteban fue sensacional, puesto que su historia ha sido una de las más conocidas en el deporte femenino debido a su repentina retirada y, poder conversar con ella sobre tantos temas de gran importancia, fue especialmente gratificante.

Por otro lado, las fortalezas y debilidades del reportaje son las siguientes:

Con respecto a los puntos fuertes, hay que destacar que aparecen una cantidad amplia de fuentes y que además, hay una importante variedad, ya que hay cuatro deportistas de cuatro modalidades diferentes, aparte de los dos profesionales de la psicología. Esa pluralidad de fuentes permite conocer muchas historias diferentes, algo que da opción a que el espectador se enganche con los testimonios de algún personaje en concreto o que incluso pueda sentirse identificado con alguna de las historias.

Uno de los principales puntos a mejorar en el reportaje es el de las localizaciones en algunas entrevistas. En el caso de Ricardo Ten y Liliana Fernández las entrevistas no se realizaron en lugares relacionados con sus disciplinas deportivas, ya que la entrevista se consiguió por medio del jefe de prensa del Proyecto FER. Es por eso que las entrevistas se realizaron en L'Alqueria del Bàsquet aprovechando que ese día había un acto en dicha localización. Con respecto a la entrevista de Andrea Esteban, es cierto que se realizó en uno de los campos de entrenamiento de la Ciudad Deportiva, pero hubiera estado aún mejor de poder haberse realizado en el Estadio Antonio Puchades. Además, es cierto que las entrevistas de David Peris y Paula Claramunt se grabaron en salas algo insulsas y que no aportan una riqueza al reportaje. A pesar de intentar encontrar algún lugar más adecuado para realizar ambas entrevistas, no fue posible en ninguno de los casos. Otro punto endeble es que nos hubiera gustado poder entrevistar a alguna fuente más con la que no se pudo pactar una cita por problemas de calendario. Ese fue el caso, por ejemplo, del tenista Pablo Andújar, con quien sí contactamos por medio de su jefe de prensa y, aunque él

nos dio el visto bueno para poder realizar dicha entrevista, acabó resultando imposible debido a que la competición no se lo permitió. Nos hubiera gustado haberlo incluido en el reportaje ya que podría haber aportado un gran testimonio sobre un deporte individual como el tenis, donde el aspecto mental es fundamental tanto en procesos donde un deportista está compitiendo, como durante procesos lesivos que pueden ser más duraderos que de normal.

Acerca del trabajo realizado por cada uno en el Trabajo Final de Grado se ha dividido de la siguiente manera:

David Ferrís se ha encargado de llevar a cabo la parte de preproducción en el caso de Andrea Esteban, David Peris y Paula Claramunt. Ha formado parte también del apartado técnico de las entrevistas y del proceso de postproducción. En lo referente a la entrevista de Andrea Esteban, hubo que pactar la cita previamente con el jefe de prensa del Valencia CF Femenino, David Latorre, que fue quien marcó la fecha y la hora para poder llevarla a cabo. En cuanto a las entrevistas con David Peris y Paula Claramunt, se concretaron directamente con ellos al no tener la necesidad de pasar ningún filtro previo.

Laura Florentino se ha responsabilizado de la parte de parte de preproducción en las entrevistas de Ricardo Ten, Liliana Fernández y Laura Méndez. Asimismo, también ha formado parte del apartado técnico de las entrevistas y del proceso de postproducción. En los casos de Ricardo Ten y Liliana Fernández tuvo que contactar con el jefe de prensa del Proyecto FER, quien, aprovechando la celebración de un acto del propio Proyecto FER en L'Alqueria del Bàsquet, nos dio la oportunidad de entrevistar a ambos deportistas.

Además, ambos han trabajado de forma conjunta en el guion del reportaje. También los dos han colaborado tanto en el montaje de dicho reportaje y en la elaboración de la memoria, aunque Laura Florentino ha llevado más el peso del montaje y David Ferrís el de la memoria.

7. RESUMEN EJECUTIVO

La importancia de la salud mental en deportistas de élite athletes is an audiovisual report related to one of the growing topics in sport in recent years: mental health. We decided to choose this topic because in recent years we have seen how great athletes have acknowledged having had problems with their mental wellbeing, something that has allowed both athletes themselves and sports fans to give it the importance it deserves. Recent cases such as that of Simone Biles at the Tokyo Olympics in 2021 or Naomi Osaka's confession in a statement at Roland Garros caused a strong impact on fans. This, added to the fact that sportsmen of the importance of Andrés Iniesta and Michael Phelps have spoken openly about the depression they have suffered during their careers, has made the population much more aware of the issue and it seems vital to us to carry out a report of this type.

For many years, there has always been a fear of expressing weaknesses on a psychological level. Very often people who admitted to having mental health problems were discredited. This has meant that over a long period of time, many people in their daily lives have been afraid to show any sign of weakness. Of course, this has also been a recurring theme in the world of sport. Perhaps it has been even more abusive. There are people who only see the beautiful side of being a successful athlete and therefore think that they have no right to complain about something or to have a hard time mentally. That is why the problems of sportsmen and women have been silenced for a long time.

