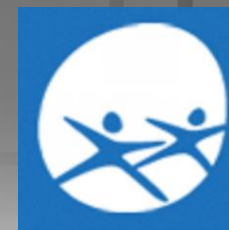


APOYO PSICOLÓGICO PARA DEPORTISTAS

Confinamiento por Pandemia COVID-19

Servicio de Psicología Deportiva
del IMD de Segovia



Segovia, abril 2020

Este material ha sido elaborado por **J. Enrique Rincón**, Psicólogo
Experto en **psicología deportiva**.

INDICE

- INTRODUCCIÓN
- HÁBITOS
- EFECTIVIDAD DE TUS HÁBITOS
- ACTIVIDADES
- ESTUDIO
- ENTRENAMIENTO
- BENEFICIOS PSICÓLOGOS
- OTRAS ACTIVIDADES
- RELACIONES SOCIALES
- APRENDE ALGO NUEVO
- NUEVAS TECNOLOGÍAS
- OPORTUNIDAD

INTRODUCCIÓN

Actualmente estamos viviendo una **situación excepcional** provocada por una Pandemia.

Ha afectado **nuestra vida cotidiana**, obligándonos a permanecer en nuestras casas. A esto se une el no saber exactamente la fecha de nuestra **vuelta a la normalidad** ni como se va a realizar ésta, produciendo **una incertidumbre** que debemos saber **gestionar**.

Todos nos hemos visto **afectados**, tú mismo has podido comprobar, como **persona y deportista**, los efectos que ha tenido en tu vida cuyo cambio más significativo ha sido el estar **obligado** a pasar mucho tiempo en casa.

Así, el objetivo de este documento es **ayudarte** y acompañarte para mantener o crear **espacios de equilibrio** en tu cotidianidad, que favorezcan tu **funcionamiento mental** y mejoren tu estado de ánimo.

HÁBITOS

Uno de los aspectos **más importantes** que pueden favorecer nuestro funcionamiento en el Confinamiento es tener **unos hábitos** con un horario determinado: hora de despertarse, alimentación, estudio, sueño, etc.

¿Tienes establecida una rutina?

SÍ



Beneficios:

- Planificación
- Estabilidad emocional
- Percepción de control

NO



Desventajas:

- Indefensión
- dispersión
- improvisación

Recuerda: planificar una rutina es el **primer paso**. Seguramente te cueste un poquito la primera semana. **¡No te rindas, persevera!**

EFFECTIVIDAD DE TUS HÁBITOS

Llevamos ya **unas cuantas semanas** de confinamiento y habrás comprobado la **efectividad** de tus rutinas.

¿Qué actividades te han funcionado y debes seguir haciendo?	¿Qué actividades no han sido eficaces y debes eliminar?

¡**Refuézate** por ello!

¡**Permítete** dejar de hacer lo que no te funciona!

ACTIVIDADES

Dos de tus actividades principales, **estudiar y entrenar**, se han trasladado de un espacio físico a tu hogar.

Ahora, realizas tu educación y el entrenamiento **desde tu propia casa** teniéndote que **adaptar a un formato virtual** y al espacio físico del que dispongas.

Vives una **situación difícil** que te ha obligado a cambiar tu forma habitual de actuar, así que tu primera tarea es **aceptar esta realidad**. Pensar que las cosas podrían haber sido distintas no te va a ayudar, mejor empieza a poner a prueba tu **capacidad para afrontar** esta dificultad.

Lógicamente tu rendimiento no será el mismo que cuando estudias o entrenas en las condiciones habituales, pero esto **no puede servirte de excusa**. Haz todo lo posible adaptándote a las condiciones técnicas y de habitabilidad.

ESTUDIO

Tipo de clases y estrategias

¿Tienes clases online?

SÍ



- Elige un lugar tranquilo
- Evita las distracciones
- Sé proactivo

NO



- Deberás asumir una mayor responsabilidad
- Tienes la obligación de organizarte bien
- Expón tus dudas a los profesores

Apóyate en tus compañeros de clase, **comparte** tus dudas e **intercambia** ayuda y consejos.

ESTUDIO

Fomenta tu **autonomía** comunicándote directamente con tu Tutor y tus profesores.

Algunas veces, tendrás que cultivar la **paciencia con** tus profesores, ellos también están viviendo una situación excepcional (poner la segunda).

Informa a tus padres de los aspectos más importantes, fecha de las evaluaciones o la entrega de los trabajos.

