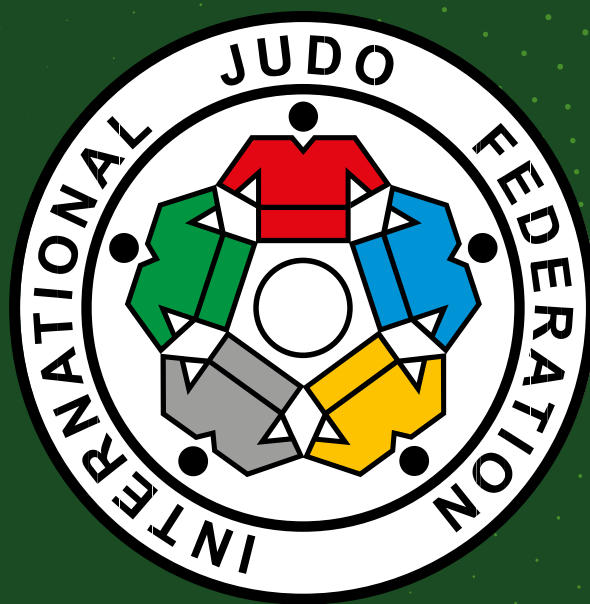


INTERNATIONAL JUDO FEDERATION



MARCO Y POLITICA DE SALUD MENTAL

Versión original en inglés
Versión del 26 de agosto de 2026



MARCO Y POLÍTICA DE SALUD MENTAL

Marco y política de salud mental

Publicado por:	Oficial de Salud Mental de la FIJ
Revisado por*:	Secretaría General de la FIJ, Oficial de Salvaguarda de la FIJ, Delegado de Protección de Datos de la FIJ, Director de Gobernanza y Estrategia de la FIJ, Director de Juegos Olímpicos y Movimiento Olímpico del Judo de la FIJ
Revisión obligatoria:	No
Destinatario:	Todas las personas involucradas en la FIJ y sus estructuras afiliadas
Calificación:	Distribución ilimitada
Versión:	1.0 (julio 2026)
Validez:	Hasta su retirada/modificación
Número de anexos:	0
Idioma de publicación:	Español
Versión lingüística jurídicamente vinculante:	Inglés

***La FIJ se reserva el derecho de revisar y modificar esta política en cualquier momento, a su entera discreción. Cualquier cambio se comunicará antes de su fecha de entrada en vigor.**



MARCO Y POLÍTICA DE SALUD MENTAL

Índice

Preámbulo	4
1. Introducción.....	4
2. Objeto de la política	4
3. Ámbito de aplicación de la política	4
4. Definiciones (véanse las referencias)	4
5. Principios rectores.....	5
6. Factores de riesgo generales y específicos del judo.....	5
6.1 Presión del alto rendimiento en el judo como deporte individual	5
6.2 Gestión del peso	5
6.3 Cultura de la lesión, la carga y la recuperación	6
6.4 Viajes, carga de competición y entorno.....	6
6.5 Fases de transición para deportistas de élite.....	6
6.6 Embarazo y Maternidad.....	6
7. Roles y responsabilidades	6
7.1 Responsabilidades del Comité Ejecutivo de la FIJ	6
7.2 Responsabilidades de la Comisión Médica de la FIJ	7
7.3 Responsabilidades del Oficial de Salud Mental de la FIJ.....	7
7.4 Responsabilidades del Equipo de Salvaguarda de la FIJ	7
7.5 Responsabilidades de los Organizadores de Eventos (Comités Organizadores Locales).....	7
7.6 Responsabilidades de las Federaciones Nacionales Miembro de la FIJ	7
7.7 Responsabilidades de los Entrenadores y el Entorno	7
7.8 Responsabilidades de los Deportistas.....	8
8. Gestión de la salud mental en los eventos de la FIJ.....	8
8.1 Planificación previa al evento	8
8.2 Comunicación	8
8.3 Marco de implementación para los eventos.....	8
9. Plan de Acción de Emergencia en Salud Mental (MHEAP).....	9
10. Educación y desarrollo de capacidades.....	9
Referencias	9



MARCO Y POLÍTICA DE SALUD MENTAL

Preámbulo

El judo, fundado por Jigoro Kano, es un método de educación física, intelectual y moral orientado a la mejora de las personas y de la sociedad. Los principios de seiryoku zenyo (uso óptimo de la energía) y jita kyoei (bienestar y beneficio mutuo) constituyen la base de todas las actividades de la Federación Internacional de Judo (FIJ).