Thanks to cases such as those discussed above, in addition to a generalised social awareness of mental health, the vast majority of professional sports clubs, and increasingly more amateur sports clubs, have psychological help for their athletes on a recurrent basis. Such developments in this area can be key to improving the quality of life of athletes, as well as enabling them to come as close as possible to achieving optimal results in their professional careers.

Once we have explained why we have chosen the subject matter, we have to talk about the choice of the main characters in the report. They have been divided into two distinct blocks: athletes and psychology professionals. Firstly, with regard to the

athletes, there are four different ones. One of them is Spanish sports legend Ricardo Ten, a Paralympic swimmer and cyclist with an enviable track record. He has participated in six Paralympic summer games, winning seven medals in swimming and one in track cycling. Another important figure for us has been the beach volleyball player, Lilita Fernández. Undoubtedly, one of the great references of Spanish sport in this field and a sportswoman who also knows what it is like to compete in the Olympic Games. Although she has not won an Olympic medal, she has been successful in European championships alongside her usual partner Elsa Baquerizo. Both have won two bronze medals and one silver.

On the other hand, Andrea Esteban also appears as a relevant character. The current Valencia CF Femenino coach was undoubtedly one of the key players in the development of the project. Her story is a lure for the audience, given that injuries forced her retirement at the age of 23. To be able to capture her testimony telling how she managed the hard times she went through was something we wanted to do because we felt it could give a lot of strength to the project. Andrea, as well as being the current Valencia CF coach, was from the beginning a promising footballer who played for Valencia CF and also for Levante UD.

Finally, with regard to the athletes, we also interviewed Laura Méndez, a professional athlete who made her debut at the Olympic Games in Tokyo 2020. In her interview we were able to discuss topics such as, once again, injuries, but she also left remarkable reflections about family and the importance it can have in the hard moments of a sports career.

Subsequently, in the section on psychologists, both sources should be highlighted. Firstly, there is David Peris, a nationally renowned sports psychologist who provides his vision on transcendental issues such as the management of injuries on a mental level, the fears that arise as a result of a serious injury and how to work on them, etc. On the other hand, Paula Claramunt focuses on similar aspects with regard to injuries in athletes, but also focuses, like Peris, on the management of pressure on the part of athletes. These testimonies have been key to adding value to the statements made by the athletes. With their knowledge, it is possible to know what goes through the athletes' heads at specific moments and, of course, how to deal with them.

On the other hand, we would like to reflect on the strengths and weaknesses of our project:

In terms of strengths, the sources selected have undoubtedly been a key point of the reportage, given that they are all renowned sources in their respective fields. Thanks to the content provided by these sources, we have been able to gain a much deeper insight into situations that we may not have been aware of. We also think that the report has stories that invite the viewer to be attentive either because it is a story that catches their attention because they do not know it or, on the other hand, because they may have lived a similar experience at some point and feel identified with what some of the main characters tell. Moreover, what we consider to be a virtue is that the report gathers important information in just a few minutes, since taking into account the content we had thanks to the interviews, the report could have been even more extensive. Therefore, we believe that there has been a great capacity for synthesis.

As points for improvement, one of the most important would undoubtedly be to have improved the localisation of some interviews. For example, in the case of Andrea Esteban, we would have liked to have interviewed her at the Antonio Puchades Stadium, but Valencia CF provided us with a training ground for the interview.

As points for improvement, one of the most important would undoubtedly be to have improved the localisation of some interviews. For example, in the case of Andrea Esteban, we would have liked to have interviewed her at the Antonio Puchades Stadium, but Valencia CF provided us with a training ground for the interview. We would also have liked to interview the two psychologists in other types of offices, as theirs were not particularly well decorated for the report and we could not change the location. In addition, we would also have liked to interview the tennis player Pablo Andujar, but it was not possible because he was not available.

Finally, *La Importancia de la salud mental en deportistas de élite* it is a sports report that aims to reflect and normalise the fact that sportsmen and women can also go through bad personal times. This can happen for an infinite number of reasons, sometimes of a personal nature, other times due to injury problems or even because they are aware that they are not going through a good time at a sporting level. With this project, as well as normalising the aforementioned, we want to ensure that people

who may be more fearful when it comes to asking for help for their personal problems, can also ask to help them express their fears and the problems that may be affecting them in their day-to-day sports life. To conclude, we would also like to thank Rafael Mora Sesma for his support and help in making this report possible.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Valero, Ian (2021). (11 octubre 2021). 10 estadísticas sobre Twitch en 2021 que tu marca debe conocer. BrandMe. Recuperado de: <https://brandme.la/blog/10-estadisticas-sobre-twitch-en-2021-que-tu-marca-debe-conocer/#:~:text=El%2041%20por%20ciento%20de,entre%2025%20y%2034%20a%C3%B1os.>
- Sánchez, Vega (2021). (27 julio 2021). Ocho deportistas que tuvieron que interrumpir su carrera por problemas de ansiedad o depresión. El Periódico. Recuperado de: <https://www.elperiodico.com/es/deportes/20210727/8-deportistas-ansiedad-depresion-11945945>

