

---

### Deporte vs. COVID-19... ¿Cómo aporta la psicología?

Por: Roberto Ramírez /JIT

05/06/2020



Aunque el anonimato suele signar el aporte de su profesión, atletas y entrenadores coinciden en afirmar que el nombre de Julio Ordoqui está sólidamente vinculado a los principales éxitos del pugilismo cubano en los últimos diez años.

Tales criterios devienen premio a la entrega y superación de este joven, recién titulado como Doctor en Ciencias Sicológicas, Investigador Agregado y Profesor Asistente del Instituto de Medicina del Deporte, que no por azar cuenta con él en la llamada nave insignia.

Contactado en estos tiempos de la COVID-19, el diálogo se concretó vía electrónica y comenzó con la solicitud de JIT en torno a la labor demandada a su especialidad en las actuales circunstancias.

«Desde que se decretó el período de aislamiento sanitario en Cuba los psicólogos deportivos de todo el país hemos brindado contención y orientación psicológica a los atletas y sus familiares», aseveró.

«Identificamos, en los equipos nacionales que están bajo nuestra responsabilidad, algunas de las fuentes de tensión y efectos psicológicos nocivos que pudieran surgir, y concebimos el trabajo en ese sentido», añadió.

#### ¿Qué se prioriza en ese sentido?

Se presta especial atención a estados y procesos psicológicos que les permitan mantenerse mentalmente enfocados en los propósitos competitivos que han sido prorrogados.

#### ¿Cómo se ejecuta?

El distanciamiento físico adoptado como medida más efectiva para reducir la incidencia de la pandemia ha exigido

respuestas creativas para mantener un flujo de comunicación frecuente a través de redes sociales y vías analógicas, e intervenir mediante recomendaciones concretas, sobre la base de procedimientos que forman parte de la preparación psicológica recibida previamente por los deportistas.

### ¿La multiplicación de esa labor?

La Sección de Psicología del Deporte de la Sociedad Cubana de Psicología ha elaborado materiales audiovisuales que denominamos Cápsulas de Preparación Mental en casa, disponibles en las páginas de Facebook y los canales de Youtube del Inder, el periódico JIT y la subdirección de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte.

### ¿Algunos temas abordados?

Orientaciones acerca de la percepción del riesgo frente a la pandemia, el modo de manejar la energía durante el confinamiento, el valor de las visualizaciones, el autoconocimiento, la optimización de respuestas ante las frustraciones y otros. Ya están grabadas 14 entregas y continúa ese proceso.

### Hablemos ahora del boxeo...

De manera general hemos considerado importante emplear planos jerarquizados de atención, que permiten enfocarse en el actual confinamiento, pero con un acervo de metas y sentidos deportivos listos para recuperar su protagonismo tan pronto se indique el retorno paulatino a la normalidad. Con algunos atletas se enfatiza en el uso de técnicas para actuar sobre la respiración, la tensión muscular, los pensamientos y emociones, para atenuar estados displacenteros que pueden generarse en estos casos.

### ¿Cómo sostener los objetivos competitivos tras el lógico impacto que dejan los cambios de planes?

En nuestras comunicaciones destacamos la necesidad de reestructurar las metas, elevar el compromiso, mantener rutinas de entrenamiento y cuidados personales, preservar los vínculos con los entrenadores y autorregular la frecuencia y contenido de la alimentación. Insistimos en transmitir la interpretación psicológica correcta de este necesario período de cuidado de la salud, aprovechada como espacio para potenciar el autoconocimiento y perfeccionar aspectos esenciales del enfrentamiento psicológico en la vida deportiva. Se trata de un nuevo reto, y esto es precisamente lo que mueve a los grandes campeones.

### ¿Los saldos?

La retroalimentación que hemos recibido apunta a que han cumplido, en primer lugar, las medidas orientadas para el enfrentamiento a la pandemia. Están entrenando en coordinación con sus técnicos, en contacto con los restantes miembros de la tríada médica que los atiende, y exhiben su habitual capacidad adaptativa y elevado nivel de aspiraciones para los venideros juegos olímpicos.

### Aprovechemos y coméntenos sobre los impactos de la actividad física en situaciones como esta, más allá de los atletas de élite...

La Organización Mundial de la Salud y la asociación americana, como parte de sus protocolos para una eficaz gestión psicológica del confinamiento, y numerosas investigaciones demuestran que hacerlo de forma controlada y planificada aporta múltiples beneficios, incluida su influencia en el funcionamiento sensorial y cortical, por lo que se experimentan sensaciones de mayor vigor y ligereza corporal, además de que algunas tareas físicas generan creatividad y desarrollan procesos cognitivos.

### ¿Cuáles otros mencionar?

Son muchos, pero resaltaríamos además que el gasto energético provocado por la ejercitación ayuda a los practicantes a mantenerse relajados y facilita la calidad del sueño, que se torna reparador, sin olvidar que se constituye en un contenido sano para la gestión del tiempo, eleva la autoestima, refuerza la motivación, estimula el esfuerzo y promueve el cumplimiento de objetivos. Todo el que hace ejercicios y comienza a notar cambios favorables en su calidad de vida se propone metas superiores, como trabajar unos minutos más y elevar el número de repeticiones, a la vez que ve crecer su autonomía y seguridad, porque constata su capacidad para superar retos, mientras los ejercicios se constituyen en espacio para mayor comunicación en familia.