La FIJ, como parte del Movimiento Olímpico, reconoce que la dignidad, la seguridad y el bienestar de todos los participantes son derechos fundamentales. La salud mental es un componente esencial de estos derechos y un requisito previo para una participación, un rendimiento y un desarrollo positivo a largo plazo de los deportistas.

Esta política se basa en los marcos existentes de la FIJ y los complementa, incluyendo, entre otros:

- Los Estatutos de la FIJ (protección de la dignidad, la seguridad y el bienestar).
- El Código de Ética de la FIJ (respeto, autocontrol, prohibición del daño).
- La Política de Salvaguarda de la FIJ (protección frente al abuso y el daño).
- La Política de Sostenibilidad de la FIJ (salud, bienestar y responsabilidad social).

La FIJ reconoce su responsabilidad de garantizar un entorno que proteja y promueva la salud mental en todos los niveles del judo.

1. Introducción

La FIJ es una organización sin ánimo de lucro, fundada por tiempo indefinido y regida por la legislación húngara.

La FIJ se compromete a crear un entorno seguro, respetuoso y de apoyo en el que todos los participantes puedan desarrollarse y rendir. La salud mental se reconoce como igual de importante que la salud física y constituye un componente integral de la seguridad, el bienestar y el rendimiento de los deportistas.

2. Objeto de la política

Esta política tiene como objetivos :

- Proteger a los participantes de daños psicológicos.
- Promover el bienestar mental como parte del rendimiento y el desarrollo, siendo el apoyo en salud mental distinto de la optimización del rendimiento y priorizando el bienestar y la seguridad.
- Reducir el estigma y fomentar una cultura en la que pedir ayuda se reconozca como un signo de fortaleza.
- Garantizar el reconocimiento temprano y una respuesta adecuada a las preocupaciones de salud mental.
- Establecer procedimientos claros de apoyo y para situaciones de emergencia.
- Garantizar el acceso a profesionales de salud mental cualificados y rutas de atención claras.
- Prevenir los factores de riesgo específicos del judo.
- Definir los roles y responsabilidades dentro de las estructuras de la FIJ.

La FIJ proporciona estructuras de apoyo y facilita el acceso a la atención, pero no sustituye el papel de los sistemas de salud ni el tratamiento terapéutico a largo plazo.

3. Ámbito de aplicación de la política

Esta política se aplica a todas las personas involucradas en las actividades de la FIJ, incluyendo deportistas, entrenadores, árbitros, personal médico, entorno del deportista, oficiales, personal de la FIJ y personal de los eventos.

Se aplica a todos los entornos relacionados con la FIJ, tales como competiciones (Cadetes, Junior, Senior y Veteranos), campos de entrenamiento, programas educativos, así como los viajes y el alojamiento vinculados a las actividades de la FIJ.

4. Definiciones (véanse las referencias)

- **Salud mental:** un continuo de bienestar en el que las personas desarrollan su potencial personal, hacen frente al stress normal del deporte y de la vida, pueden trabajar de forma productiva, contribuir a la comunidad y desenvolverse en la vida diaria.
- **Problema de salud mental:** término general que designa cualquier pensamiento, sentimiento, comportamiento o síntoma psicosomático adverso que reduce el estado de plena salud mental de una persona, independientemente de su causa. Los problemas de salud mental abarcan un espectro que va desde síntomas leves hasta trastornos graves, diagnosticados según



MARCO Y POLÍTICA DE SALUD MENTAL

criterios clínicos como el DSM-5 o la CIE-11.

- **Emergencia de salud mental:** situación que implica un riesgo inmediato para la salud y/o la seguridad de un deportista o de otras personas, en el contexto de un estado mental alterado que requiere una intervención urgente.

