



El arte y la cultura como refugio para el deporte

Luisa Echeverría

Art Trainers es una iniciativa que busca mejorar la vida de los deportistas, ofreciendo herramientas artísticas y culturales prevenir problemas de salud mental.

Salud mental



ART TRAINERS

"... una iniciativa que aúna dos pasiones, innovadora y transformadora debido a su misión de conseguir aportar nuevas herramientas de bienestar al deporte."

La cultura tiene mucho que aprender del deporte en cuanto a alcance e inclusividad,

Nuestra misión es poner el arte al servicio del bienestar de los deportistas, contribuyendo a que el deporte sea más consciente, humano y diverso. De esta forma, gracias al extenso y profundo arraigo del deporte, este se convierte en la mejor herramienta para democratizar social y territorialmente el acceso a la cultura.



La salud mental en el deporte de alto rendimiento

El deporte ha conseguido llegar y movilizar a prácticamente todos los sectores de la población. Conocedor de los enormes beneficios que aporta en todos los grupos de la sociedad (edad, condición física, situación socioeconómica, etc.), se ha esforzado por incluir al mayor número de colectivos para que puedan mejorar su estado de salud, relaciones sociales y calidad de vida.

Sin embargo, el deporte de alto rendimiento no siempre es un lugar fácil que habitar. Es una realidad que se ha ocultado, a veces por temor a perder patrocinios, por miedo a parecer débiles en un ambiente tan competitivo o por no hacer sombra a las gestas deportivas.

En los últimos años hemos empezado a escuchar las dificultades a las que tienen que hacer frente algunos deportistas de élite. Grandes estrellas como Simone Biles, Ricky Rubio, Andrés Iniesta, Naomi Osaka, Alexander Zverev y muchos otros, han empezado a mostrarnos su vulnerabilidad. Un acto especialmente valiente en un entorno tan competitivo.

Según datos del Comité Olímpico Internacional, el 38% de los 50 mejores atletas del mundo presentan síntomas compatibles con depresión o ansiedad. Es decir, que prácticamente 2 de cada 5 de los mejores deportistas del mundo afronta problemas de salud mental debidos principalmente a la presión y las expectativas a las que tienen que hacer frente.

El arte, la cultura y la sociedad se han inspirado desde la Antigua Grecia en las grandes gestas de los atletas, pero su idealización ha llevado en muchas ocasiones a no mostrar y a no querer ver lo que hay detrás del deporte de élite. Esta idealización impone una carga brutal: la necesidad constante de ser un modelo, de ser invencible, choca de frente con la realidad humana.

Las enormes exigencias sostenidas en el alto rendimiento ponen las estructuras psíquicas al límite. Esta presión no solo viene de la competición directa, sino también de la hiperfocalización desde edades muy tempranas, dejando a menudo de lado la posibilidad de cultivar otras aficiones. Esto crea una frontera difusa entre lo personal y lo profesional, donde la identidad en muchos casos se fusiona con el rendimiento deportivo.

Se ha tardado en empezar a hablar y tomar medidas en temas difíciles de afrontar como el abuso, los trastornos en la alimentación, las crisis de identidad asociadas a la retirada o los problemas de salud mental con los que tienen que lidiar los deportistas (cuadros de ansiedad, depresión o incluso trastornos crónicos). Art Trainers propone una innovadora manera de contribuir a un deporte más consciente de las necesidades de las personas que lo practican.



La cultura en el deporte

Cuando un deportista habla de cultura, por regla general es acibillado con afirmaciones muy crueles e injustas. Esto perpetúa la idea de que el arte y la cultura no son lugares para aquellos que no están iniciados.

Aquí es donde comienza la labor de Art Trainers: rompiendo una imagen simplista y errónea del deporte y empoderando a los deportistas para que se sientan cómodos en entornos culturales.

Somos una iniciativa que busca mejorar las vidas de los deportistas ofreciendo herramientas artísticas y culturales para incrementar su bienestar, su creatividad y ayudarles a prevenir problemas de salud mental. Proponemos un acceso fácil y divertido a actividades culturales y artísticas seleccionando, adaptando y diseñándolas especialmente para ellos.

