

Claves para entender las emociones de los deportistas en tiempos de cuarentena:

1. Esta sorpresa la humanidad no la esperaba. Hoy existen casi 170 países involucrados y 1700 millones de personas se calcula que estamos en cuarentena. Algunos la llaman la Tercera Guerra Mundial. La diferencia es que el enemigo es invisible. No es un avión, ni un buque ni un tanque. Y como hay gente irresponsable (en todas las culturas) que no captan las metáforas, algunos no lo aceptan y tratan de hacer vida normal perjudicando a todas y todos. Es posible que el virus de la estupidez humana sea peor que el coronavirus. Y la omnipotencia y soberbia de las personas “a mí no me va a pasar” hayan contribuido a estar como estamos. Y pensar que Bill Gates lo dijo hace 5 años y nadie lo escuchó.
2. Si uno está muy pendiente de las noticias (los muertos, los infectados, etc.) y no tiene una rutina diaria para realizar, bien balanceada que incluya las horas justas de descanso, la alimentación justa (la ansiedad lleva al exceso o los desarreglos), el entrenamiento mental adecuado, etc. te gana el miedo y la ansiedad. Dos sensaciones negativas que surgen en momentos de amenaza y estrés. Y por ese camino la salud mental peligra, porque la cabeza se va a cualquier lado y es la cabeza la que maneja al cuerpo. Evitemos que la parte más importante del cuerpo que tenemos se contamine. Hay que ordenarse.
3. Esta “crisis” que es la pandemia es una oportunidad, sin dudas. Una oportunidad para qué? El mejor científico del Siglo XX, Albert Einstein decía que es en las crisis cuando más duro hay que trabajar, que sin crisis no hay desafíos, que sin crisis todo viento es caricia. Es una linda oportunidad de realizar un esfuerzo y aprender o probar cosas nuevas.
4. El ser humano es un animal de hábitos y costumbres. “Encerrado” tanto tiempo es muy difícil que si eras medio vago para leer, leas. Si te costaba aprender un idioma, empieces. Si no te gusta el cine, veas películas. La creatividad es el desafío para no caer en el aburrimiento, que sin lugar a dudas es causa de estrés. Como regular el humor y no estar todo el tiempo con el celular es la gran pregunta. Hay que obligarse uno mismo a cada día hacer algo nuevo o distinto.
5. El deportista necesita el entrenamiento físico, su descarga, es parte de su día a día. Desde ahí construye sus sueños. Y eso no lo tiene de la misma forma. Por espacio, por soledad (el futbolista extraña mucho el vestuario y aunque exista tecnología como ZOOM que da cierta idea de grupalidad) se hace lo que se puede. Aun los privilegiados que tienen parque o jardín no pueden correr o realizar el mismo trabajo. Es una enorme limitación a la que hay que acostumbrarse y aceptar la realidad. **Son tiempos de cambiar el chip, de resetearnos, de renacer, de reinventarnos, de aceptar el nuevo paradigma. La adversidad podemos enfrentarla y superarla.**
6. No es fácil la convivencia y menos que menos 24/7. Se calcula que se necesitan cerca de 40 metros por persona para evitar roces, y aun así, ante esta situación nunca antes vivida y de la que vamos aprendiendo sobre la marcha, no alcanzaría. El humor de las personas varía bastante, de los deportistas más aun. Cuesta encontrar una estabilidad. Después del día 10 todo es igual, muy parecido, y eso te va desmotivando, achatando, inevitablemente. Todas y todos los “normales” entendemos el porqué del aislamiento “social” pero no resulta nada fácil. Por eso es clave “volver a lo básico”.