5. Principios rectores

- La FIJ defiende el respeto a la dignidad y a los derechos humanos como principio fundamental.
- La política adopta un enfoque centrado en el deportista, que prioriza el bienestar y las necesidades de los participantes.
- La FIJ reconoce su responsabilidad de proporcionar un entorno seguro y de apoyo.
- Toda la información relativa a la salud mental debe tratarse de forma confidencial, almacenarse de manera segura y compartirse únicamente según el principio de necesidad de conocer, de conformidad con las leyes aplicables y las obligaciones de salvaguarda.
- Todas las acciones deben guiarse por prácticas basadas en la evidencia.
- La FIJ promueve el reconocimiento temprano de las preocupaciones de salud mental y una intervención oportuna.
- El apoyo en salud mental está integrado con los sistemas existentes de salvaguarda y médicos.

La implementación de estos principios rectores debe tener en cuenta las diferencias culturales en las actitudes hacia la salud mental y la búsqueda de ayuda.

No se tolera ningún comportamiento o práctica que afecte negativamente a la salud mental de los participantes. El comportamiento del personal de apoyo a los deportistas debe estar alineado con los valores de la FIJ y no debe generar una presión o angustia psicológica excesiva en los deportistas.

6. Factores de riesgo generales y específicos del judo

La FIJ reconoce riesgos específicos dentro del deporte de élite y del judo, mencionados a continuación. Estos factores deben abordarse mediante la prevención, el seguimiento y el apoyo.

6.1 Presión del alto rendimiento en el judo como deporte individual

La FIJ reconoce que la naturaleza individual y de enfrentamiento directo, uno contra uno, del judo genera una presión psicológica particular. La evidencia indica que los deportistas de deportes individuales presentan un mayor riesgo de síntomas de salud mental, como la depresión, debido a que el fracaso a menudo se interioriza como una responsabilidad personal en lugar de compartida.

La tensión psicológica se intensifica aún más por las expectativas externas de entrenadores, federaciones nacionales y medios de comunicación, junto con estándares de exigencia personal extremos. Si no se gestionan, estos entornos de alto rendimiento pueden derivar en estrés, ansiedad, perfeccionismo desadaptativo y agotamiento emocional.

Una cultura de rendimiento saludable debe equilibrar la excelencia competitiva con el bienestar del deportista. La FIJ se compromete a priorizar el desarrollo a largo plazo, reconociendo que la salud mental es tan crucial para el rendimiento máximo como la condición física.

6.2 Gestión del peso

La FIJ promueve prácticas de gestión del peso seguras y sostenibles. Deben desalentarse las estrategias de pérdida de peso rápida o extrema que puedan afectar negativamente la salud física o mental.

Principios recomendados:

- Educación sobre gestión del peso y nutrición seguras.
- Evitar prácticas de deshidratación extrema.
- Seguimiento de fluctuaciones de peso repetidas o excesivas.
- Acceso a personal de apoyo cualificado (por ejemplo, nutricionistas, personal médico).

La gestión del peso no debe comprometer el bienestar, la seguridad ni la salud a largo plazo del deportista.

Las normativas de competición existentes de la FIJ, incluidos los controles de pesaje aleatorios, contribuyen a prevenir fluctuaciones extremas de peso y respaldan la salud y el bienestar de los deportistas.



MARCO Y POLÍTICA DE SALUD MENTAL

6.3 Cultura de la lesión, la carga y la recuperación

La FIJ promueve una cultura del rendimiento orientada a la prevención, que reconoce el vínculo entre la tensión física y la salud mental.

Principios clave, entre otros :

- Fomentar la comunicación temprana del dolor, la sobrecarga o la angustia psicológica.
- Evitar normalizar el entrenamiento o la competición mientras se está lesionado cuando no es seguro hacerlo.
- Favorecer una recuperación, un sueño y una gestión de la carga adecuados.
- Integrar los aspectos psicológicos en la rehabilitación de lesiones.

Una cultura de rendimiento saludable favorece tanto la resiliencia física como la mental. El tiempo de recuperación adecuado entre combates, tal como se define en las Reglas Deportivas y de Organización de la FIJ (**SOR**, <https://sor.ijf.org/>), favorece la recuperación física y mental y debe respetarse.

6.4 Viajes, carga de competición y entorno

La FIJ reconoce que los viajes internacionales frecuentes y los calendarios de competición pueden afectar al bienestar mental.