9. ANEXOS

9.1 ANEXO I (PLAN DE PREPRODUCCIÓN)

PLAN DE PREPRODUCCIÓN								
Fecha	Entrevistas	Localización	Grabación de recursos	Equipo de trabajo	Material técnico	Observaciones	Permisos necesarios	Horas de trabajo
Contacto: 4/4/2022: (Llamada telefónica) (17:18) Entrevista: 8/4/2022 (11:30)	Fuentes principales : Liliana Fernández (jugadora de volley playa) y Ricardo Ten (deportista que compite en ciclismo adaptado y natación adaptada)	L'Alqueria del Bàsquet (Valencia)	Posición entrevistados: centrados	Laura Florentino y David Ferris	Dos cámaras de vídeo Nikon d3200, micro de corbata, dos trípodes, dos baterías y dos tarjetas de memoria.	Contacto: +34 626 80 64 32	Permiso necesario por parte del Jefe de Prensa del Proyecto FER	Entrevista: 5 minutos (montaje) y 15 minutos entrevista
Contacto: 28/3/22 (9:32)- Correo electrónico Entrevista: 4/5/2022 (11:00)	Fuente principal: Andrea Esteban (entrenadora del primer equipo del Valencia CF Femenino. Fue también jugadora en la Primera División Femenina en Valencia CF y Levante UD). Fuentes documentales: El País	Ciudad Deportiva del Valencia CF. (Paterna, Valencia)	Posición entrevistada: derecha de la cámara (cámara 1). Centrada (cámara 2). Planos recurso: plano detalle de sus pies jugando con la pelota. Plano medio de Andrea Esteban sentada en el banquillo. Plano detalle de Andrea Esteban dando indicaciones en la pizarra. Plano detalle escudo del Valencia CF. Plano general	Laura Florentino y David Ferris	Dos cámaras de vídeo Nikon d3200, micro de corbata, dos trípodes, dos baterías y dos tarjetas de memoria.	Correo electrónico : dlatorre@valenciacf.es	Confirmación del jefe de prensa del Valencia CF para saber si se puede grabar en sus instalaciones.	Viaje: Coche (Valencia-Paterna) 15 mins Entrevista: 5 mins (montaje) y 40 mins (entrevista)

			campo de fútbol. Plano medio del banquillo (sin nadie alrededor).					
Contacto: 22/4/2022 (16:26)- WhatsApp Entrevista: 10/5/2021 (17:00)	Fuente principal: David Peris (Psicólogo Deportivo. Profesor en la Universitat de València) Fuentes documentales: Mundo Deportivo	Facultad de Psicología Universidad de Valencia	Posición entrevistado: Derecha de la cámara	Laura Florentino y David Ferrís	Una cámara de vídeo Nikon d3200, micro de corbata, un trípode, una batería y una tarjeta de memoria	Contacto: +34 609 12 68 07		Entrevista: 5 minutos (montaje) y 45 minutos entrevista
Contacto: 4/5/2022 (11:16)- Whatsapp Entrevista: 17/5/2022 (10:30)	Fuente principal: Laura Méndez (Atleta Olímpica) Fuentes documentales: Yo Soy Noticia	Pistas de atletismo Emilio Villagrasa	Posición entrevistado: Derecha de la cámara	Laura Florentino y David Ferrís	Una cámara de vídeo Nikon d3200, micro de corbata, un trípode, una batería y una tarjeta de memoria			Viaje en tren: Valencia - Sagunto Entrevista: 5 minutos de montaje y 20 minutos duración de la entrevista
Contacto: 31/05/2022 ()	Fuente principal: Paula Claramunt (Psicóloga Deportiva)	Despacho en las instalaciones del Colegio Salgui	Posición entrevistado: izquierda de la cámara	Laura Florentino y David Ferrís	una cámara de vídeo Nikon d3200, micro de corbata, un trípode, una batería y una tarjeta de memoria	+34 678 90 90 50		Viaje en coche: San Isidro - Colegio Salgui Entrevista: 5 minutos de montaje y 15 minutos de entrevista

Título: La importancia de la salud mental en deportistas de élite

Secuencia	Contenido	Minutaje	Observaciones	Fecha montaje	Tiempo montaje
1- INT/DÍA	La importancia de la salud mental en deportistas de élite (rótulo)	00:00-00:04	Introducción del reportaje	08/06/22	
2- INT/DÍA	Jugadora de Voleibol en la modalidad de playa (Liliana Fernández) Es verdad que gracias al deporte he tenido acceso al trabajo psicológico que considero muy importante en la vida en general, pero yo he tenido acceso gracias al deporte y he aprendido muchísimo.	00:05-00:16	Entrevista Liliana Fernández	08/06/22	
3- INT/DÍA	Medallista Paralímpico en Natación y Ciclismo (Ricardo Ten) Cada vez van saliendo más a la luz casos de que esa presión le puede al deportista y es un dato a tener en cuenta. Hay que cuidar mucho esa salud mental y sobre todo, más que la salud mental todas las emociones que recibe un deportista porque al final vivimos con un fuerte estímulo de emociones y hay que aprender a gestionarlas.	00:17- 00:44	Entrevista Ricardo Ten Canción: <i>Cinematic Documentary Ambient</i>	08/06/22	
4- INT/DÍA	Entrenadora Valencia CF Femenino Primera Iberdrola (Andrea Esteban) Para mí es básico porque igual que nosotros a las jugadoras les damos recursos para afrontar los partidos, el psicólogo le tiene que dar a las futbolistas y al cuerpo técnico recursos para esa parte mental	00:45 - 01:10	Entrevista Andrea Esteban Plano recurso panorámica derecha-izquierda del Granollers	08/06/22	