Elabora un **Plan de estudio** por la tarde para trabajar las asignaturas que más te cuesten y preparar bien las **evaluaciones**.

Recuerda que en Secundaria las actividades programadas serán **evaluadas**.

Los estudiantes de 2º de Bachillerato realizarán su Prueba de acceso a la Universidad más tarde **¡¡¡Organízate!!!**

ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento en casa o seguir una clase *on line* difieren en muchos aspectos de tu práctica deportiva habitual, el lugar, el hecho de que no estén nuestros compañeros, etc. Pero estos aspectos **no deben desanimarte**, sino ayudarte a **ajustar tus expectativas** estableciendo **objetivos realistas**.

- Plantea, junto con tu Maestro, un **objetivo de realización concreto** para cada entrenamiento, así trabajarás tu Motivación.
- Tu **Atención** estará focalizada en el objetivo.
- Los avances progresivos que consigas o lograr realizar bien el objetivo planteado fortalecerán tu **Autoconfianza**.

Además, puedes realizar otras **actividades físicas alternativas** o que tengan transferencia con el deporte que practicas dentro de tu plan de entrenamiento.

CONTROL DE LAS DIFICULTADES

¿Dónde has tenido **mayores dificultades**? Piensa en algunas estrategias para intentar controlarlas.

Dificultades	Estrategias

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El cuerpo y la mente **trabajan juntos**, así el entrenamiento y la actividad física te van a proporcionar algunos **beneficios psicológicos**:

- Ejercen un efecto positivo sobre tu **estado de ánimo**, proporcionándote mayor **bienestar emocional**.
- Disminuyen tus niveles de ansiedad al **rebajar tu tensión** muscular y tu organismo asimila mejor los procesos fisiológicos del **estrés**.
- En el cerebro, activan la producción de **Endorfinas** y aumentan tu **rendimiento mental**.
- Además, fortalecen tu **sistema inmune**.

OTRAS ACTIVIDADES

Usa un menú de actividades para tener algunas ideas y mantenerte ocupado



Animales

Acariciar un animal
Pasear un perro
Escuchar a los pájaros



Mantenerse activo...

Dar un paseo
Correr
Nadar
Montar en bicicleta
Hacer deporte en casa usando video



Limpiar

Limpiar la casa
Limpiar el patio
Limpiar el baño
Limpiar el dormitorio
Limpiar la nevera
Limpiar el horno
Limpiar los zapatos
Lavar los platos
Llenar / vaciar el lavavajillas
Lavar la ropa
Hacer algunas tareas del hogar
Organizar tu espacio de trabajo
Limpiar el armario



Conectarse con gente

Contactar con un amigo
Unirse a un nuevo grupo
Unirse a un partido político
Unirse a un sitio web de citas
Enviar un mensaje a un amigo
Escribir una carta a un amigo
Reconectar con un viejo amigo



Cocinar

Cocinar una comida para ti.
Cocinar una comida para alguien más
Hornear un pastel / galletas



Crear

Hacer un dibujo
Pintar un retrato
Tomar una fotografía
Hacer un boceto
Organizar las fotografías
Hacer un álbum de fotografías
Empezar un álbum de recortes
Terminar un proyecto
Hacer algo de costura / tejido



Expresión

Reír
Llorar
Cantar
Gritar



Amabilidad

Ayudar a un amigo / vecino / extraño
Hacer un regalo a alguien
Intentar un acto de bondad al azar
Hacer un favor a alguien
Enseñar una habilidad a alguien
Hacer algo bueno por alguien
Planear una sorpresa para alguien
Hacer una lista de tus puntos buenos
Hacer una lista de las cosas o personas por las que estás agradecido



Aprender

Aprender algo nuevo
Aprender una nueva habilidad
Aprender un nuevo dato
Ver un video tutorial



Reparar

Reparar algo de la casa
Reparar tu bicicleta / vehículo / scooter
Hacer algo nuevo
Cambiar una bombilla
Decorar una habitación



Mental

Soñar despierto
Meditar
Rezar
Reflexionar
Pensar en
Hacer ejercicios de relajación
Practicar yoga



Música

Escuchar la música que te gusta
Encontrar algo de música nueva para escuchar
Escuchar la radio
Tocar música
Cantar una canción
Tocar un instrumento
Escuchar un podcast



Naturaleza

Intentar algo de jardinería
Plantar algo
Podar plantas
Cortar el césped
Recoger flores
Comprar flores
Ir a dar un paseo por la naturaleza
Sentarse al sol



Plan

Fijar una meta...
Crear un presupuesto
Hacer un plan de 5 años
Escribir una "lista de cosas por hacer"
Hacer una "lista de las cosas que te gustaría hacer antes de morir".
Hacer una lista de compras



Leer

Leer tu libro favorito
Leer un libro nuevo
Leer el periódico
Leer tu página web favorita



Programación

Levantarse más temprano
Quedarse despierto hasta tarde
Dormir hasta tarde
Marcar algo de tu lista de "cosas por hacer".



