



Sección de Orientación y Rendimiento Psicológico

Guía para combatir el coronavirus



CLUB DEPORTIVO
TENERIFE SAD | FUNDADO
EN 1922

QUÉDATE EN CASA



TELÉFONO DE INFORMACIÓN COVID-19 (CANARIAS) : 900 112 061



Sección de Orientación y Rendimiento Psicológico



Psicólogo:
Juanra Álvarez

Pautas desde la psicología deportiva y positiva para superar el coronavirus



Sección de Orientación y Rendimiento Psicológico

Píldoras

**La administración y ocupación
eficaz del tiempo
(Autoeficacia/optimismo)**

**Foco de la atención en
situaciones adversas
(Mente/pensamientos)**

**Cuidado personal y ejercicio
físico
(Cuerpo/consciencia/espíritu)**



La administración y ocupación eficaz del tiempo

(Autoeficacia/optimismo)

- Planificar el día con acciones y actividades que verdaderamente te gusten y te hagan feliz.
- Haz lo cosas con las que te identifiques y conecte con tu esencia.





La administración y ocupación eficaz del tiempo

Guía de planificación semanal en cuarentena.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00	Despertar y Desayuno	Despertar y Desayuno	Despertar y Desayuno	Despertar y Desayuno	Despertar y Desayuno	El fin de semana seguir con la misma rutina, se pueden aplazar o flexibilizar un poco los horarios, pero siempre es bueno, por la mañana seguir haciendo una tarea más cognitiva acompañada también de algún estiramiento o actividad física y por la tarde ampliar quizás el tiempo libre alternándolo con alguna actividad física.	
09:30 11:30	Actividad Académica/ doméstica	Actividad Académica/ doméstica	Actividad Académica/ doméstica	Actividad Académica/ doméstica	Actividad Académica/ doméstica		
11:30	Media mañana	Media mañana	Media mañana	Media mañana	Media mañana		
11:45 13:45	Tarea alternativa// diferente	Tarea alternativa// diferente	Tarea alternativa// diferente	Tarea alternativa// diferente	Tarea alternativa// diferente		
14:00 15:30	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo		
15:30 16:30	Ocio / Siesta	Ocio / Siesta	Ocio / Siesta	Ocio / Siesta	Ocio / Siesta		
16:30 17:30	Actividades doméstica/académica	Actividades doméstica/académica	Actividades doméstica/académica	Actividades doméstica/académica	Actividades doméstica/académica		
17:30 19:30	Actividad Física	Actividad Física	Actividad Física	Actividad Física	Actividad Física		
19:30 21:00	Higiene personal/ Tiempo libre	Higiene personal/ Tiempo libre	Higiene personal/ Tiempo libre	Higiene personal/ Tiempo libre	Higiene personal/ Tiempo libre		
21:00 22:00	Cena	Cena	Cena	Cena	Cena		
22:00 23:00	Actividad libre	Actividad libre	Actividad libre	Actividad libre	Actividad libre		

La administración y ocupación eficaz del tiempo

Ejemplo de planificación diaria en cuarentena



HORA	LUNES
09:00	Despertar y realizo algún ejercicio de estiramiento o meditación
09:30 11:30	Desayuno. Lectura/tareas académicas. Doméstica.
11:30	Ordenar el espacio en casa.
11:45 13:45	Entrenamiento (ejercicio físico). Ducha y aseo personal. Actividad de decoración, jardinería, conectar con amigos y familia.
14:00 15:30	Almuerzo.
15:30 16:30	Ocio / Siesta.
16:30 17:30	Actividades doméstica/académica.
17:30 19:30	Actividad física. Juegos tecnológicos o alternativos. Conectar con amistades y familia.
19:30 21:00	Higiene personal. Meditación, entrenamiento mental con estiramientos (flexibilidad).
21:00 22:00	Cena.
22:00 23:00	Actividad libre: TV, lectura, chat, conversar, etc.



La administración y ocupación eficaz del tiempo

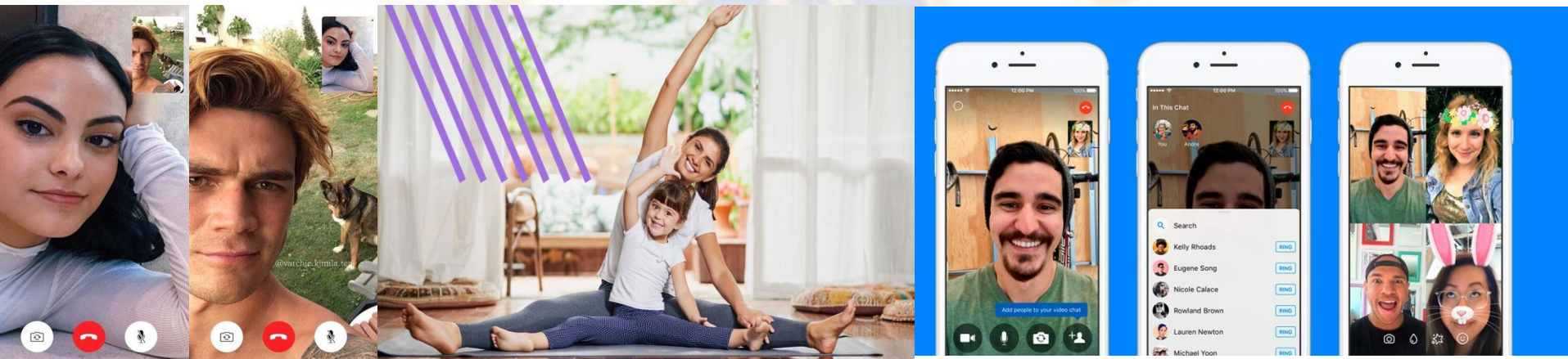
Haz cosas que sean significativas para ti y que te hagan sentir bien.