Que el arte y la cultura sientan bien es algo que tenemos muy interiorizado, pero hasta hace relativamente poco tiempo no estaba medido. Gracias a estudios como el de la OMS de 2019, a la labor de entidades como la Fundación Nina y Daniel Carasso o la Fundación Cultura en Vena, o al reciente acuerdo entre los Ministerios de Sanidad y Cultura para integrar las artes en la salud mental y la atención sanitaria, podemos afirmar que el arte y la cultura benefician y protegen la salud individual y colectiva. Además de ser una herramienta poderosa para la prevención y recuperación de diversas enfermedades (especialmente de salud mental), contribuyen a un mayor grado de satisfacción vital.



Art Trainers: Una idea Olímpica

Art Trainers nace de una experiencia vital. Durante más de 15 años trabajé como técnica deportiva en algunos de los mejores clubes de Madrid, entrenando con jinetes y amazonas de primer nivel, gestionando escuelas de equitación y una cuadra de comercio de caballos de competición. Conozco lo que significa vivir del deporte: la presión y la exigencia de los entrenamientos, la dificultad para conciliar y la frontera difusa entre lo personal y lo profesional. También conozco en primera persona la dificultad para crear y mantener espacios en los que respirar y conectar con uno mismo.

Para mí, esos espacios siempre estuvieron en la lectura y la escritura, que fueron mi refugio y mi forma de autocuidado. 

Cuando en 2019, por motivos personales, decidí cerrar mi etapa profesional en el mundo de los caballos, sentí la necesidad de retomar con fuerza mi faceta más creativa. Volví a leer de manera intensiva y a escribir como un ejercicio de búsqueda, para recuperar mis raíces. Empecé a vincularme a distintos espacios artísticos, a acudir a talleres, recitales, exhibiciones... Lo bueno de hacer algo a menudo es que, por muy mal que se te dé al principio, mejoras.

Y eso motiva.

La sensación me resultaba familiar: practicar una disciplina tiene sus recompensas. Y los progresos hacen sentir bien a todo el mundo.

Tenía que dar un giro profesional, de modo que me matriculé en el Máster de Dirección de Proyectos Culturales de La Fábrica y allí surgió la idea de Art Trainers. Por consejo de mi tutora, estuve explorando maneras de vincular el proyecto final del máster con mi trayectoria profesional. Pasé unas semanas sumergida en estas dos preguntas: ¿cómo relacionar arte, cultura y deporte de una forma que tuviera sentido? y ¿qué valor se podían aportar mutuamente?

Entonces encontré en una tienda de libros al peso una edición de 1965 de las “Memorias Olímpicas” de Pierre de Coubertin donde narra la gestación, puesta en marcha y el renacer de los nuevos Juegos Olímpicos. En ellas el creador del olimpismo moderno hace referencia a la Carta de la Reforma Deportiva a la que pertenece este fragmento que para mí fue clave:

“Al deporte se le reprochan tres clases de males: Sobre entrenamiento físico; Contribución al retroceso intelectual; Difusión del espíritu materialista y amor al lucro.

No puede negarse la existencia de estos males, pero los deportistas no son responsables de ellos. Los culpables son: los padres, los maestros, los poderes públicos y, asimismo, los dirigentes de federaciones y la prensa”.

Esa reflexión hizo que infinidad de datos que conocía se ordenaran: el índice de problemas de salud mental y la hiperfocalización en el deporte, el carácter lúdico, universal, intercultural y la capacidad transformadora de ambas actividades... incluso a nivel semántico, ¡en los dos mundos hablamos de disciplinas!

Ahí estaba mi proyecto: una iniciativa que aúna dos pasiones, innovadora y transformadora debido a su misión de conseguir aportar nuevas herramientas de bienestar al deporte. Y que busca contribuir a cambiar la mirada entre la juventud hacia el mundo del arte y la cultura.



Programas para todo el sector

En Art Trainers conocemos las barreras que dificultan el acceso de los deportistas al arte y a la cultura y ayudamos a superarlas a través de distintos programas para las diferentes fases de las carreras deportivas, y para personas de su entorno:

a. El Programa de Alto Rendimiento: Está diseñado completamente a medida. Buscamos jornadas culturales únicas, cursos monográficos intensivos o proponemos un mapeo de nuevas disciplinas. Está especialmente indicado en temporadas de baja carga competitiva, como apoyo durante la recuperación de lesiones o para derribar barreras mentales cuando se planea la retirada. Donde la escritura, la música o la pintura puedan actuar como vehículos de expresión, de búsqueda o de observación. Acompañamos a encontrar aquello que le haga sentir bien a cada persona. Uno de nuestros principales objetivos es tejer una Red de Embajadores que sean deportistas de élite y estén interesados en explorar su lado artístico.