Estrategias de mitigación:

- Considerar el descanso y la recuperación en la planificación del calendario.
- Concienciación sobre el jet lag, la fatiga y los factores de estrés ambiental.
- Apoyo a los deportistas durante competiciones prolongadas.

Las estructuras de competición y la programación definidas por el **SOR** de la FIJ deben tener en cuenta la recuperación, la fatiga y la carga psicológica de los deportistas.

6.5 Fases de transición para deportistas de élite

La FIJ reconoce que la transición dentro del deporte competitivo (por ejemplo, a una nueva categoría de edad) o fuera del deporte constituye un factor de estrés importante, propio de este deporte, con probabilidad de inducir síntomas de salud mental. Estas transiciones, ya sea por retiro voluntario o por factores involuntarios como una lesión, representan una “discontinuidad” significativa en la vida de un deportista, que requiere una gestión proactiva durante toda su carrera activa.

Para proteger el bienestar mental, los deportistas deben ser apoyados en el desarrollo de una identidad multifacética más allá del deporte. Los niveles elevados de identidad puramente deportiva constituyen un factor de riesgo primario de malestar tras el retiro; por ello, la FIJ anima a los deportistas a cursar estudios, trabajar y desempeñar roles sociales diversos, con el fin de que no se sientan “perdidos o desconectados” al dejar de competir. La preparación debe incluir formación en habilidades para la vida, como la gestión personal y los servicios de orientación profesional, para ayudar a los deportistas a aplicar sus competencias únicas fuera del deporte.

6.6 Embarazo y Maternidad

La FIJ reconoce que el embarazo, la maternidad y el regreso a la competición tras el parto pueden suponer retos físicos, emocionales y psicológicos significativos para la deportista en cuestión.

Las deportistas deben recibir apoyo para conciliar el deporte de élite con la maternidad y la vida familiar, sin estigma ni barreras innecesarias a la participación. Debe prestarse atención al bienestar durante el embarazo, la recuperación posparto, los cambios de identidad, las alteraciones del sueño y la transición de regreso al entrenamiento y la competición.

La FIJ apoya enfoques basados en la evidencia y orientados a la salud para el regreso a la competición tras el embarazo, y remite a la “**IJF Guidance for Athletes Returning to Competition After Pregnancy**”.

7. Roles y responsabilidades

7.1 Responsabilidades del Comité Ejecutivo de la FIJ

- Aprobar esta política y apoyar su implementación.
- Nombrar a uno o varios Oficiales de Salud Mental dentro de la Comisión Médica de la FIJ.



MARCO Y POLÍTICA DE SALUD MENTAL

- Sensibilizar sobre esta política entre todos los participantes de las actividades de la FIJ.
- Proporcionar liderazgo y recursos.
- Actuar como modelo de referencia.
- Apoyar las campañas y actividades mediáticas relacionadas con la promoción del bienestar mental y la salud mental cuando así se solicite.

7.2 Responsabilidades de la Comisión Médica de la FIJ

- Supervisar los estándares y rutas clínicas.
- Garantizar la integración de la salud mental en los servicios médicos.
- Incorporar a un Oficial de Salud Mental en su trabajo.
- Promover el nombramiento de un Oficial de Salud Mental en todas las uniones continentales.

7.3 Responsabilidades del Oficial de Salud Mental de la FIJ

- Revisar, evaluar y actualizar anualmente esta política si es necesario, así como de forma puntual cuando se requiera.
- Proporcionar recursos educativos y oportunidades de formación a las partes interesadas.
- Proporcionar información adecuada de sensibilización en salud mental a las uniones continentales, las federaciones nacionales y la Academia de la FIJ.

7.4 Responsabilidades del Equipo de Salvaguarda de la FIJ

- Gestionar las preocupaciones relacionadas con la violencia y el abuso.
- Coordinar los casos que impliquen riesgo o abuso.
- Deben existir rutas claras de derivación y escalado cuando las preocupaciones de salvaguarda se crucen con riesgos de salud mental.
- Trabajar de forma proactiva junto con el Oficial de Salud Mental de la FIJ en los puntos de intersección entre ambos temas.