	saber gestionarla. Entonces, a mí lo que me dotó fue de numerosos recursos que a día de hoy utilizo. Para mí es algo, es una persona que tiene que estar dentro de un staff y que te da muchísimos recursos que hacen mejorar mucho tu rendimiento.		Plano recurso CB Elche entrenando (sentadillas) Canción: <i>Cinematic</i> <i>Documentary</i> <i>Ambient</i>		
5- INT/DÍA	Atleta profesional que ha competido en los Juegos Olímpicos (Laura Méndez) Conozco a muchísimos atletas que tienen a un psicólogo y que por estar en un psicólogo pues la sociedad ya no lo ve como "bueno sí, esta va a un psicólogo" como si es malo. Yo creo que ya estamos entrando poco a poco en que es una cosa normal.	01:11-01:22	Entrevista Laura Méndez Plano recurso BM Granollers círculo central Canción: <i>Cinematic</i> <i>Documentary</i> <i>Ambient</i>	08/06/22	
6- INT/DÍA	Presidente de la Federación Española de la Psicología del Deporte (David Peris) La historia de la psicología del deporte en España es un poco larga y ha tenido muchos altibajos, pero últimamente, en los últimos años sí que hay más profesionales de la psicología trabajando, pero porque cada vez son más buenos. La formación es mejor, saben mejor lo que hacen y saben adaptarse mucho mejor a las necesidades.	01:23 - 01:40	Entrevista David Peris Plano recurso CB Elche botando pelota desde el córner Canción: <i>Cinematic</i> <i>Documentary</i> <i>Ambient</i>	08/06/22	
7- INT/DÍA	Liliana es seis veces campeona de España y ha disputado tres Juegos Olímpicos (rótulo)	01:40-01:59	Plano recurso Liliana Fernández dando declaraciones en la entrevista (diferentes perspectivas)	08/06/22	

			Canción: <i>Infinity</i> (pack Adobe)		
8- INT/DÍA	<p>El trabajo psicológico es súper súper importante. Conocerse a uno mismo, saber qué herramientas tienes y cómo poder usarlas creo que es básico para todo deportista e incluso para la población en general.</p> <p>Yo no he tenido ninguna ayuda concreta. Si la he tenido es porque la he buscado yo. Desconozco los deportistas a lo mejor que están en Madrid, que están en un CAR, que están concentrados, qué facilidades tienen. Nosotras siempre hemos ido un poco por libre. Entonces sabíamos que era un trabajo importante en el que hemos invertido, pero sí que creo que es necesario que se visibilice más.</p>	02:00- 02:37	<p>Entrevista Liliana Fernández</p> <p>Canción: <i>Cinematic</i> <i>Documentary</i> <i>Ambient</i></p>	08/06/22	
9- INT/DÍA	<p>Ha disputado cinco Juegos Paralímpicos y ha ganado ocho medallas (rótulos)</p>	02:38-02:56	<p>Plano recurso Ricardo Ten durante la entrevista (diferentes perspectivas)</p> <p>Canción: <i>Cinematic</i> <i>Documentary</i> <i>Ambient</i></p>	10/06/22	
10- INT/DÍA	<p>Es una parte muy importante. Cuando te enfrentas a un deporte de élite pues una de las cosas más importantes es la fortaleza mental. También sí que es cierto que las competiciones conforme van aumentando de rango pues esa presión que siente el deportista cada vez es mayor y hay que intentar, pues bueno, trabajar en ello para que esa presión no nos perjudique.</p> <p>Al final es complicado y difícil porque hay que tener los pies en el suelo. Sobre todo estar</p>	02:57-03:54	<p>Entrevista Ricardo Ten</p> <p>Canción: <i>Cinematic</i> <i>Documentary</i> <i>Ambient</i></p>	10/06/22	

