



APOYO PSICOLÓGICO DURANTE LA CUARENTENA A DEPORTISTAS

Este documento va dirigido especialmente a aquellas personas que se dedican al deporte; tanto al alto rendimiento como aquellas que dedican una parte importante en su día a día a entrenar y competir, y que esta situación les está generando un parón importante en sus entrenamientos y rendimiento físico.

Desde el área de Psicología Deportiva hemos querido contribuir a mejorar la salud psicológica de todas esas personas elaborando un pequeño documento donde se recogen recomendaciones para que, cada uno desde sus casas, pueda aprender a autorregularse mejor.

Analiza la realidad en la que nos encontramos.

La sociedad en general ha parado de repente todo. El mundo ha tenido que adaptar rutinas, quedarse en casa, cambiar hábitos, y tú, como deportista, también has de hacerlo porque esta situación atípica requiere de una adaptación rápida a unas nuevas normas que nos permitan avanzar en la lucha contra el virus.

Es cierto, que al ser deportista, tus rutinas requieren salir al exterior, por lo que en cierto modo, lo tienes más complicado que otras personas con trabajos de oficina, pero esto no es excusa para desanimarte.

Han cancelado competiciones y hay una gran incertidumbre sobre qué sucederá con el calendario deportivo, pero es necesario seguir adelante. Continúa entrenando, lo que puedas, o más bien, cómo puedas. Una vez comprendida la situación, reorganiza tus prioridades y vuelve a elaborar nuestro plan. No hay que lamentarse, hay que adaptarse. Toma el mando de aquello que tú puedes controlar, olvida aquello que no está bajo tu control y ponte manos a la obra.

Planifica tu día.

Para poder seguir unas rutinas nuevas, una vez asumida esta realidad en la que nos encontramos, es importante que ordenemos las actividades diarias. De esta manera, se sacará más partido al día y favorecerá la sensación de control. Crea rutinas como si fuera tu vida normal. Incluye tus días de descanso en tu nueva planificación.

Organiza tiempos compartidos y tiempos para ti, aunque estés en casa todo el tiempo, y compartiendo tu vida con tu pareja, amigos etc. También necesitas estar solo/a y



concentrarte en tus actividades. Y no te olvides de buscar momentos para no hacer nada. Aunque parece un tópico, al estar encerrados todo el día entramos dentro de dinámicas en las que buscamos constantemente una actividad, y al final, no tenemos ni un solo segundo de respiro. Elabora una agenda (en el móvil, en papel, lo que más útil te resulte) y apunta tus actividades y las horas que vas a dedicarles, y no olvides hacer estos horarios un poco flexibleS, porque a veces, en el entorno del hogar suceden cosas que no están bajo nuestro control, por ejemplo, que tu hijo se despierte de la siesta antes te tiempo, y esto nos lleva a reorganizar de nuevo. Es importante que tomes las riendas de tus tareas. Normalmente tienes un entrenador que se ocupa de esto, y va a seguir ahí, pero de otro modo, por lo que tienes que ser tu mismo el que te organices y te motives. Nada nuevo, ahora puedes poner sobre la mesa todos esos valores y habilidades que el deporte te ha ido enseñando todos estos años.

No descuides los detalles.

Puede parecer una tontería, pero si vas a hacer ejercicio físico, ponte ropa deportiva, no lo hagas en pijama. Si vas a teletrabajar, vístete, no hace falta que lo hagas tan formal como en tu vida normal, pero sí que te duches y te vistas de calle. También es importante que cuides tu alimentación, mantengas tus comidas, te hidrates y descanses adecuadamente.

Para aquellos momentos de ocio y desconexión, puedes leer un libro, ver una película o jugar a juegos de mesa, intenta evitar la sobreexposición a las noticias. Y no te olvides de respirar.

Cuida tanto tu salud mental como física.

Ten en cuenta que llevamos muchos días encerrados y que aún nos faltarán bastantes hasta que la situación se normalice, por lo que tu estado de ánimo pasará por altibajos. No pasa nada. No tires la toalla, esos días pasarán.