7.5 Responsabilidades de los Organizadores de Eventos (Comités Organizadores Locales)

- Implementar los requisitos a nivel de evento (véase más abajo).
- Garantizar la comunicación en torno al plan de acción de emergencia en salud mental del evento.
- Garantizar la ubicación, la infraestructura mínima, el equipamiento y el personal adecuados, así como la instalación de los Mind Dojos conforme a los estándares de la Guía de Organización de Eventos (EOG) de la FIJ.

7.6 Responsabilidades de las Federaciones Nacionales Miembro de la FIJ

- Definir e implementar sus propias políticas adaptadas a su contexto cultural y de acuerdo con la política aplicable de la FIJ.
- Proporcionar formación de sensibilización en salud mental, adecuada cultural y etariamente, en la formación de entrenadores, para el personal médico y para los deportistas, capacitándolos para responder con compasión y eficacia ante dificultades de salud mental.
- Preparar y mantener actualizadas listas de recursos locales con datos de contacto de profesionales de la salud mental y servicios de apoyo.
- Poner en contacto a deportistas, personal de apoyo a los deportistas y árbitros con profesionales de la salud mental cuando sea necesario, y proporcionar o ayudar a encontrar financiación dentro de las estructuras nacionales para el tratamiento de la salud mental.
- Contar con un plan de acción de emergencia en salud mental para todos los eventos nacionales.
- Incorporar un profesional cualificado de salud mental dentro de sus estructuras médicas, o garantizar formación en el ámbito de la salud mental a sus colaboradores médicos.

7.7 Responsabilidades de los Entrenadores y el Entorno

- Recibir formación basada en evidencia sobre salud mental en el deporte de élite.
- Apoyar el reconocimiento temprano, por ejemplo mediante herramientas reconocidas como la Sport Mental Health Recognition Tool 1 (SMHRT-1).
- Derivar adecuadamente las preocupaciones de salud mental.
- Evitar comportamientos que puedan generar miedo, humillación, intimidación o daño psicológico.



MARCO Y POLÍTICA DE SALUD MENTAL

7.8 Responsabilidades de los Deportistas

- El apoyo entre pares desempeña un papel crucial y debe fomentarse dentro de los equipos y las comunidades de deportistas.
- Los deportistas tienen derecho a aceptar o rechazar el apoyo, salvo que exista un riesgo claro para sí mismos o para otras personas.
- Se anima a los deportistas embajadores a hablar abiertamente sobre salud mental y a desempeñar un papel activo en la prevención, la sensibilización, la educación y la reducción del estigma. Los deportistas pueden ponerse en contacto con el Oficial de Salud Mental de la FIJ, los Oficiales de Salvaguarda de la FIJ, el equipo de Medios de la FIJ o la Comisión de Deportistas de la FIJ si consideran que compartir su experiencia o su historia podría ayudar positivamente a otras personas.

8. Gestión de la salud mental en los eventos de la FIJ

8.1 Planificación previa al evento

Debe existir:

- Un contacto designado en salud mental.
- Un procedimiento de derivación definido.
- Coordinación entre el personal médico, la persona de contacto en salud mental y el oficial de salvaguarda.
- Las consideraciones de confidencialidad y protección de datos deben formar parte de toda la planificación del evento y de los procedimientos de derivación.

8.2 Comunicación

Los participantes deben ser informados sobre el apoyo disponible in situ y adicional, de manera clara y no estigmatizante. Deben existir mecanismos para que los participantes expresen sus preocupaciones relacionadas con su bienestar mental, entre ellos:

- Canales de denuncia confidenciales.
- Acceso a personas de contacto designadas.

8.3 Marco de implementación para los eventos

Con el fin de garantizar una aplicabilidad global en diferentes contextos, la FIJ define tres niveles de implementación. Los organizadores de eventos deben aspirar a avanzar progresivamente hacia niveles de implementación más altos con el tiempo.

Bronce (Estándar mínimo)

- Persona de contacto en salud mental designada y formada, presente in situ.
- Ruta de derivación clara hacia los servicios médicos y de salvaguarda.
- Acceso a un espacio tranquilo (no necesariamente totalmente equipado) para conversaciones confidenciales.
- Comunicación básica (por ejemplo, a quién contactar, adónde acudir).