	<p>rodeado de personas que te hagan ver la realidad y no dejarte adular, porque al final es muy fácil cuando las cosas salen bien que la gente te ponga en alta estima, pero también es cierto que cuando las cosas no salen bien también hay gente que te critica. Todo al final es gestionar un poco todas esas emociones.</p>				
11- INT/DÍA	<p>Fue campeona de España y disputó sus primeros Juegos Olímpicos en Tokio 2020 (rótulo)</p>	03:55 - 04:22	<p>Plano recurso de Laura Méndez durante la entrevista</p> <p>Plano recurso de una valla en la pista de atletismo</p> <p>Plano recurso de la pista de atletismo (panorámica)</p> <p>Canción: <i>Cinematic</i> <i>Documentary</i> <i>Ambient</i></p>	10/06/22	
12- INT/DÍA	<p>Yo nunca, nunca me había lesionado y para mí eso fue como un: "Pf, ostras. ¿Qué ha pasado, no?". Lo pasé muy mal, pero ya te digo, creo que me hizo fuerte el volver, y volver en otra distancias. Probé distancias diferentes y bueno pues me llevaron a estar en unos Juegos.</p> <p>Y bueno yo he acudido a... he estado con psicólogos y sí que es verdad que me han ayudado en algo, pero bueno, en esa época que te he contado antes sí que estuve con psicólogo, pero ahora mismo sí que no necesito psicólogos. Creo que con las técnicas que ellos me</p>	04:23-05:22	<p>Entrevista Laura Méndez</p> <p>Plano recurso línea de llegada de la pista de atletismo</p> <p>Plano recurso de la grada de la pista de atletismo</p> <p>Plano recurso del cartel con el nombre de la pista de</p>	10/06/22	

	<p>hicieron, pues lo llevo bien.</p> <p>Yo hago atletismo porque es lo que me gusta, a parte que es mi vida y mi profesión. Si tuviera que estar pendiente de lo que dice la gente pues al final lógicamente no estarían haciendo esto porque hay comentarios que hacen daño. Si no hubiera estado mi familia encima, ni hubiera estado haciendo atletismo profesionalmente ni bueno, yo creo que es el plus: la familia.</p> <p>Laura Méndez Atleta Olímpica (rótulo)</p>		<p>atletismo (PISTES D'ATLETISME EMILIO VILLAGRASA)</p> <p>Plano recurso alejado con vista de la grada y la línea de llegada de la pista</p> <p>Plano recurso raso de la línea de llegada</p> <p>Canción: <i>Cinematic</i> <i>Documentary</i> <i>Ambient</i></p>		
13- INT/DÍA	<p>Se retira del fútbol a los 23 años tras cinco roturas de ligamento cruzado en sus dos rodillas (rótulos)</p>	05:23 - 05:54	<p>Plano recurso de la entrada de la Ciudad Deportiva del Valencia CF (Panorámica)</p> <p>Plano recurso de la entrada del Estadi Antonio Puchades</p> <p>Plano recurso de una de las porterías del campo de entrenamiento (primer plano)</p> <p>Diferentes planos recurso de Andrea Esteban durante la entrevista</p>	10/06/22 22/06/22	

			<p>Plano recurso de las rodillas de Andrea Esteban (plano medio)</p> <p>Canción: <i>Cinematic Documentary Ambient</i></p>		
14- INT/DÍA	<p>Andrea Esteban Entrenadora del Valencia CF (rótulo)</p> <p>Yo creo que viví todo muy, muy rápido. Incluso demasiado rápido. A mí lo que me ayudó muchísimo es tener un entorno sano en casa y estar bien gestionada por el cuerpo técnico de entonces. En el momento en el que empiezas a tener 17, 18 años empiezas a decir: "ostras, quiero mi futuro como esto. Quiero que mi futuro sea el fútbol. Para eso tengo que marcar, tengo que competir...". En ese momento en el que aparece el "tengo que hacer esto", ahí empiezas a pensar de más, cuando te atas y empieza a aparecer esa presión.</p> <p>Tiene su primera lesión grave a los quince años (rótulo)</p> <p>Pues recuerdo que se me vino el mundo encima. Además porque yo no me había lesionado nunca antes, pero ni un esguince. Nada. Mi primera lesión es un cruzado anterior con 15 años. Recuerdo estar en la República Checa y que eso sucediera a los siete minutos de debutar con la selección española. Imaginad eso que, cuando yo me lesiono, tengo que pedir el cambio, no sé que ha pasado, me llevan a hacer la resonancia y de repente me dicen: "No es</p>	05:55-08:54	<p>Entrevista Andrea Esteban</p> <p>Plano recurso de la red de la portería (primer plano)</p> <p>Plano recurso del campo de entrenamiento (panorámico)</p> <p>Canción: <i>Cinematic Documentary Ambient</i></p>	<p>10/06/22</p> <p>22/06/22</p>	

