

**AUTOGESTIÓN PSICOLÓGICA  
DEL DEPORTISTA  
DURANTE LA CUARENTENA POR  
EL CORONAVIRUS**





# AUTOGESTIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

Este documento está orientado hacia deportistas de alto rendimiento, otros niveles de competición y amateurs, que han visto interrumpida su práctica regular de actividad física y deporte, así como su preparación para la competición o eventos deportivos.

## 1 **COMPRENDE Y ACEPTA TU REALIDAD DEPORTIVA**

Has parado en seco la actividad deportiva, estás perdiendo tu forma física, no estás con tus compañeros/as, se han cancelado competiciones, no sabes cuándo volverás a entrenar, hay incertidumbre sobre el calendario de competición...la realidad es la que es, aunque nos gustaría que fuese de otra forma.

No es cuestión de resignarse, si no de entender lo que pasa y aceptar la situación. Todo esto es una cuestión externa, que nos cogió por sorpresa a todos, pero de ti depende cómo asumirla y afrontarla. Asume aquellos aspectos que están bajo tu control, y acepta que hay otros aspectos externos que tú no puedes gestionar.

Con el trabajo de todos venceremos al virus, es cuestión de tiempo. Por eso ahora te toca "jugar tu mejor partido".

Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle, es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación. Y que sepas, que no estás solo (amigos, familiares, personal médico, psicólogos, etc.). Entre todos tenemos que formar un gran equipo.

## 2 **AUTOLIDERAZGO**

Tienes que demostrar tu compromiso, responsabilidad, disciplina y fortaleza mental con esta situación. Has dedicado muchas horas a los entrenamientos, competido, ganado y perdido, cansancio, "agujetas", lesiones... te has formado en el deporte. Y ahora tienes que ponerlo en juego. Muestra los valores que te enseñó el deporte. Es el momento de sacar lo mejor de ti con automotivación.

Además, si convives con otras personas, sobre todo con niños, cuida a tu equipo. Sé un referente hacia los demás, colabora, gestiona, da ejemplo de conducta (mantén la calma, cumple las rutinas...), toma decisiones, resuelve situaciones, conversa con los demás para saber cómo están...



# AUTOGESTIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

## 3 CUIDA TU ENTRENAMIENTO INVISIBLE

- Ponte tu ropa deportiva para comenzar el día: quítate el pijama, planifica y mentalízate de cómo va a ser tu día y ponte en marcha.
- Autocuidado e higiene: cumple con todas las medidas básicas que sugieren las autoridades sanitarias (lavarse las manos regularmente, utilizar guantes, mascarillas, forma de toser...). Lávate los dientes, aféitate, dúchate a diario y todo lo relacionado con el cuidado personal.
- Alimentación e hidratación: establece un menú saludable semanal (desayuno, comida, merienda y cena), variado y equilibrados en nutrientes. Bebe regularmente agua. Busca el asesoramiento de un nutricionista.
- Descanso: establece un hábito de sueño, con un horario de acostarse por la noche y levantarse por la mañana. Duerme al menos 8 horas.
- Actividad intelectual: puede ser un buen momento para continuar con los estudios, comenzar con una formación y/o realizar actividades intelectuales como el leer (un libro, periódico...).
- Ocio: establece un listado de actividades que te guste (solo o acompañado), que sea variado y que lo tengas a mano para realizarlo (leer, escuchar música, juegos de mesa, videojuegos, etc.). No lo dejes a la improvisación.

Respecto a los videojuegos, internet y móvil, regula su uso porque puede generar una cierta adicción y problemas asociados (ansiedad, irritación, depresión...). Máximo 2 horas diarias entre todos los dispositivos.

## 4 ENTRENAMIENTO FÍSICO A DIARIO

El objetivo es que te mantengas en forma, no pierdas la línea y cuida tu salud (física, psicológica e inmunológica). Ten una tabla de entrenamiento diario durante la semana, variado y accesible a la situación en que te encuentras, preferentemente planificado por un preparador físico.

Prepara tu zona de entrenamiento, que sea diferente a la de ocio o trabajo, con buena luz, temperatura y aireada. Siempre que puedas, realiza la actividad física al aire libre (terraza o jardín), acompañado y con música que te motive. Preferible, entrenar por la mañana y/o tarde según la planificación personal. Importante, evitar distractores (Tv, móvil, videoconsola y ordenador), así como estar mucho tiempo sentado (cada hora, levántate y haz unos estiramientos).





## 5

### MANTÉN EL CONTACTO CON EL EQUIPO

Aunque no puedas ver físicamente a tus compañeros/as de entrenamiento o equipo, cuerpo técnico y demás personas del ámbito deportivo, tienes la oportunidad de mantenerte en contacto con ellos a través del teléfono, video-llamada, WhatsApp.