b. Art training for trainers: Un espacio formativo para entrenadores, seleccionadores, psicólogos y profesionales cercanos al deportista. Tenemos distintos formatos: desde píldoras formativas para aprender a elegir y programar una actividad cultural y asistir en grupo, principios de narrativa y storytelling que ayuden a construir discursos motivacionales más potentes, preparar un kit de emergencia emocional, técnicas de expresión corporal y teatro, diseñar un podcast o incluso cursos de iniciación a la arteterapia.

c. Art tools for teams: El clásico team building para equipos (deportivos, laborales o directivos). Trabajamos la conexión por medio del arte. Proponemos visitas a museos enfocadas en la observación grupal, o actividades en su sede como una intervención artística de la equipación, pintar un mural, escribir, rodar y montar un videopoema o hacer un concierto grupal con balones de baloncesto. Aquí no hay competición, solo colaboración, reforzando la conexión y la empatía en el equipo.

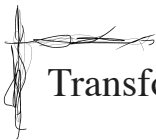
d. El Programa Desconecta: Dirigido a deportistas de base. En el Programa Desconecta, priorizamos la accesibilidad. Llevamos actividades culturales a los entornos deportivos o llevamos a tu equipo deportivo a centros culturales cercanos o emblemáticos.

Cocreamos talleres y actividades con deportistas de referencia para que el ejemplo de nuestros campeones sea clave en los jóvenes deportistas. Seleccionamos experiencias según los intereses: talleres de escritura, de estampado textil, expresión corporal o de arquitectura.

e. Adapt Art Trainers: Deporte y arte para todxs. Queremos que la cultura sea refugio y herramienta de bienestar disponible para todxs lxs deportistas, sin excepción. Por eso, ser inclusivos no es una opción, es nuestro punto de partida. Muchas de nuestras actividades se harán o pueden trasladarse a espacios adaptados.

Esto va más allá de rampas o de abrir la puerta: colaboramos con profesionales con amplia experiencia que nos ayudan a adaptar, encontrar intérpretes o a diseñar actividades para colectivos como invidentes o personas con discapacidad auditiva.

Sabemos que el mejor camino es la cocreación: queremos aprender diseñando actividades junto a los distintos grupos de deportistas. Solo así podemos asegurar que Art Trainers sea realmente inclusiva y que responda a las necesidades de todxs.



Transformación social, democratización y alcance territorial del match

arte y deporte

El cuidado del individuo y del grupo.

La cultura es una herramienta que incrementa el bienestar y la calidad de vida. El arte y la cultura benefician y protegen la salud individual y colectiva. Con Art Trainers, cuando un deportista quiera bajar su nivel de ansiedad, conectar consigo mismo y no pasarse el día enganchado al scroll infinito del móvil, tendrá los recursos para ocupar su tiempo de una manera que realmente le hace sentir mejor, estar bien. Es la diferencia entre la evasión pasiva y el autocuidado activo.

La transformación pasa también por cómo se relaciona el grupo. El arte ofrece una cohesión de otra naturaleza. En actividades de creación conjunta, los deportistas se comprometen a colaborar desde un lugar diferente. No compiten entre ellos; crean. Tienen que escucharse a sí mismos y a sus compañeros. Esto refuerza y enriquece el lazo social existente en los deportes de equipo.

Además, al formar e informar a entrenadores, seleccionadores y psicólogos sobre el potencial de los recursos culturales, estamos cambiando la mentalidad de quienes tienen una importante influencia en los jóvenes. La aprobación y el ejemplo de los referentes deportivos es fundamental para que los deportistas normalicen el arte y la cultura como parte de sus rutinas.

Facilitar el acceso, optimizar la influencia y desmontar prejuicios



La misión de Art Trainers es la democratización de la cultura como herramienta de bienestar.