	<p>que no es solo que igual te tienes que volver, sino que vas a estar entre ocho, nueve, diez meses de baja". Para mí fue un <i>shock</i>. Finalmente me quedé allí con el equipo que es algo que me ayudó mucho, pero cuando volví y empecé a saber que tenía que pasar por quirófano... Era todo muy nuevo, me intenté refugiar mucho en los servicios médicos del club y en mi familia, pero tengo que decir que los primeros meses fueron realmente duros.</p> <p>A mí lo que más me afectó en ese sentido y lo que más me costó gestionar es el sentimiento de culpa. Porque cuando tú te lesionas una vez sabes que puede pasar. Nosotras pues, cuando juegas a fútbol sabes que una de las partes a las que estás expuesta es a las lesiones, pero cuando una lesión como el ligamento cruzado anterior, que es tan multifactorial, que inciden muchísimas cosas en que a ti te pase o no y que tú puedes hacer absolutamente todo bien, pero que te puedes volver a lesionar porque una vez te lesionas una vez la rodilla tienes mucha probabilidad de que vuelva a suceder, para mí era: "ostras, ¿por qué? ¿Qué he hecho mal? ¿Qué estoy haciendo mal? ¿Por qué otra vez yo?". Si por la mala suerte, esta entrada, el pisar mal... entonces ese sentimiento de "algo estoy haciendo mal" cuando realmente yo era una curranta. Iba al gimnasio, me cuidaba, descansaba, iba a entrenar... De hecho, yo tengo el problema de hacer más de lo que debo hacer. Entonces a mí me costó muchísimo gestionar y lo conseguí hacer cuando dejé el fútbol. Muy tarde.</p>		<p>Planos recurso de Andrea Esteban durante la entrevista (diferentes perspectivas)</p> <p>Planos recurso de las manos de Andrea Esteban durante la entrevista</p>		
--	---	--	--	--	--

15- INT/DÍA	<p>El 13 de marzo de 2019 convoca una rueda de prensa para anunciar su retirada (rótulo)</p> <p>La verdad que es un día que me costó muchísimo asimilar. Aunque yo llevaba tiempo sabiendo... sabiendo, no. Realmente mi mente lo sabía, pero no lo quería aceptar, que tenía que dejar el fútbol. El llegar ese momento y decir "no, es que lo vas a dejar ahora", fue realmente difícil. ¿Qué me ayudó? El tener la conciencia tranquila. Que yo tomé y que me costó muchísimo y que fue porque el dolor se hizo con mi vida. Mi rodilla ya no me limitaba profesionalmente, sino que me limitaba personalmente. Pensé en mi futuro y también me ayudó ver otras salidas como el ser entrenadora para tomar la decisión de dejar el fútbol.</p> <p>Llegó un día que me acuerdo que se me bloqueó la rodilla cuando me levanté de casa y me iba a ir al cine con mi pareja y no pude llegar al cine andando. Y ese día, ese día dije: "hasta aquí. Hasta aquí Andrea. Esta es tu última opción". Y me acuerdo que al día siguiente entrenábamos, di dos vueltas y ahí dejé el fútbol.</p>	08:55-10:01	<p>Entrevista Andrea Esteban</p> <p>Plano recurso de las manos de Andrea Esteban y de las cicatrices de sus rodillas</p> <p>Plano recurso de las gradas del campo de entrenamiento</p> <p>Plano recurso del asiento de las gradas</p> <p>Plano recurso del escudo del Valencia CF en una de las vallas publicitarias del campo</p> <p>Plano recurso del campo de entrenamiento (panorámica)</p> <p>Canción:</p>	13/06/22	
-------------	--	-------------	---	----------	--

			<i>Cinematic Documenta ry Ambient</i>		
16- INT/DÍA	<p>David Peris Psicólogo deportivo (rótulo)</p> <p>Bueno hay mucho trabajo sobre el tema de lesiones. Al final, resumiendo mucho, es que el deportista haga lo mejor que puede hacer y se centre en aquello que depende absolutamente de él. Por ejemplo, se trabaja mucho a nivel de establecimiento de objetivos que puede hacer en cada momento. A nivel de manejo de pensamientos y cogniciones, a nivel de manejo de posibles estímulos estresantes para reducir el nivel de estrés y que acepte un poco la situación. Sería un poco eso. Pero, sí que es verdad que hay unos estudios no solo para la recuperación, sino también para la prevención. En este caso la variable psicológica estrés, estrés psicológico, es una variable fundamental en el tema de lesiones por ejemplo.</p> <p>Después también el hecho de que</p>	10:01 - 11:07	<p>Entrevista David Peris</p> <p>Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i></p>	13/06/22	

	<p>se haya hecho visible que deportistas de primer nivel mundial hayan tenido problemas psicológicos de salud mental pues ha hecho que sea más consciente de cara a la sociedad, y eso es una forma de prevención de la salud mental. Es decir, si el deportista está bien como persona, rendirá mejor pero también prevenimos problemas en ese sentido.</p>				
17- INT/DÍA	<p>Es una de las cosas por las que empecé a trabajar con mi psicólogo y empecé a buscar ayuda, porque yo cuando me recuperaba hay tres lesiones que suceden de la misma manera. ¿Qué pasaba? Que cuando yo volvía a jugar no quería hacer esa acción. Entonces empecé a trabajar las visualizaciones, a normalizar ese miedo, a repetir, a intentar pues gestionarlo y de esa manera lo conseguí, que es algo que creo que sola no hubiera podido conseguir.</p>	11:08 - 11:31	<p>Entrevista Andrea Esteban</p> <p>Plano recurso red de la portería</p> <p>Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i></p>	13/06/22 22/06/22	
18- INT/DÍA	<p>Psicóloga deportiva en las categorías inferiores del Levante UD (Paula Claramunt)</p>	11:31 - 11:48	<p>Entrevista Paula Claramunt</p> <p>Planos recurso con imágenes de Paula Claramunt durante la entrevista</p> <p>Canción:</p>	13/06/22	

