

## SOY DEPORTISTA, ¿Y AHORA QUÉ?

**Poco a poco se retoma la actividad deportiva.**

**Una perspectiva desde la psicología de la actividad física y el deporte**

Han pasado dos meses y la pandemia que vivimos es la que dicta nuestra vida cotidiana. Durante este tiempo la incertidumbre a cómo va a evolucionar todo ha sido el denominador común para todas las personas. Ha llegado la fase de desescalada en la que vamos recuperando poco a poco más libertad de movimiento, parece que se retoman los entrenamientos deportivos poco a poco, pero la incertidumbre sigue prevaleciendo, seguimos sin saber cómo serán las cosas a corto o medio plazo.

### **¿cómo pueden repercutir estas vivencias?**

Es normal que la falta de certeza sobre el estado actual o futuro provoque **malestar psicológico** también en los deportistas, debido a que esa falta de control de nuestra situación nos puede provocar aumento de pensamientos preocupadizos basados en miedo a distintos factores (¿se han aplazado definitivamente las competiciones al año que viene, podré recuperar mi nivel de rendimiento previo al confinamiento, me mantendrán las becas, he perdido mi oportunidad para lograr mis objetivos, merece la pena seguir?, etc). El redundar en las preocupaciones nos pueden llevar a estados de ansiedad. La sobreinformación, el hablar constantemente del tema o basarse en informaciones no contrastadas aumentan esos estados porque aumentan nuestro miedo y nuestros pensamientos pesimistas.

*Hemos pasado de un mundo donde muchas cosas eran previsibles y las podíamos organizar y planificar a un mundo donde todo cambia a cada momento, sin saber cómo serán las cosas a corto o medio plazo, generando en nosotros sentimientos de falta de control, inseguridad e incertidumbre.*

### **¿qué se puede hacer?**

Los deportistas están habituados a manejarse en estados de incertidumbres dentro de su carrera deportiva, pero son estados que, una vez se ha resuelto el período competitivo y ya se saben los resultados, terminan. En esta ocasión, nos manejamos ante una realidad que no sabemos cuándo va a terminar y cómo va a resolverse.

- Ante esta situación, es importante entender, como primer paso, que sentir incertidumbre es una reacción normal y adaptativa que trata de salvaguardar nuestra seguridad generando en nosotros un estado de alerta que nos pone en guardia tanto a nivel emocional ( como nos sentimos), cognitivo ( pensamientos) , fisiológico ( cambios en nuestro biorritmo..) como en nuestra conducta ( comportamientos de lucha o huida).



# PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- Es una emoción que puede ayudarnos a crear planes de acción que nos ayuden a adaptarnos y responder de manera positiva a las nuevas exigencias y a los cambios pero si no la gestionamos bien pueden surgir también otros estados emocionales más negativos si no sabemos manejarlos como la ansiedad y el miedo.
- Convivir con el cambio constante, con las necesidades de adaptación a las nuevas situaciones que van a surgir en nuestro día a día tanto a nivel deportivo como personal va a ser un verdadero reto exigiendo todas nuestras habilidades personales y nuevos aprendizajes para dicho empeño.

## PAUTAS PARA GESTIONAR MEJOR LA INCERTIDUMBRE Y LA ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS

- **AUTO-OBSERVARNOS**, porque lo importante no es tanto lo que está ocurriendo ahí fuera, sino cómo me estoy manejando yo con lo que está ocurriendo ahí fuera. Por ello tengo que valorar si me estoy inquietando y cómo estoy alimentando mi preocupación: ¿me expongo demasiado a información de diferentes fuentes, informativos, opiniones ajenas, RRSS, generando mis propias opiniones?, ¿cómo me afecta la sobre-información, me mantiene en estados de alerta, me veo preocupado? Lo correcto sería acceder a una cantidad de información justa y de fuentes correctas y no basadas en opiniones o hipótesis.
- **ACTITUD PROACTIVA**, la pandemia nos ha colocado en una situación en la que tenemos menos control de nuestra vida que nunca, tanto a corto como a medio plazo. Por eso, es interesante cambiar el foco de nuestra atención, dejar de pensar en qué va a ocurrir, y centrarnos en **qué puedo hacer yo ahora mismo**, con lo que tengo. Actuar en las situaciones que tenemos ahora mismo, sin centrarnos en cómo nos gustaría que fuera en realidad, nos ayudará a disminuir la ansiedad. Esos **planes de acción** a los que nos invita nuestra sensación de incertidumbre nos ayudarán, siempre que sean planes **centrados en el aquí y el ahora** y evitando intentar controlar lo que no depende de nosotros, además es importante que sean planes flexibles que se puedan ir cambiando sobre la marcha y según las novedades que nos aporte la evolución de la pandemia. De esta manera evitaremos frustrarnos cada vez que los acontecimientos cambian nuestra programación. Ej.: habla con tu entrenador y planea las sesiones semanales de entrenamiento basados en objetivos realizables a día de hoy, según la disponibilidad de instalaciones, recursos y necesidades físico-técnicas de cara a futuras competiciones u objetivos deportivos.



# PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- **DESDRAMATIZAR Y RELATIVIZAR**, identificar y tratar de eliminar los pensamientos negativos que yo añado a la situación que está ocurriendo. Tomar distancia de nuestros pensamientos y buscar otros pensamientos más “útiles” que nos ayuden a focalizarnos en lo que podemos controlar de nuestro presente y desconectar del resto. Esto a veces puede resultar complicado, pero existen técnicas psicológicas con las que los profesionales de psicología pueden ayudarte.
- **ACTITUD POSITIVA**, fijarnos en lo que tenemos y en lo que sí podemos hacer, valorar con gratitud cada día lo que sí tenemos y lo que podemos hacer por más sencillo que sea, porque en muchas ocasiones no somos conscientes de lo que realmente tenemos hasta que nos falta.
- **RESILIENCIA A LOS CAMBIOS**, esta situación que estamos viviendo y que va a producir cambios importantes en nuestras vidas va a requerir que utilicemos lo mejor de lo aprendido en experiencias anteriores que hayamos tenido de incertidumbre y cambio, y al mismo tiempo se puede convertir si tenemos la actitud adecuada en una verdadera oportunidad de aprender y probar cosas nuevas.
- **APOYARNOS Y APOYAR A LOS DEMÁS**, cuando las cosas se ponen duras y difíciles para todos como en estos momentos es conveniente “no hacer la guerra por mi cuenta” y tratar de unir nuestras fuerzas en aquello que entre todos podemos intentar cambiar y solucionar, “sólo se podrá ir más rápido pero juntos se llega más lejos”.
- **ACEPTACIÓN POSITIVA Y MINDFULNESS**, la angustia y la ansiedad surgen a menudo del sentimiento de no poder controlar aquello que no es controlable. Tendremos que aceptar que hay situaciones que se van a escapar a nuestro control tal y como estamos acostumbrados a sentirlo, volver al momento presente, tratar de estar centrados en el aquí y ahora, en lo que depende de nosotros, con una actitud de aceptación de que la incertidumbre está y estará en nuestras vidas, y que no lo podemos tener todo controlado nos ayudarán a poder manejarlo de una manera más positiva.