Si te encuentras más preocupad@ o ansios@, busca el contacto de alguna persona de confianza con la que puedas hablar de ello o simplemente charlar y desconectar de todos tus pensamientos.

Por otro lado, ten en cuenta que tu cuerpo y mente están acostumbrados a un ritmo de actividad bastante intenso, y ahora, aunque entrenes en casa, no va a ser igual. Por eso, puede ocurrir que tengas sensaciones de estrés y agobio. Es normal, identifícalas y enfréntate a ellas. Focaliza tus fuerzas en mini-objetivos y refuérzate cada vez que los consigas. A lo mejor puede ser un buen momento, si no lo has hecho antes, para incluir en tus entrenamientos técnicas como la meditación, las visualizaciones o el pilates. Míralo por el lado positivo, aprenderás a concentrarte mejor y regular tus emociones y sensaciones.



Si te sientes mal y te resulta muy complicado gestionar tus emociones y tus proyectos, puedes llamar a un psicólogo/a (al final del documento están los teléfonos de contacto).

Entrenamiento físico y mental.

Ahora el objetivo no es competir, ganar o quedar en una buena posición. Ahora el objetivo es mantenerse en forma, activo, no perder la salud ni las rutinas. Por eso, es muy importante elaborar una tabla de entrenamientos, te dará estabilidad, tranquilidad y te ayudará a mantenerte activo/a. Puedes apoyarte en tu preparador físico. Él te puede elaborar unas tablas y planificar los entrenamientos caseros.

Prepara tu zona de entrenamiento. Preferiblemente con una ventana que puedas abrir para respirar aire fresco cada vez que hagas ejercicio. Ponte música, videoconsola o cualquier otra cosa que te ayude a simular tu actividad y a imaginar que estas en el exterior, y comienza tu sesión de entrenamiento.

Recuerda que tu mente utiliza todas tus fortalezas y oportunidades para mejorar tus debilidades, y hacer frente a las amenazas externas que vayas encontrando en el camino de esta situación excepcional. Porque, algún día acabará, y hay que salir de aquí reforzados, con más autoconocimiento. Esto te puede ayudar a enfrentarte a tus rivales.

Durante el confinamiento puedes trabajar en imaginación. De esta manera tu mente seguirá conectada con el ejercicio físico y mejorarás así tu rendimiento (técnico, táctico y psicológico).

También es importante.

- Mantener el contacto con tu equipo, a través de video llamadas, teléfono Whatsapp etc. A día de hoy, existen muchas opciones para poder seguir en contacto. Habla con tu entrenador y coméntale tus inquietudes sobre los entrenamientos. Seguros que te puede ayudar y resolver dudas.
- El contacto social es de vital importancia en estos periodos prolongados de aislamiento. No lo descuides. Una simple charla distendida te puede ayudar mucho en los momentos más difíciles.
- Infórmate adecuadamente. Ve a los recursos oficiales, evita la sobreinformación e intenta no estar constantemente hablando de ello.
- Si te preocupa tu salud, obsérvate, tómate la temperatura y confía en los profesionales. Existe un teléfono a disposición de los ciudadanos, si crees tener algún síntoma llámalos, ellos te sacarán de dudas y podrás seguir con tu vida.



- Teléfono de atención psicológica por el coronavirus en La Rioja: 689 98 99 66 de 9 a 21h
- Teléfono de atención psicológica por el coronavirus en España:
 - 91 700 79 89 para familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.
 - 91 700 79 90 para profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia como sanitarios, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado o Policía Local, entre otros.
 - 91 700 79 88 para la población en general con dificultades derivadas del estado de alerta.

Recuerda, no estás sol@ tienes amig@s, familiares, personal médico, psicólog@s, en los que puedes confiar y apoyarte.

Entre todos tenemos que formar un gran equipo y salir más reforzados.