

#YoMeEntrenoEnCasa
frente al COVID - 19



FUNDACIÓ
albinegra

Salud mental positiva

Introducción

La mejor manera de evitar la propagación y contagio del COVID-19 es quedarse una casa. Una normativa que los miembros de la Cantera del CD Castellón han acatado con total responsabilidad a costa de verse afectada su rutina deportiva.

Sin embargo, la Fundació Albinegra se muestra orgullosa de cómo entrenadores, preparadores físicos y demás miembros del cuerpo técnico se han preocupado por el bienestar de las jóvenes promesas del CD Castellón.

El hecho de permanecer en casa no significa que la actividad física tenga que frenar, ni que haya que dejar de lado una nutrición óptima... ni tampoco caer en una mentalidad negativa.

El hecho de tener que haber visto como nuestra rutina ha sufrido cambios, es tan importante la actividad física como la mental. **María Valls**, psicóloga de la Fundació Albinegra, apela a las palabras que nos dejó en su día Betty White: *“Es tu visión de la vida lo que cuenta. Si te tomas las cosas con más ligereza y no demasiado en serio, muy pronto hallarás el humor en tu vida cotidiana. Y a veces esto puede ser un salvavidas”*.

A continuación, Valls nos detallará los **tres principales ejes psicológicos que es importante cuidar durante el COVID-19:**

1. Gestión de emociones
2. Gestión del tiempo
3. Gestión de los ritmos circadianos e higiene del sueño

1. Gestión de emociones

Debido al confinamiento debemos tomar control de nuestro pensamiento. Si no lo controlamos, puede darse el caso de que nos atormentan una serie de ideas que pueden llegar a desestabilizar nuestro estado de ánimo. Preguntas e ideas tales como;

¿Por qué está pasando esto?, ¿Se podría haber evitado la situación? ¿Podré aguantar la cuarentena y el confinamiento? ¿Qué pasa si me contagio o si se contagian mis seres queridos? Todas estas preguntas son normales, pero no podemos dejar que controlen y dirijan nuestros pensamientos y por lo tanto nuestra vida.

Por ello, es fundamental racionalizar y relativizar nuestras emociones, ya que no podemos dar respuestas certeras a todas estas preguntas.

Las principales emociones que dominan en Estados de Alarma son;

- Ansiedad

La ansiedad es un miedo hacia algo desconocido y en vistas al futuro, es decir ¿Qué pasará? ¿Cuánto durará el confinamiento? ¿Cuándo habrá una vacuna para el coronavirus? ¿Me despedirán del trabajo? Son preguntas a las que no podemos responder.

Para paliar este miedo futuro es importante controlar la sobre exposición a la información, ya que durante las 24 horas al día tenemos disponible información respecto al virus, tanto por televisión, radio, redes sociales, o mensajería. Por ello es importante controlar las fuentes y el tiempo que le dedicamos.

Se recomienda que cada persona escoja una fuente fidedigna y atender a esta información durante máximo una hora al día. Por todo ello, aparte de no exponernos a un bombardeo constante de información muchas veces contradictoria, es importante centrarse en el presente sin hacer cávalas sobre el futuro, ya que esto es lo que genera ansiedad.

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

- Miedo

El miedo es una emoción básica que nos ayuda a evitar peligros y por lo tanto actúa para garantizar la supervivencia.

Para paliar esta inquietud los expertos en pandemias nos han dado las medidas necesarias a seguir y por tanto con estas recomendaciones debemos tranquilizarnos para no contagiarnos y también evitar la propagación del virus.

- Lavado constante de manos
- Mantener la distancia de seguridad
- Evitar tocarse con las manos, ojos, nariz y boca
- Evitar salir de casa, a no ser que sea imprescindible

Estas son las herramientas que debemos manejar tanto para con nosotros, como con nuestras familias.

Debemos explicar a nuestros hijos la realidad de este acontecimiento. No servirá de nada contar a los niños otras historias como *“hay monstruos en la calle”, “han castigado a la gente por portarse mal y no hacer caso”* ya que esto lo único que hace es generar en los pequeños miedos infundados.

2. Gestión del tiempo

Es un error plantearse el día desde las siguientes posiciones *“otro día entero por delante sin salir de casa”, “otra jornada insoportable por delante”*... Si lo planteamos desde estas perspectivas estamos abriendo camino al aburrimiento y al tedio.

