

¿Cómo retomar la práctica deportiva?

Claves desde la Psicología del Deporte

- Tenemos que aprender a gestionar nuestra práctica deportiva en una situación de "anormalidad", de tal forma que nos permita sentirnos preparad@s, segur@s y disfrutar haciendo aquello que nos gusta.

- Cualquier emoción que surja en este contexto es normal. Puedes experimentar diversos estados psicoafectivos como inquietud, excitación, disforia, miedo, ansiedad... Hazles espacio y no te juzgues.

Asimismo, puede que aflore la ansiedad al no estar como deseábamos, compararnos con otras personas, sentir disconfort con nuestro físico, presiones autoimpuestas, etc. Confía en ti mism@ y en tus recursos.

- Si salir te genera incomodidad puedes ir haciendo pequeñas aproximaciones paulatinas sin exigirte. Refuézate en aquellas acciones que dependan de ti, protégete y respeta las normas.

- ¡Ponte las cosas fáciles! El estrés mantenido, además de afectar a nuestra motivación, se traduce en tensión, empeoramiento de la capacidad de ejecución y es uno de los mayores predictores de lesión.

- La acción colectiva determinará que esta medida se mantenga por lo que no es momento de apuntarnos a quedadas, retos ni pruebas.

- Evita que las ganas acumuladas se conviertan en comportamientos de riesgo que puedan derivar en lesiones. Ante la duda sobre cómo retomar la actividad física puedes consultar a un/a profesional cualificado.

- Haz un análisis del presente y recopila todo aquello que crees que necesitas para empezar a salir, teniendo en cuenta qué quieres mantener de lo aprendido hasta ahora.

- La situación es incierta. Trata de mantener un pensamiento flexible y modificable ante la posibilidad de que la información vaya cambiando.

- Puedes incluir rituales de valor simbólico que te faciliten y aseguren que cumples las medidas de seguridad (asociar una canción al lavado de manos antes/al llegar a casa, por ejemplo).

- Las rutinas siguen siendo clave para regular nuestro Sistema Nervioso. Reorganízate para adaptarte a las nuevas condiciones de entreno. Gestiona tu tiempo teniendo conciencia de temporalidad. Recuerda incluir una diferenciación con los fines de semana.

- Mantén hábitos saludables para mejorar tu rendimiento. Si has incluido alguno estos días, reafírmate en su importancia.
- Establece una planificación coherente, respetuosa y adaptada a tus necesidades.
- Modula la autoexigencia. Deja que tus sensaciones, marcadas por la adaptación, incrementen progresivamente la adherencia y actitudes hacia al entreno.
- Toma conciencia de lo que sientes y te dices antes, durante y tras cada salida.
- Localiza estrategias propias que te ayuden a regularte emocionalmente. El *autohabla* puede ser de utilidad para manejar los pensamientos disruptivos que te asalten.

Puedes usarlo con mensajes positivos, de ánimo o tranquilizadores. Centrarte en tus sensaciones o bien poner la atención en elementos externos que te ayuden a “desengancharte” en caso de angustia. Si tu activación al regresar es muy elevada puedes incluir alguna técnica de relajación.

- Permítete expresar y compartir con otras personas que estén en tu misma situación.
- Quítate presión a nivel de objetivos. Es momento de priorizar el disfrute, estar presente en lo que haces y desconectar del reloj salvo para controlar la hora de volver a casa.

Raquel del Águila Bravo y Andrea Martínez Monteiro

Miembros de la Sección de Psicología del Deporte