Dado que el deporte ha conseguido una universalidad que la cultura tradicional a menudo no alcanza, Art Trainers propone aprovechar esta capilaridad para tender un puente. Utilizamos la fuerte influencia de deportistas de éxito y profesionales cercanos al deportista para legitimar la práctica cultural ante millones de jóvenes que, de otra forma, probablemente no la considerarían. Algo que todo entrenador sabe es que no es lo mismo que te lo digan en el colegio a que te lo diga tu entrenador. Luchamos contra los prejuicios y queremos erradicar muchas afirmaciones crueles e injustas que perpetúan la idea de que deporte y cultura no pueden ser complementarios o que la cultura no es lugar para no iniciados. Art Trainers defiende el derecho de todas las personas a tener acceso a actividades artísticas y culturales de calidad y adaptadas a cada colectivo en cuestión, para que el acceso sea mejor y más fácil.

La cultura tiene mucho que aprender del deporte en este sentido. El deporte ha conseguido hacerlo accesible y asequible para todo el mundo incluso, como espectadores, a aquellos que no lo practican.

Alcance territorial: reinención de los espacios

Art Trainers sostiene que la cultura debe aprender de la capilaridad, la organización y la universalidad del deporte para llegar a distintos territorios, para garantizar que el acceso a sus beneficios sea un derecho que toda la población pueda aprovechar. Donde haya una pista deportiva o un club de base, podemos crear una oportunidad para la cultura.

En Art Trainers, enriquecemos la oferta de concentraciones y campus deportivos de todos los niveles. Llevando, por ejemplo, talleres de escritura, de diseño de zapatillas o de arquitectura a los centros de entrenamiento, ampliamos el uso de estos espacios. Un pabellón o una instalación deportiva se convierte en un espacio de creación, lúdico y de expresión personal en el más amplio de los sentidos.

Además, sacamos a los deportistas de su zona de confort para demostrarles que el arte y la cultura son divertidos y cercanos. El Programa Desconecta lleva a los equipos deportivos a centros culturales cercanos a sus sedes o a espacios culturales emblemáticos. Esto genera un flujo y un diálogo entre dos tipos de instituciones que rara vez interactúan. La cultura y el deporte comparten un origen lúdico, socializador y de expresión personal y colectiva, pero en demasiadas ocasiones actúan como si no tuvieran nada que ver. Lo que hace única una iniciativa como Art Trainers es que compartimos la unión entre dos mundos que rara vez dialogan. Hablamos ambos lenguajes, conocemos las barreras. Tenemos la pasión y el compromiso de tender ese puente. Entendemos los miedos, las presiones y los silencios de los deportistas porque los hemos visto de cerca y los hemos vivido. Sabemos, desde la experiencia personal y profesional, que el arte puede convertirse en un refugio, en una herramienta de resiliencia y en un motor de bienestar.

El deporte ha sido capaz de incorporar con rapidez y sin complejos aprendizajes tomados de la medicina, la psicología, la empresa, la tecnología, los datos o el marketing... Es hora de aprender del arte y la cultura y aplicar sus beneficios en los deportistas para proteger e incrementar su bienestar.

Art Trainers no es solo un proyecto innovador: es una manera de mejorar el deporte (y, una vez más, con él la sociedad) desde el cuidado de la salud mental y la fuerza de la cultura, garantizando que el bienestar no sea una meta de la élite, sino un recurso accesible para todxs y en cualquier territorio.

Luisa Echevarría

Luisa Echeverría

Hija de madre mexicana y padre vasco-mexicano, ha desarrollado una trayectoria vital y profesional marcada por el cruce entre el mundo del deporte y la cultura. Cursó estudios de Filología Inglesa y de Literatura Creativa, aunque su vida profesional comenzó y se consolidó durante casi veinte años en el ámbito ecuestre, donde trabajó como técnica deportiva, monitora de equitación, gestora de escuelas hípicas y de una cuadra de comercio de caballos de salto. Paralelamente, acompañó como jinete de entrenamiento a deportistas de alto nivel. Hace seis años decidió cerrar esta etapa para retomar de forma consciente sus intereses culturales y artísticos. Regresó al mundo de las letras a través de la poesía, vinculándose a espacios poéticos que apuestan por sacar la poesía de los circuitos académicos y acercarla a la gente, promoviendo la escritura y la expresión libre como herramientas de encuentro y transformación social.

Estudió el máster en Dirección de Proyectos Culturales de La Fábrica, donde surge la idea de Art Trainers, un proyecto que conecta cultura y deporte. Actualmente se forma en un programa de Liderazgo e Innovación Social orientado a empresas sociales y ONGs.