Cuidado personal

Darse un baño
Ducharse
Lavarse el pelo
Hacerse un tratamiento facial
Cortarse las uñas
Tomar el sol (Usando protección solar!)
Hacer una siesta.



Pruebe algo nuevo

Probar una comida nueva
Escuchar música nueva
Ver un programa de televisión o una película nueva
Usar ropa nueva
Leer un libro nuevo
Hacer algo espontáneo
Expresarse



Ver

Ver una película
Ver un programa de televisión
Ver un video de YouTube



Escribir

Escribir una carta con cumplidos
Escribir una carta a un político
Escribir una carta de enfado
Escribir una carta de agradecimiento
Escribir una tarjeta de agradecimiento
Escribir un diario
Escribir tu currículum
Empezar a escribir un libro

RELACIONES SOCIALES

Somos **seres sociales** distanciados físicamente de nuestras amistades, personas queridas, relaciones, pero esto no debe impedir que las sigamos **cultivando**, aprovechando los medios a nuestro alcance. Sigue cuidando de tu yo en las **Redes Sociales**, pero no olvides que lo trascendente son **las personas que nos humanizan**.

- Procura **no aislarte**.
- Haz videollamadas; **lenguaje no verbal** de la otra persona es importante en la comunicación.
- Llama a tus **seres queridos** más vulnerables; fomenta tu empatía.
- Si tienes una relación afectiva, esta situación de aislamiento físico implica **madurez emocional**; aprende a escuchar y expresar tus emociones.
- Puede ser un buen momento para **entender el Mundo**; si tienes familiares o amigos fuera de España, es la oportunidad de ver cómo están viviendo ellos esta Pandemia.

APRENDER ALGO NUEVO

Siempre es un buen momento para intentar **aprender algo nuevo**. ¿Qué te gustaría aprender?

Atrévete **sin sobrecargar tu horario** o aprovecha el tiempo los fines de semana.

Si lo haces durante la semana, **cambia tu percepción del tiempo** al modificar tus hábitos y evitar la monotonía.

Es una buena estrategia para **congelar tu cansancio mental**, al aumentar tu interés refrescas tu atención.

Elige una actividad donde puedas demostrar tus **habilidades** y te permita avanzar.

También puedes elegir una actividad que puedas **compartir con tu entorno**, de esta forma estarás desarrollando **dinámicas socioafectivas**.

NUEVAS TECNOLOGÍAS

Clases en el ordenador, teléfono móvil, Televisión...

Para evitar el abuso, debes **establecer unos límites**, a veces negociados con tus padres, y cumplirlos.

Establece **pautas de desconexión** y realiza actividades alternativas.

Ten en cuenta, que tu sobreexposición a la red puede tener consecuencias en forma de **violencia on line**, por ejemplo el Ciberacoso.

Vivimos una época compleja. **La sobreinformación** sobre el COVID-19 te puede generar **ansiedad**, elige bien los canales por los que te informas. Habla con tus padres sobre las dudas que puedas tener.

OPORTUNIDAD

Vivir un **tsunami global** en forma de pandemia no es una situación fácil, pero es **la realidad** que nos ha tocado vivir. No gires la cabeza, **aprovecha esta oportunidad** para crecer y avanzar desde las cosas que tú puedes controlar y que dependen de ti, ese es ahora **tu reto** más importante.

“El problema no es el problema. El problema es tu actitud frente al problema”

Mucho **ánimo** para atravesar sano y salvo este proceso, desde la **perseverancia** como valor del deporte. Recuerda que pronto **recuperaremos la normalidad** y volveremos a encontrarnos **todos juntos**, de nuevo, en el entrenamiento y la competición.

¡Tu esfuerzo es importante para ayudar a **superar** esta Pandemia!

SERVICIO DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA DEL IMD DE SEGOVIA

J. Enrique Rincón

Psicólogo Experto en **psicología deportiva**.

www.psicoaching.net/equipo

josenrique14@gmail.com

