

Sentir ansiedad, preocupación o tristeza, entre otras emociones es normal en una situación de confinamiento como la que estamos viviendo estos días, ya semanas por el coronavirus. En primer lugar, es importante ser conscientes que son reacciones totalmente normales. Desde un punto de vista psicológico son reacciones normales porque es la primera vez en nuestras vidas que nos enfrentamos a una situación de este tipo. Además, no sabemos cuánto va a durar ni cuales van a ser muchas de las consecuencias por lo que la incertidumbre es mayor.

A continuación daremos una serie de pautas generales en relación a nuestros pensamientos y a nuestros comportamientos.

En cuanto a nuestros pensamientos:

- Evitar estar pensando todo el día en el COVID-19 ya que esto no hará más que acentuar nuestro malestar emocional.
- Buscar datos y hechos que procedan de fuentes fiables que nos ayuden a comprender la situación
- Centrarnos en el presente, sin obsesionarnos en lo que ocurrirá en el futuro. No sabemos aún con certeza cuándo podremos retomar nuestros entrenamientos y, menos, cuando volverán las competiciones así que pensar a corto plazo nos ayudará a mantener el bienestar emocional.
- Si esos pensamientos surgen, probar a hacer el siguiente ejercicio. Identificar los pensamientos que nos generan malestar, en qué situación se producen y cuáles son las sensaciones fisiológicas asociadas. Esta tabla podrá ayudarnos:

Pensamientos "que pienso y me digo"	Situación que provocó estos pensamientos	Señales fisiológicas asociadas

En relación, a nuestro comportamiento es evidente que éste se verá alterado durante el período de confinamiento así que proponemos:

- a) En la medida de lo posible mantener una rutina en cuanto a horarios de descanso, comidas, entrenamientos y estudios/trabajo. Los fines de semana podemos ser más flexibles lo que nos ayudará a reducir la monotonía.
- b) Planificar los entrenamientos en base a las condiciones que tenemos en casa, habrá muchas partes del entrenamiento diario que no podremos hacer pero otras sí. Junto con nuestro entrenador/a es el momento de ser creativos/as.
- c) Aprovechar para trabajar aspectos que normalmente no hacemos por falta de tiempo. Es el momento de dedicar tiempo al trabajo de fuerza o flexibilidad, por ejemplo.

Finalmente, si esas reacciones de ansiedad, tristeza o cualquier otra afectan negativamente a nuestras relaciones personales y/o nuestro desempeño laboral y/o académicos es importante solicitar ayuda de los profesionales de la psicología.

