



**GUÍA PARA ABORDAR LA
PRÁCTICA DEPORTIVA**

**DURANTE EL
CONFINAMIENTO POR
COVID-19**

ABRIL DE 2020



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

INTRODUCCIÓN

Este 2020, nuestro estilo de vida, ritmo y rutinas de entrenamiento se han visto repentinamente interrumpidos. A causa del COVID-19, hemos tenido que ver cómo se cerraban instalaciones deportivas y se suspendían competiciones para las que muchos y muchas de nosotros llevábamos tiempo preparándonos. Y esta limitación de nuestra actividad sin fecha de retorno nos avoca a realizar unos cambios en nuestros planes y prácticas deportivas que pueden causarnos un estado de alerta o, como mínimo, de incertidumbre.

Tener que posponer objetivos y modificar el entrenamiento puede producirnos, además, una sensación de impotencia. Por eso, en estos momentos tan excepcionales e inciertos, el control de las emociones y la toma de decisiones puede resultar una tarea más ardua que nunca, lo que puede causarnos algunos síntomas de ansiedad, estrés y/o depresión que, aunque no nos lleven a desarrollar inevitablemente un trastorno permanente, sí pueden hacer que suframos temporalmente:

- Problemas del sueño, por exceso o sobretodo por defecto
- Cambios en el ciclo menstrual
- Cansancio, fatiga y pobre recuperación muscular
- Carencia de atención y/o concentración
- Irritabilidad o disforia
- Pensamientos rumiantes
- Pérdida de placer en las actividades

Reconocerlos y aceptar el impacto que estos síntomas tienen sobre nosotros y, de manera indirecta, sobre nuestra capacidad para entrenar, es clave para poder regularnos y movernos con equilibrio en esta difícil y nueva situación.

Para conseguirlo, desde la Psicología Deportiva hemos elaborado esta guía que pretende completar y adaptar las indicaciones recomendadas por el COPC durante el confinamiento al contexto deportivo. Esperamos que os ayude a reencuadrar la situación, gestionar os a nivel orgánico, psicológico y relacional, y a mantener vuestra actividad y vuestro ánimo en el mejor estado posible.

[Raquel del Águila Bravo](#) y [Andrea Martínez Monteiro](#)

Psicólogas especializadas en psicología deportiva.

Con el apoyo del Colegio Oficial de Psicología de Cataluña.

1. VIVE AQUÍ Y AHORA

- **Céntrate en el momento presente.** Practica el "soltar" y focalízate en aquello que sí puedes hacer y sí depende de ti. Aumentarás tu sensación de control.
- **Evita el pensamiento en bucle y la sobreinformación.** Analizar una y otra vez la situación no la cambiará, pero sí puede aumentar tu nivel de ansiedad o estrés.
- Durante el confinamiento, ten claro y reafirma tu deber consciente y responsable de **quedarte a casa**. Es lo mejor para ti y para los demás.
- **Reflexiona sobre tus necesidades**, reduce tu exigencia y practica la autocompasión. La autocompasión forma parte de la inteligencia emocional y se vincula al hecho de poner la mirada sobre nosotros/as mismos/as, comprendernos, aceptarnos y perdonarnos.

2. CUIDA TU ENTORNO SOCIOAFECTIVO

- **Recibe el apoyo de tu familia y amigos.** No te aísles. Mantén el contacto con aquellos que te vinculan al mundo del deporte y otros ámbitos que te interesan y te hacen sentir bien.
- **Usa el humor**, una herramienta imprescindible para mantener el mejor estado anímico, que te puede ayudar físicamente y evitar desmotivarte con ideas negativas inciertas.

- **Refuerza tu identidad personal.** Eres más que un/a deportista!
 - Analiza qué aspectos o actividades te motivan.
 - Aprovecha para hacer aquellas cosas que no hacías por falta de tiempo.
 - Potencia tus otros roles: madre/padre, amigo/ga, artista, cantante, cocinero/a, manitas, devoralibros...
 - Conecta con tus propósitos.
 - Estimula tu creatividad en la investigación de alternativas.
 - No te pierdas entre el alud de iniciativas virtuales ni te fuerces a hacer cosas que antes no hacías.
- **Permítete sentir.** Tratar de controlar el que sientes te generará más malestar. Es mejor reconocer y observar aquellas emociones y pensamientos que realmente vives.
- **Exprésate y contextualiza tus emociones.** Fomentarás la comprensión y evitarás la alarma de quienes tienes al lado.
- **Si convives con más personas, practicar actividad física juntos** puede ser un buen estímulo y una experiencia compartida que más tarde recordaréis.
- **Habilita un espacio de recogimiento personal** al que puedas acudir siempre que necesites reencontrarte o, sencillamente, poder pensar y/o sentir con tranquilidad.
- **Reflexiona sobre tu diálogo interno.** ¿Cómo te hablas? Dirige tu discurso hacia la construcción de ideas que te hagan avanzar, y contextualiza tu formar de "estar".
- **Crear o formar parte de una iniciativa solidaria,** además de ayudar los demás, puede reforzar tu sentimiento de utilidad y contribución social.



