



HONORABLE ASAMBLEA:

03479

El suscrito, Diputado integrante del Grupo Parlamentario del Partido del Trabajo de esta Sexagésima Segunda Legislatura del Congreso del Estado de Sonora, en ejercicio de mi derecho de iniciativa someto a consideración de esta Soberanía, **INICIATIVA CON PROYECTO DE DECRETO QUE REFORMA EL ARTÍCULO 76 DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE DEL ESTADO DE SONORA**, al tenor de la siguiente:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS:

Con fecha 9 de febrero del año en curso la Cámara de Diputados del Congreso de la Unión, aprobó una reforma a la Ley General de Cultura Física y Deporte, con el objetivo de que la Secretaría de Salud y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade) **procuren la existencia y aplicación de programas preventivos relacionados con afectaciones a la salud mental derivadas de la práctica deportiva**, misma que fue remitida a la Cámara de Senadores para su discusión y eventual aprobación.¹

Algunos de los argumentos que motivaron la reforma son los siguientes:

“Refiere que existen diversos estudios sobre los beneficios que otorga la práctica deportiva, aunque algunas investigaciones señalan la necesidad de intervenir en materia legislativa para que haya programas preventivos y de atención relacionados con afectaciones a la salud mental.

¹ <http://gaceta.diputados.gob.mx/PDF/64/2021/feb/20210209-VI.pdf>

Menciona que las psicopatologías con mayor prevalencia en el ámbito deportivo son: trastornos de comportamiento alimentario, del sueño, adaptativos y de dependencia. A pesar de dichos desafíos psicológicos a los que los deportistas se enfrentan, continúan con su carrera, si su condición se lo permite.

Sin embargo, su desempeño no es el mismo por la falta de atención psicológica antes, durante y después de una afectación en la salud mental; además, existen casos que interfieren en la continuidad de su carrera.”²

Las y los deportistas necesitan gente profesional que les ayuden a resolver, una serie de interrogantes que pasan por su mente como pueden ser:

Por qué me siento desmotivado algunos días en los entrenamientos?, ¿Por qué si mis entrenamientos son óptimos, en las competencias siento que me falta preparación?, ¿Cómo puedo quitarme las ideas negativas respecto de mi actuación en competencias?, ¿Qué puedo hacer para desbloquearme cuando las cosas están saliendo mal?, Siento que nunca cumplo con las expectativas de mi entrenador; Creo que no voy a poder con esta competencia; Pierdo el control cuando las cosas no me salen; ¿Por qué no puedo concentrarme?, ¿Cómo puedo manejar la ansiedad por comer?, No puedo manejarme frente a la prensa, ¿cómo puedo hacerlo mejor?³

El artículo 3 de la Ley de Salud Mental del Estado define a la salud mental de la siguiente manera:

“Para los efectos de esta Ley se define a la salud mental no sólo como la ausencia de trastornos mentales, sino como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.”

Para la Psicóloga deportiva Gloria Redondo Rincón la salud mental en el deportista tiene los siguientes beneficios:

² <https://comunicacionnoticias.diputados.gob.mx/comunicacion/index.php/boletines/aprueban-reformas-para-que-se-apliquen-programas-que-prevengan-afectaciones-a-la-salud-mental-en-el-deporte#gsc.tab=0>

³ <http://www.com.org.mx/psicologia-deporte/psicologia-del-deporte/>

“Mejora la regulación de las emociones negativas

Las emociones son una parte esencial e inseparable de las personas. Tanto las positivas como las negativas tienen una función especial en mantener el equilibrio entre la persona y el entorno que la rodea.

La salud mental en el deportista no significa que solo se puedan experimentar emociones positivas, sino validarlas todas y comprender que son necesarias, aunque sean incómodas.

Colocarse una venda de positivismo en los ojos no es salud mental, es solo negar la realidad.

Validar las emociones es importante, pero también tiene que haber un componente de acción, de querer cambiar uno mismo para sentirse mejor. La única forma de cambiar los estados de ánimo negativos es actuar directamente sobre ellos: escribir, escuchar música, salir a dar un paseo o buscar el apoyo de otros son algunos ejemplos.

Mayor autoestima y autoconfianza

La autoestima y la autoconfianza se relacionan con la manera en la que nos percibimos, evaluamos y comportamos con nosotros mismos. Por lo tanto, es intuitivo pensar que, cuanto mayor sea la salud mental del deportista, mejor será la imagen que tiene de él mismo.

La relación entre autoestima y salud mental ha sido ampliamente estudiada. Según un estudio publicado en la Revista de Psicología y Ciencias Afines, la autoestima se relaciona positivamente con la salud mental, pero no solo eso. Además, se encontró una relación positiva entre autoestima, salud mental y felicidad personal.

