

Quedarse en casa es la forma más efectiva de evitar la propagación del coronavirus. La cuarentena en Chile —autoimpuesta u obligatoria— ha confinado a cientos de deportistas en sus hogares, impidiéndoles entrenar como solían hacerlo diariamente. El caso más ilustrativo es el de los futbolistas, que han debido olvidarse de las instalaciones de sus clubes y reconvertir sus moradas en gimnasios.

Las pautas de entrenamiento son recibidas semanalmente. Los preparadores físicos monitorean los trabajos y mantienen una comunicación constante. Además, los nutricionistas velan por que sus pesos no suban más de lo debido. ¿Y qué pasa con el aspecto psicológico? ¿Se está protegiendo y trabajando tanto como la parte física?

Las largas jornadas de encierro, la incertidumbre por el futuro laboral y monetario, la amenaza de un virus que parece no detenerse; son situaciones que están lacerando y poniendo en jaque la salud mental de la mayoría de los chilenos. Los deportistas no son una excepción, transformándose en presas de la ansiedad y el estrés de la pandemia.

“Lo que le ocurre al deportista es bastante similar a lo que le sucede a cualquier persona bajo un encierro prolongado: se generan reacciones de ansiedad que quizás se acentúan un poco más dado que suelen ser personas inquietas, con un alto interés en el movimiento y en ac-

Los trastornos del claustro deportivo

Ansiedad, estrés e incertidumbre son parte de los efectos que sufren los atletas que ya no pueden disfrutar de la esencia de sus vidas.

Por **Juan F. Barrera**



► El esgrimista Gustavo Alarcón, entrenando en el patio de su casa.

tividades al aire libre. Y la casa obviamente no es el ambiente natural donde desarrollan su actividad”, explica Benito Urra, doctor en psicología deportiva e investigador de la Universidad Bernardo O’Higgins. “El deportista trabaja con su cuer-

po, por lo que cualquier situación que pueda ser vista como un peligro tiene una doble connotación, muy parecido a lo que ocurre con las lesiones”, complementa.

Para el psicólogo deportivo Rodrigo Cahuas también hay un aspec-

to fisiológico que influye en sus estados mentales: “Por el ejercicio que están acostumbrados a realizar, secretan sustancias que tienen relación con un estado de ánimo alto: las endorfinas. Cuando llevas haciendo ejercicio muchos años, acostumbras a tu cuerpo a cierta dosis. Cuando dejas de hacerlo, el cuerpo responde con síntomas adversos, como dificultad para dormir, irritabilidad y ánimo bajo”.

Los tiempos muertos son otro problema, ya que le dejan la puerta abierta a cuestionamientos e ideas poco alentadoras. “Cuando tienes mucho tiempo para pensar, no es inusual que vengan a la cabeza pensamientos negativos. Una de las recomendaciones que se hace es que la gente tenga una pauta de trabajo y pueda ocupar su tiempo, si no queda vulnerable a que pensamientos negativos puedan influir en su día a día”, indica Urra.

El cuidado de la salud mental del deportista resulta primordial. Sin embargo, no todos los clubes del fútbol chileno están haciendo hincapié en este aspecto. Santiago Wanderers, Universidad Católica, Coquimbo, Curicó y Universidad de Chile son los clubes que, durante esta crisis, están trabajando el aspecto psicológico de manera integral y no reactiva. “Si yo estoy pensando que probablemente me van a reducir el sueldo, que no voy a volver a competir, obviamente afectará a mi cerebro. Es posible que algunos somaticen y presenten enfermedades físicas, como alergias”,

esgrime Cahuas.

“Cuando los aspectos tácticos y técnicos se equiparan, la diferenciación está en los aspectos mentales. Hay muchos clubes que están dando todo un plan técnico táctico y físico para que se mantengan sus jugadores, pero se olvidan que lo que prima en los momentos importantes son los aspectos psicológicos”, añade Gilson Dos Santos, psicólogo del deporte. Y Urra agrega: “Si entendemos que el ser humano es una totalidad donde confluyen la salud física con la mental, se entiende que un deportista en óptimas condiciones mentales tiene mayores posibilidades de realizar una práctica deportiva de manera más alentadora en el futuro”.

Mantener una rutina estricta parece ser clave. “Los deportistas no pueden cambiar su rutina. Si estaban acostumbrados a levantarse a las seis de la mañana, deben seguir haciéndolo”, argumenta Dos Santos, quien también apunta a la visualización y al control del estrés como otras herramientas fundamentales: “Deben hacer una lista con las cosas que pueden controlar y con las que no. La pandemia, por ejemplo, no la pueden controlar”. Para Cahuas, desarrollar actividades que no acostumbraban realizar ayuda a suplir la falta de endorfinas. También una red de apoyo: “Me parece que en los clubes debieran conversar sobre qué les pasa a cada uno, hacer trabajos de contención emocional”, cierra. ●