7. Los futbolistas profesionales en su mayoría que pudieron regresar a sus ciudades y pueblos originales están bien. Protegidos, a gusto, son momentos que disfrutan, porque escasean. Los que están en el exterior la van piloteando como pueden, sobre todo los que están en España e Italia, de donde llegan las peores noticias (dos países que los argentinos amamos e idealizamos por nuestras raíces, cuyas realidades nos duelen mucho y que nos hacen ver la película “Volver al futuro” soñando no nos pase algo parecido). Los médicos refieren que si sos deportista de elite te puede llegar el virus como a cualquiera pero tus respuestas físicas son superiores. De hecho así sucedió con varios futbolistas contagiados.
8. Cuál es la diferencia del futbolista con otros deportistas? Lo que estamos viendo, ya que seguimos atendiendo on line, es que es en general al futbolista la play en exceso y el dormir de mas son las maneras que tiene para paliar el momento y la angustia del parate, en detrimento de cumplir los horarios de las comidas, descuidando los trabajos de fortaleza mental, etc. Por eso es importante que un psicólogo deportivo los ayude a ajustar la rutina del día a día. En mi caso, que he comenzado hace 15 años ya a atender On line vía Skype, hoy predomina la video llamada por whatsapp o la conversación por facetime. Mayormente se ve y se escucha bien y cumple la función de eficacia y eficiencia. Fueron más los que retomaron o quieren empezar en estas dos semanas, que los que dejaron porque con este dispositivo no están cómodos y esperan regresar en persona.
9. Atiendo muchas y muchos deportistas individuales. En psicología no se puede generalizar, es caso por caso, pero una patinadora hace todo bien: cocina, entrena, lee, estudia para la Facultad, hace los trabajos mentales, duerme lo justo y necesario, convive sin problemas con su pareja, etc. Siempre le gustó esa vida. En el fútbol profesional hay más “chatura” porque el mismo ambiente te va llevando a eso. Como escribimos en nuestro último libro “Y después del retiro que?” solo uno de cada tres profesionales en Fútbol terminó el colegio secundario, dato más que preocupante. Los automovilistas que tienen el simulador están sentados muchas horas y no extrañan tanto el auto, pero los que no....Las tiradoras y tiradores que no pueden “tirar” en sus casas, tampoco la tienen fácil.
10. En fútbol amateur donde asesoramos en un club importante, con el equipo de Psicología Deportiva y Trabajo social estamos en contacto con los 180 jóvenes directamente o a través de los entrenadores, profes y coordinadores para realizar la sesión individual que venían teniendo o por los que les surja, y estamos mas pendientes de los chicos de la pensión que ya regresaron hace rato a sus lugares de origen y cuyos cuadros familiares de violencia domestica, discusiones, etc. suelen ser muy crudos, y sus condiciones básicas cotidianas muy precarias. El club en ese sentido cumple una función social ya que comen muchísimos chicos en el comedor para asegurarse al menos una comida nutritiva diaria y eso se ve interrumpido. Y la pensión ya está acondicionada para posibles infectados, pensando el peor escenario posible. Siempre hay que prepararse para lo peor y esperar lo mejor.
11. A todas y todos, deportistas y futbolistas profesionales, así como juveniles les brindamos las siguientes herramientas: 1) 50 películas y 10 series relacionadas directa o indirectamente con el deporte. Por ejemplo la película “El Guerrero Pacifico” para situarse en aquí, ahora, este momento y no ir ni al pasado ni al futuro y la Serie “En la mente de

Aarón Hernández”. 2) 20 aplicaciones que pueden bajarse gratis en el celular para entrenar la mente y fortalecerla con juegos mentales. Se busca mejorar la concentración y bajar los niveles de ansiedad entre otras cosas. Recomendamos Lumosity y Mindfulness. 3) Les brindamos un audio hecho por nosotros con un ejercicio de respiración combinado con relajación denominado Método de Jacobson y emparentado con el yoga que baja los niveles de estrés. 4) Les vamos enviando charlas TED de diversos líderes destacándose la de ex deportistas de elite como Manu Ginobili, Juan Pablo Sorin, Fabricio Oberto, Agustín Pichot, etc. para pensar y abrir la cabeza y crecer. 5) Les enviamos libros en PDF de distintas personalidades y les pedimos que vayan leyendo capítulos y escribiendo cosas, por ejemplo “Mi filosofía del triunfo” de Michael Jordan. Vale recordar que Phil Jackson, el mejor entrenador de la historia de la NBA, escribió en “Canastas sagradas” que le regalaba libros a sus deportistas en los viajes para abriles la cabeza. 6) Les sugerimos que se bajen el juego de ajedrez para poder jugarlo solo (si lo tienen real mejor) y como ya hemos escrito, posee múltiples beneficios para no frustrarse frente al error, tener estrategia, mejorar la concentración, mejorar la toma de decisiones, etc. **pero sobre todo aprender a construir la paciencia, clave en estos días.**

Lo emocional es lo primero que se daña. Cuidémoslo. Es momento de parar la pelota y levantar la cabeza. Si no sos deportista de elite buscate una rutina y como puedas hace ejercicio físico o subí y baja las escaleras de tu edificio. No te quedes quieto. Este virus igualó a todas y todos, como en la película ganadora del Oscar “Parasite”, hay dos mundos, dos niveles, los ricos y los pobres, quien es el parásito de quien? es la pregunta de la película, acá somos todas y todos iguales. Este virus desnuda las miserias de la humanidad. No bajemos los brazos, luchemos, cuidemonosnos, cuidemos al otro, seamos solidarios, que un día esto terminará. Y cuando parece que todo está perdido, acordate que siempre queda la esperanza y la enorme ilusión de que saldremos fortalecidos de todo esto y que nos abrazaremos más tiempo y más fuerte.

Lic. Marcelo Roffé

Psicólogo Clínico y deportivo

MN 16699 Y MP 71635

Autor de 15 libros. Tres de ellos están colgados gratis en [www.marceloroffe.com](http://www.marceloroffe.com) para que cualquiera pueda acceder (“Psicología del jugador de fútbol con la cabeza hecha pelota” “Entrenamiento Mental en el fútbol Moderno” y “Fútbol y violencia: miradas y propuestas”).