Por ello es importante dividirse el día en tres franjas:

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

- Mañana

Las personas que trabajan desde casa, completar esta franja dedicándose 100% al mismo. Es importante poder trabajar concentrado y dedicado.

Si estamos solos en casa con los niños es importante poner tareas a los niños como si estuvieran en el colegio, es decir adaptar nuestro horario al del colegio del niño, incluyendo recreos.

Los menores deben al menos efectuar 4 horas al día de tareas académicas, incluso los que están en infantil.

En el caso de bebés, hay que buscar fórmulas para compatibilizar nuestro tiempo con el cuidado y la atención del bebé. En el caso de convivir con pareja y que está trabaje desde casa, es importante que cada uno de los miembros se centre en su trabajo y si tienen hijos que se turnen en su cuidado.

Esto será mucho más sencillo si explicamos a los niños la realidad que acontece actualmente en España. Es aconsejable leerse el RD aprobado por el gobierno para flexibilizar las jornadas, el teletrabajo, la reducción de jornadas...

- Tarde

Realizada la jornada laboral es importante desconectar y dedicar tiempo al cuidado de cuerpo y mente.

Es recomendable realizar algo de ejercicio en casa, como bicicleta estática, cinta de correr o caminar si disponemos de ella, pasear por los pasillos, bailar zumba con ayuda de internet, realizar circuitos de fuerza pautados en las redes...es decir en la red, tenemos muchos recursos disponibles para poder ejercitarnos.

El material, correspondiente al personal de la Fundació Albinegra, se comparte públicamente para ayudar a todos los futbolistas debido a la actualidad marcada por el COVID-19.

Por la tarde también es importante, que cada miembro de la pareja disponga de un espacio íntimo y personal, para no saturarnos. Así como en el caso de que haya niños, turnarnos en su cuidado y a última hora de la tarde realizar una actividad conjunta en familia.

Hay muchos recursos disponibles en la red para realizar y distraernos como pintar mándalas, escuchar música, leer, ver películas o series, juegos de mesa, etc. Es un buen momento para fomentar la creatividad o realizar aquellas actividades de las que nunca disponemos de tiempo.

- Noche

Tras la cena, podemos ver alguna película o serie, y pasar un tiempo agradable en el salón.

En caso de parejas es importante, acostar a los niños antes para que la pareja disfrute de un espacio conjunto, de tranquilidad y organizar la siguiente jornada.

Es importante acostarse, tras un periodo de tranquilidad y de calma, por ejemplo no es aconsejable leer noticias antes de irse a dormir, o ponerse a pensar en el futuro, es decir, debemos evitar todo aquello que nos active antes de acostarnos.

3. Gestión de ritmos circadianos e higiene del sueño

No debemos agobiarnos con tener ya una rutina establecida y unas pautas totalmente marcadas. Es una situación totalmente nueva e inesperada. Digamos que ocurre como al principio del verano, que cuesta adaptar rutinas.

Es muy importante también que dentro de la rutina, le demos flexibilidad y nos permitamos ciertas licencias, pues no podemos establecer una rutina estricta y rígida al 100% cuando estamos confinados. Por ejemplo, podemos dejar a los niños dormir un poquito más, acostarse algo más tarde: lo mismo que hacemos durante las vacaciones escolares. Por ello, aunque con licencias, es importante gestionar los tiempos, con horarios más o menos estables y rutinarios.

El principal problema que nos podemos encontrar si no gestionamos el tiempo es el desorden de los ritmos circadianos, es decir, acostarse muy tarde y descansar pocas horas, cambiar el día por la noche en el caso de los jóvenes, desestabilizar las rutinas de higiene del sueño en los menores...

Respecto de los tiempos y los ritmos circadianos, va muy ligado la gestión de emociones: una alta ansiedad puede generar comer más y peor, a un sueño no reparador, a tener pesadillas durante el sueño, al retraso en la conciliación del sueño.

Si vemos que nos está costando conciliar el sueño, se aconseja un baño relajante y una cena ligera. Así como disminuir la cantidad de dulces que ingerimos, ya que el dulce tiene un efecto estimulante.

Son muy importantes los primeros dos puntos, la gestión de emociones y la gestión del tiempo para una correcta higiene del sueño y mantenimiento de los ritmos circadianos.

¡PAM PAM ORELLUT!