			<i>Cinematic Documenta ry Ambient</i>		
19- INT/DÍA	<p>Paula Claramunt Psicóloga Deportiva (rótulo)</p> <p>Lo que ocurre en muchos deportistas, el miedo a volver a lesionarse es lo que impide una vuelta al terreno de juego. O, a lo mejor, quizá no ir al 100% por no volverme a lesionar. Entonces, lo que hacemos en cuanto al miedo es visualizar, hacer una visualización de vernos, imaginarnos al deportista realizando esa acción e ir creando esa confianza. Volver a confiar en uno mismo de ser capaz de “yo voy a estar al 100% y no me voy a volver a lesionar”. Creo que al miedo le hace falta mucha confianza y ser partícipes el volver a hacer y ver que no fallo, sino que continúo y voy integrando.</p>	11:49 - 12:28	<p>Entrevista Paula Claramunt</p> <p>Plano recurso pista de atletismo</p> <p>Plano recurso línea de meta pista de atletismo</p> <p>Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i></p>	15/06/22	
20- INT/DÍA	<p>Cuando te pones objetivos pues de ganar un partido, pues al final en una lesión tienes que hacer eso para ir alcanzando metas porque si tu meta es volver a jugar a fútbol y es dentro de diez meses, está muy lejos, ¿no?</p>	12:29 - 12:39	<p>Entrevista Andrea Esteban</p> <p>Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i></p>	15/06/22 22/06/00	
21- INT/DÍA	<p>Muchas veces nos lamentamos: “Esto no es justo, no debería ser así, ¿por qué me pasa a mí?”. Ese tipo de pensamientos al</p>	12:40 - 13:09	<p>Entrevista David Peris</p> <p>Plano recurso de</p>	15/06/22	

	<p>final no te ayudan. Son pensamientos que están ahí, que generan ansiedad, que hacen que te recuperes peor porque no haces lo que toca. Sabemos también que a nivel de estrés si tú tienes un nivel de estrés más alto, la recuperación física es peor, es más lenta y que al final la deportista en este caso entienda que es lo mejor que puede hacer en esa situación. Sobre todo, aceptar la situación y buscar las mejores soluciones.</p>		<p>la red de la portería (primer plano)</p> <p>Plano recurso de las afueras del Estadi Antonio Puchades</p> <p>Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i></p>	22/06/22	
22- INT/DÍA		13:09 - 13:28	<p>Plano recurso de un grada de la ciudad deportiva del Valencia CF</p> <p>Plano recurso raso del tartán de la pista de atletismo</p> <p>Plano recurso del poste y la red de la portería</p> <p>Plano recurso de la portería desde dentro</p>	15/06/22 22/06/22	

			Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i>		
23- INT/NOCHE	¿Qué papel tendrá la psicología deportiva en un futuro? (rótulo)	13:28 - 13:32	Plano recurso pista de atletismo (Plano medio)	16/06/22	
24- INT/DÍA	Tenemos un gran reto desde la Psicología del Deporte porque al final los psicólogos y psicólogas tenemos que ser un técnico más. Es decir, yo me siento un entrenador mental y yo creo que el psicólogo al final tiene que ser uno más. Uno que esté ahí. Hay que ir en esa línea y para eso los psicólogos, las psicólogas tenemos que saber mucho, ¿sabes?. Y en eso estamos, yo creo que cada vez más la formación es mejor y las competencias que adquirimos en general son mejores. Por eso hay que saber elegir muy bien también qué tipo de profesional se quiere a su lado.	13:33 - 14:03	Entrevista David Peris Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i>	16/06/22 22/0622	
25- INT/DÍA	Creo y lo que me gustaría es que la Psicología del Deporte se hiciera más visible, más transparente y que nos tomen como esa mejora del rendimiento de la persona. Creo que de aquí a cinco años, dentro del deporte vamos a tener un gran espacio y	14:04 - 14:24	Entrevista Paula Claramunt Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i>	19/06/22 22/06/22	

	vamos a ocupar un lugar dentro del cuerpo técnico.				
26- INT/DÍA	Reportaje realizado por: David Ferrís Lluch y Laura Florentino Sáez (rótulo)	14:24 - 14:31	Canción: <i>Cinematic Documenta ry Ambient</i>	20/06/22	

9.3 ANEXO III (CUESTIONARIOS ENTREVISTAS)

ENTREVISTA DAVID PERIS

(Presidente Federación Española de Psicología del Deporte)



- ¿Cuál ha sido el punto de inflexión por el que se ha empezado a dar tanta importancia a la psicología en el mundo del deporte?
- ¿Cuáles son los aspectos básicos a tratar con un deportista que sufre su primera lesión de larga duración?
- ¿De qué forma se trabaja cuando un deportista sufre una lesión repetidas veces? ¿Cómo se puede calmar la sensación de estrés o ansiedad?
- ¿Crees que el hecho de que un deportista pueda haber estudiado Psicología ayuda en determinados momentos para su propia carrera?