3. REENCUADRA TU PRÁCTICA DEPORTIVA

- Te puede resultar útil **establecer una analogía entre el momento actual, deportivamente hablando, y un periodo de lesión** o de final de temporada, con todos los matices y oportunidades actuales.
- **Posponer o abandonar un objetivo no tiene que traducirse forzosamente en una pérdida de motivación**, aunque esta inicialmente pueda verse afectada. Genera nuevas submetas basadas no en grandes objetivos finales, sino en objetivos graduales de proceso.
- **Fíjate nuevos objetivos de trabajo realistas** y adaptados al momento que estamos viviendo. Puedes consultar a tu entrenador/a, si lo tienes, o a un/a profesional cualificado/da para que te ayude a:
 - Analizar la situación y los recursos disponibles de manera realista.
 - Aceptar que el tipo de trabajo y nivel de forma física cambian.
 - Progresar a nivel técnico o en fuerza-resistencia en aquello que puedas transferir, y beneficiarte una vez retomes tu actividad.
- **Trabaja para reducir riesgos**. Utiliza el entrenamiento de fuerza para fortalecer tus puntos débiles y prevenir lesiones.
- **Date la oportunidad de bajar el ritmo**, fíjate en la ejecución de tus movimientos y date espacio para acabar de recuperar alguna lesión o sobrecarga que te permita retomar tu disciplina con una buena base.
- **Felicítate por lo que has hecho durante el día**, por aquello que has conseguido a pesar de las dificultades, y también por haberte permitido descansar o hacer cosas diferentes.
- **Recuerda que adaptar y aprender de esta crisis te permitirá entrenar tu resiliencia**, cosa que te resultará muy útil también a nivel deportivo.

4. PRACTICA EL AUTOCUIDADO

- **Mantén rutinas.** Para regular el sistema nervioso y el cortisol, la hormona que regula el estrés y el metabolismo, intenta que tus horarios de entrenamiento sean lo más similares posible a los de antes del confinamiento. Por ejemplo, si los fines de semana entrenabas a diferentes horas, haz ahora también esta diferenciación.
- **Vístete y cámbiate de ropa.** El vestuario ayuda a cambiar de rol y también a mantener la normalidad.
- **Cuida el espacio.** Lo ideal es disponer de un espacio para cada rol. Te ayudará hacer deporte siempre en el mismo lugar, incorporar música ambiental, etc.
- **No descuides la salud ambiental.** Ahora que vives en el mismo lugar en que practicas deporte, lo recomendable al acabar es ventilar y airear la casa.
- **Mantén una nutrición saludable.**
 - Evita consumir productos inflamatorios para tu cuerpo, como aquellos con mucho de azúcar y grasas trans, alcohol o carnes procesadas.
 - Proporcionarte una buena dosis de nutrientes como Omega 3, Vitamina D y sales minerales como el magnesio, el zinc o el yodo, preferiblemente a través del sol y una dieta variada en alimentos y colores.
 - Come durante las horas de luz y espacia las comidas para poder sincronizarte con tus ritmos fisiológicos.
- **Cuida tu descanso.**
 - Mantén un horario regular y acompasado con tus ritmos de secreción de cortisol durante el día y melatonina durante la noche.
 - Exponete en la luz solar y aprovecha las horas de luz natural para moverte y alimentarte.
 - Para tu actividad deportiva como mínimo tres horas antes de dormir. Y si entrenas a última hora, realiza ejercicios de baja intensidad.
 - Utiliza la cama exclusivamente para dormir. Es mejor hacer otras actividades como ver la televisión, mirar el móvil o leer en otra estancia.
 - Desconecta pantallas como mínimo 40 minutos antes de ir a dormir.
 - Una vez apagadas las pantallas, invierte el tiempo de antes de ir a dormir en hacer algo que te guste y te relaje.

5. DECÁLOGO PARA SITUACIONES EXCEPCIONALES EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA

1. Adáptate al presente y a las necesidades actuales.
2. Refuerza tu identidad personal y tus decisiones.
3. Ten un diálogo interno constructivo.
4. Busca retos e involúcrate en iniciativas solidarias.
5. Reestructura y marca objetivos de proceso.
6. Tómate la bajada de ritmo como una oportunidad de autoobservación.
7. Realiza trabajo de fuerza para el mantenimiento y la prevención de riesgos.
8. Mantén tus horarios y rutinas habituales.
9. Separa espacios y promueve una salud ambiental.
10. Cuida tu alimentación y tu descanso, básicos para mantener el mejor estado físico y psicológico.