Plata (Nivel intermedio - Grand Prix, Campeonatos Continentales)

Todos los requisitos del nivel Bronce, más:

- Espacio dedicado a la salud mental (instalación básica con acceso a herramientas básicas de autorregulación, por ejemplo, tarjetas de respiración, materiales sencillos).
- Señalización clara en todo el recinto (por ejemplo, baños, zonas comunes) sobre el apoyo en salud mental y salvaguarda.

Oro (Implementación completa - Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo, Masters, Grand Slam)

Todos los requisitos del nivel Plata, más:

- Mind Dojo totalmente equipado, conforme a las normas operativas, con un conjunto completo de equipamiento (zonas de relajación, herramientas creativas, iluminación ambiental, hidratación, productos de higiene) según lo establecido en la Guía de Organización de Eventos del Mind Dojo.
- Presencia continua de personal (un mínimo de dos personas durante los momentos de mayor afluencia) con formación psicosocial o en salvaguarda, así como formación específica.
- Sala de consulta privada cerca del Mind Dojo.
- Estrategia de comunicación estructurada (previa, durante y posterior al evento).



MARCO Y POLÍTICA DE SALUD MENTAL

9. Plan de Acción de Emergencia en Salud Mental (MHEAP)

Debe existir un MHEAP para todos los eventos de la FIJ. Las emergencias incluyen situaciones tales como:

- Ideación o conducta suicida.
- Angustia aguda severa o desorientación.
- Psicosis o alteración conductual grave.
- Riesgo para uno mismo o para otras personas.

El MHEAP presenta el árbol de decisión para apoyar el reconocimiento, la gestión y la derivación de un deportista que presente signos y síntomas de angustia mental.

Directrices del MHEAP:

- Garantizar la seguridad.
- No dejar sola a la persona.
- Informar al Oficial de Salud Mental a cargo.
- Si es necesario, contactar con profesionales médicos in situ para la toma de decisiones clínicas y los servicios de emergencia. En situaciones de emergencia que impliquen un riesgo inmediato, la confidencialidad puede verse limitada cuando sea necesario para proteger la seguridad de la persona o de otras.
- Iniciar la derivación a los servicios de emergencia locales o centros médicos correspondientes.
- Cuando proceda, debe garantizarse la continuidad de la atención mediante la coordinación con las uniones continentales, las federaciones nacionales o los proveedores de atención sanitaria designados.

10. Educación y desarrollo de capacidades

La FIJ se compromete a:

- Basar sus prácticas en la evidencia, apoyándose en la declaración de consenso del Comité Olímpico Internacional (COI) "Salud mental en deportistas de élite" (2019) y en investigaciones posteriores.
- Ofrecer formación de sensibilización en salud mental para entrenadores y personal médico, integrada en los sistemas de certificación.
- Poner en marcha programas de sensibilización dirigidos a los deportistas.
- Formar en primeros auxilios de salud mental a entrenadores y personal de apoyo.
- Realizar encuestas a los deportistas sobre sus necesidades y el apoyo en salud mental.
- Evaluar las iniciativas realizadas en los eventos (por ejemplo, el uso y los comentarios sobre los Mind Dojos).
- Colaborar con instituciones de investigación.
- Evaluar la eficacia de las intervenciones.
- Desarrollar buenas prácticas basadas en la evidencia.

Se anima a los deportistas a utilizar los recursos internacionales disponibles, entre ellos:

- Las herramientas de aprendizaje y apoyo en salud mental de IOC Athlete365.
- Las líneas de ayuda confidenciales (como la IOC Mentally Fit Helpline) y los servicios de asesoramiento, cuando estén disponibles.

Referencias

- Burrows, K., Cunningham, L., & Raukar-Herman, C. (2021). International Olympic Committee mental health in elite athletes' toolkit. International Olympic Committee.
- Küttel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231–265. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- Reardon, C. L. et al. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699.



IJF Headquarters and Presidential Office

József Attila Street 1
Budapest 1051
Hungary
www.ijf.org

IJF General Secretariat

József Attila Street 1
Budapest 1051
Hungary
gs@ijf.org