- Competir por ganar también genera estrés. ¿Cómo se puede prevenir la presión por ganar que a veces surge en los deportistas?
- ¿Cómo se gestiona la retirada deportiva de un deportista?
- ¿De qué manera piensas que evolucionará la psicología deportiva en los próximos años?

**ENTREVISTA RICARDO TEN
(Nadador y ciclista paralímpico)**



- Hablando de la salud mental, ¿cómo la has gestionado? ¿Cómo ha sido el proceso desde los inicios hasta el día de hoy?
- ¿Cómo gestionas el éxito?
- ¿Crees que con el paso de los años se han dado más facilidades para cuidar la salud mental?
- ¿Consideras que ha dejado de ser un tema tabú?

ENTREVISTA LILIANA FERNÁNDEZ
(Jugadora de voleibol en modalidad de playa)



- ¿Cómo has gestionado tu salud mental desde los inicios hasta hoy?
- ¿Te has sentido presionada al límite en algún momento?
- ¿Cómo de complicado es gestionar el éxito cuando llega?
- ¿Crees que ha habido un cambio de mentalidad en el mundo del deporte con respecto a la salud mental?
- ¿Piensas que hay más ayudas en este aspecto para los deportistas?

ENTREVISTA LAURA MÉNDEZ (Atleta profesional)



- Poniendo en perspectiva tu carrera, ¿ha habido algún momento donde tú cabeza haya pensado que lo mejor era parar?
- ¿Has sentido presión en algún momento compitiendo?
- ¿Cómo lidias con los éxitos conseguidos y con los momentos donde no se consiguen los objetivos?
- ¿Has sentido la necesidad de acudir a profesionales?
- ¿Crees que ha dejado de existir el tabú con los deportistas y la salud mental?
- ¿Consideras que estar en la élite supone una lucha constante contra la gestión de la presión y la salud mental?
- Las redes sociales también tienen un papel importante para vosotras y vuestra salud mental
- ¿Crees que tu lesión en 2019 supuso un punto de inflexión en tu carrera?
- ¿Cómo de importante ha sido tu familia en tu carrera?
- ¿Qué supuso para ti competir en tus primeros Juegos Olímpicos?
- ¿Qué consejo le darías a los deportistas que se dejan llevar por los comentarios y opiniones de la gente?

ENTREVISTA ANDREA ESTEBAN
(Entrenadora del Valencia CF Femenino)



- Llegaste al Levante siendo joven con 14 años. ¿En tu cabeza cómo se gestiona el hecho de jugar en uno de los mejores equipos de España a esa edad tan temprana?
- Se esperaba mucho de ti. ¿Eso te añadía una presión? ¿La sentías?
- Cuando llega tu primera lesión de gravedad, ¿de qué forma la gestionas?
- ¿Qué dirías que fue lo que te ayudó en esa primera etapa de la lesión para poder estar lo mejor posible?
- ¿Cómo te afectó a ti el hecho de que esa lesión fuera repitiéndose?
- ¿Pasabas miedo a la hora de volver a jugar por pensar que podía volver a llegar otra lesión?
- ¿Qué importancia tiene la ayuda de un profesional de la psicología para este tipo de situaciones?
- ¿Crees que se sigue menospreciando a la gente que expone sus miedos en el mundo del deporte?
- Llegó el momento de anunciar tu retirada en una rueda de prensa con solo 23 años. ¿Cómo recuerdas ese día?

- ¿Cuánto tiempo te costó dar el paso y anunciar la retirada de la forma que lo hiciste?
- En una entrevista con EL PAIS dijiste que llegaste a dar la vida por una rodilla. ¿Volverías a hacerlo?
- ¿Te llegó a dar vertido el hecho de dejar el fútbol por no saber lo que habría después?
- ¿Qué le dirías a alguien que puede estar pasando por algo similar a lo que tú has pasado?

**ENTREVISTA PAULA CLARAMUNT
(Psicóloga Deportiva Levante UD)**



- ¿Por qué crees que en los últimos años se ha empezado a dar tanta importancia a la salud mental dentro del mundo del deporte?
- ¿Dirías que hay algún aspecto fundamental a tratar para un deportista? ¿Qué es lo que más se debe tratar?
- ¿Qué es lo que se hace con un deportista que tiene una lesión de larga duración?
- Cuando hay una lesión de gravedad que se repite y el deportista tiene un sentimiento de culpa, ¿qué se puede hacer?
- ¿Cómo se gestiona el miedo a volver después de una larga recuperación?
- ¿Qué tipos de miedo puede experimentar un deportista a lo largo de su carrera?
- ¿Desde cuándo se debe enseñar al deportista a lidiar con los factores que pueden aportar una presión añadida?

- La gestión del éxito y del fracaso son muy importantes. ¿Cómo se tratan estos aspectos?
- ¿Crees que las redes sociales también influyen?
- ¿Cómo crees que evolucionará la psicología deportiva en los próximos años?

Enlace carpeta Drive Reportaje Audiovisual:

<https://drive.google.com/file/d/1oVmSND1I5Mip6Z0xebI8Cil6Bg47hcXF/view?usp=sharing>