Los deportistas con una buena salud mental no solo confían más en sus capacidades, sino que también disfrutan más de la vida y afrontan los retos con optimismo y determinación.

Mejor relación con el entrenador y los compañeros

La salud mental en el deportista no solo es una cualidad que le ayuda en el terreno personal. Sus beneficios también se extienden al plano social y potencian las relaciones con los demás. Un deportista con una salud mental fortalecida confía más en las personas que lo rodean. Así, no tiene reparo en contarles sus preocupaciones y su forma de relacionarse es de buscar ayuda, pero sin depender.

Además, la salud mental es sinónimo de asertividad, la capacidad de expresar los sentimientos y los deseos propios de manera empática y respetuosa con la otra persona.

Con relación a esto, cabe mencionar que la relación entre salud mental y relaciones interpersonales es bidireccional. De acuerdo con una investigación realizada por la Universidad Autónoma de Barcelona, una mayor calidad de las relaciones sociales y una red de apoyo sólida es un factor potenciador de la salud mental.

Centra la atención en lo que de verdad importa

Uno de los problemas más frecuentes que sufren los deportistas es la desconcentración durante las competiciones. El origen de esas desconcentraciones puede ser externo —el comportamiento de los rivales, el público o el tiempo—, pero es más frecuente que sea interno, por los pensamientos y sensaciones.

Una baja salud mental es una constante fuente de pensamientos negativos sobre uno mismo. Estos pensamientos pueden ser tan intensos que el deportista no logra centrar su atención en la competición y acaban perjudicando su rendimiento.

Si el deportista trabaja por mejorar su salud mental, verá que tanto la intensidad como la frecuencia de pensamientos negativos disminuye. De este modo, le será más fácil estar en lo que es importante en la pista y deshacerse de las dudas respecto a él mismo o el futuro.

Tener salud mental es sinónimo de felicidad

La salud mental no debería verse como un lujo al alcance solo para los deportistas de élite.

Cualquier persona tiene derecho a estar sano psicológicamente y a sentirse bien consigo misma.

Trabajar el aspecto mental no solo te ayudará a aumentar el rendimiento y alcanzar los objetivos; también te hará sentir más liberado y libre de preocupaciones innecesarias.

Para sintetizar todo esto en una frase podemos decir: "La salud mental es igual a mejor calidad de vida y felicidad".⁴

⁴ <https://www.fmaa.mx/post/importancia-de-la-salud-mental-en-el-deportista>

En este sentido, ante la relevancia que cobra la salud mental de las y los deportistas de alto rendimiento es necesario que tengan por parte de la Comisión del Deporte del Estado de Sonora, el apoyo para la protección de su salud mental, para ello, propongo y retomando lo realizado por la Cámara de Diputados Federal que la Secretaría de Salud Pública y la Comisión del Deporte, cuiden a las y los deportistas de alto rendimiento de afectaciones a su salud mental, elaborándose un programa preventivo en esta materia. Además, esta propuesta beneficia a las y los entrenadores de los y las deportistas de alto rendimiento.

En virtud de lo anteriormente expuesto, con fundamento en lo dispuesto por los artículos 53, fracción III de la Constitución Política del Estado de Sonora y 32, fracción II de la Ley Orgánica del Poder Legislativo, someto a la consideración de esta Honorable Asamblea, la siguiente iniciativa con proyecto de:

DECRETO

QUE REFORMA EL ARTÍCULO 76 DE LA LEY DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE DEL ESTADO DE SONORA

ARTÍCULO ÚNICO.- Se reforma el artículo 76 de la Ley de Cultura Física y Deporte del Estado de Sonora, para quedar como sigue:

Artículo 76.- La Secretaría de Salud Pública y la Comisión procurarán la existencia y aplicación de programas preventivos relacionados con enfermedades, lesiones y **afectaciones a la salud mental** derivadas de la práctica deportiva, así como proporcionar servicios especializados y de alta calidad en medicina y demás ciencias aplicadas al deporte.

TRANSITORIOS

ARTÍCULO PRIMERO.- El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Boletín Oficial del Gobierno del Estado de Sonora.

ARTÍCULO SEGUNDO.- La Secretaría de Salud Pública y la Comisión del Deporte, tendrán un plazo de seis meses contado a partir de la entrada en vigor del presente Decreto, para elaborar el programa preventivo para evitar afectaciones a la salud mental.

Hermosillo, Sonora a 23 de febrero de 2020.



Dip. Rodolfo Lizárraga Arellano
GPPT