Asimismo, mantén contacto con familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores. El contacto social es de vital importancia en estos periodos prolongados de aislamiento. Interésate frecuentemente por el otro, comparte cómo te sientes, mantén conversaciones positivas y constructivas.

## 6

### CUIDA TU SALUD MENTAL

Puedes tener altibajos, estar ansioso, bajo de ánimo, irritado, preocupado, aburrido... dentro de unos límites, es normal, una respuesta natural del ser humano ante situaciones de estrés. Además, estás acostumbrado a hacer deporte y el cuerpo te pide actividad y no le puedes dar la misma dedicación e intensidad. Es esperable que no estés positivo todo el tiempo, nadie lo está, hay que aprender a convivir con estas sensaciones.

Es una oportunidad para conocerte mejor y aprender a cómo afrontarlo, identifica, entiende y gestiona tus pensamientos y emociones, de manera que puedas responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.

Focaliza en lo que controlas. Establece objetivos a corto plazo, vive el día a día. Potencia tu optimismo y piensa en positivo. La situación que estamos atravesando es un túnel con luz al final del mismo.

Haz cosas que te entretengan y levante el ánimo (películas de humor o comedias, leer un libro que te guste, hablar con gente positiva...). Si lo necesitas, genera un espacio y tiempo personal si vives con alguien para hacer lo que te gusta.

También puede ser un buen momento para introducirte o entrenar la relajación. Si te sientes muy mal, busca ayuda en un psicólogo/a.

# AUTOGESTIÓN PSICOLÓGICA DEL DEPORTISTA DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

## 7 ENTRENA TU MENTE A DIARIO

No pierdas el foco, aunque ahora tienes que ajustar los objetivos deportivos para cuando se produzca la reanudación de la actividad, porque llegará. Mientras tanto, el día a día es una forma de entrenar tu mente, fortalecerla, cumpliendo con cada uno de los puntos que hemos descrito en este documento. Prohibido rendirse.

También es una excelente oportunidad para avanzar en cuestiones específicas de tu preparación mental, como en tu autoconocimiento (fortalezas y áreas de mejora deportiva), profundizar en el estudio de tu deporte, analizar posibles futuros rivales... Aprovecha este “descanso activo”.

Además, si puedes contar con los servicios de un psicólogo/a del deporte aprovecha para aprender o desarrollar diferentes estrategias psicológicas como las de motivación, autoconfianza, autocontrol emocional, concentración... Y especialmente, dada la inactividad deportiva, realizar un entrenamiento en práctica imaginada, la cual te hará mantener la conexión entre tu mente y el rendimiento (técnico, táctico y psicológico).

## 8 PLANIFICA EL DÍA A DÍA

Los puntos anteriores, intégralos en tu organización y planificación diaria y semanal, te favorecerá en la sensación de control de la situación, te sentirás mejor y sacarás más partido al día a día. Estructura el día, con actividades y horarios fijos y preestablecidos. Crea rutinas diarias de lunes a viernes, y cambia los fines de semana para romper la monotonía (haz cosas diferentes).

Piensa en actividades para realizar solo, si es el caso, o en compañía. No lo dejes a la improvisación. Crea y respeta espacios y tiempos de cada actividad. A veces suele ayudar que escribamos todo esto y dibujemos una especie de horario que estará visible y podrá modificarse con el acuerdo de quienes compartís la experiencia.





## 9

### OTRAS CUESTIONES A CUIDAR

Infórmate adecuadamente. Solo busca fuentes oficiales. Cuidemos el consumo de las redes sociales. Existen numerosas noticias falsas e informaciones inútiles que afianzan el temor y nos alejan de la tranquilidad. Corta con esto si es necesario, haz otra cosa. Información sí, pero la justa, evitemos la sobre información. Evita difundir y esparcir rumores y hablar constantemente del tema.

Observa el estado de salud en general. Sin obsesionarse, revisa diariamente tu estado de la salud y la de los tuyos. Posiblemente con una sola pregunta basta: ¿Qué tal estás? Si hay dudas, tomar la temperatura y sigue las indicaciones médicas. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe.

Para más información, te sugerimos que leas la guía "Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus" (ver: [https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Orientaciones\\_para\\_la\\_gestion\\_psicologica\\_de\\_la\\_cuarentena\\_por\\_el\\_Coronavirus.pdf](https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Orientaciones_para_la_gestion_psicologica_de_la_cuarentena_por_el_Coronavirus.pdf))

- Teléfono de atención psicológica por el coronavirus en la Comunidad de Madrid: **900 124 365**.

- 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.