La administración y ocupación eficaz del tiempo

Estar conectado con las personas queridas: amistades vía telefónica, video llamadas, familia, etc. Compartir con las personas queridas.





La administración y ocupación eficaz del tiempo

Haz cosas que por diferentes motivos no habías podido hacer antes.





La administración y ocupación eficaz del tiempo

Procura tener una rutina diaria: Hora de levantarte, actividades cotidianas, comidas, descansos y hora de acostarte.





Foco de la atención en situaciones adversas

(Mente/pensamientos)

Donde pones el foco, pones tu energía.



Tu atención crea el mundo



Foco de la atención en situaciones adversas

Cuidado con la mente que nos juega malas pasadas.

- La mente está diseñada para darle mayor importancia y focalizar la atención en lo negativo por un componente de supervivencia.
- La investigación nos dice que los seres humanos tenemos unos 65.000 pensamientos de media al día y que más del 90% de las cosas que nos preocupan no se harán nunca realidad.





Foco de la atención en situaciones adversas

Características de los pensamientos.

- Son inevitables.
- El inicio de la actividad está fuera de nuestro control.
- Son impermanentes.
- No son verídicos.





Foco de la atención en situaciones adversas



Red neuronal

- Tenemos un sistema de alerta muy desarrollado (red neuronal por defecto), enfocado en nuestra supervivencia y esto tiene algún inconveniente.
- Cuando nos enfocamos en el peligro, nos situamos en el peor escenario posible; vigila constantemente y esto es difícil de desactivar.
- Activa múltiples partes del cuerpo y crea potentes emociones que nos dificultan la vida.





Foco de la atención en situaciones adversas

Poner la atención en noticias positivas.

Que nos lleven a la alegría, curiosidad, serenidad, paz.

No caigas en la ***Infoxicación*** que nos invade con lo negativo y que nos lleva al miedo y la ansiedad.

Ilumina la información + y expresa gratitud a los profesionales, artistas y voluntarios que están aportando para superar esta crisis.



Foco de la atención en situaciones adversas

Lista de tareas de las cosas que sí puedes hacer.

Nos proporciona la sensación de autonomía, competencia y eficacia. Reduce los niveles de ansiedad y nos ayuda a regular las emociones.





Foco de la atención en situaciones adversas

Conecta con la oportunidad:

Preguntarnos:

¿Cómo puedo contribuir yo a mejorar este mundo?, ¿De qué forma puedo ayudar, colaborar con lo que está pasando?

Potencia las sensaciones de competencia y de eficacia personal y te conecta con las demás personas.



Foco de la atención en situaciones adversas

Poner la atención en el aquí y el ahora.

- Centrarme en la naturaleza temporal de este evento estresante que está sucediendo ahora pero que tiene una duración y que acabara. **ACEPTACIÓN** (nos proporciona tranquilidad y reduce ansiedad). Y vivimos estos momentos de forma más positiva.
- Afrontar cada día sin pensar demasiado en el mañana. Solo tenemos control de aquello que depende de nosotros mismos.



Foco de la atención en situaciones adversas

Recordar lo positivo sucedido durante el día.

- Pensar en cosas buenas y positivas que te han pasado durante el día. Tomar consciencia de lo que sucedido y escribirlo en la noche. Saborear estos acontecimientos cuando están sucediendo.
- Y siéntete agradecido por ello.

Gracias





El cuidado del cuerpo y la actividad física

(Cuerpo/consciencia/espíritu)

El ejercicio diario nos va a mantener protegido el sistema inmune contra el virus.





El cuidado del cuerpo y la actividad física

La meditación y otros ejercicios de relajación.

Una manera eficaz para conciliar el sueño y optimizar los descansos.





El cuidado del cuerpo y la actividad física

Incorporar el entrenamiento mental al ejercicio físico.



Ajustar la atención plena al ejercicio que estamos realizando sin despistes . Trabajo de atención, concentración y consciencia

Conectamos con los músculos que se están ejercitando y tomamos consciencia también los músculos y la parte del cuerpo que no interviene en el ejercicio.



El cuidado del cuerpo y la actividad física

Crecer como deportista desde la adversidad.

La visualización para la recuperación de alguna molestia o de la optimización del rendimiento de cara a la vuelta de la competición.

- Podemos realizar un entrenamiento a través de imágenes mentales recreando situaciones de juego o de competición reales, donde el resultado es satisfactorio. También podemos utilizar la visualización para la recuperación de molestias o lesiones. Resiliencia.

(Consultar con un profesional de la psicología deportiva para aprender esta técnica)





El cuidado del cuerpo y la actividad física

Practicar el autocuidado y la compasión.

Sonreír con el alma, a ti mismo y a los demás

- Hablarnos con un lenguaje más amable, más apreciativo y positivo.
- Realizar actos y gestos de amabilidad a los demás cuando vamos a la farmacia, al supermercado o en el trabajo.
- Abrazar con la sonrisa y sentir esa conexión con los demás.
- Confiar en los expertos (sanitarios, profesionales, etc.).
- **Rodéate de la gente que te importa.**





El cuidado del cuerpo y la actividad física

Cultiva el optimismo y la gratitud.

- Tener **gestos de agradecimiento** a los demás y **sentirnos agradecidos** por las cosas positivas que estamos realizando, justo cuando están ocurriendo.
- **Impulsarnos hacia el optimismo** focalizando la atención en la información positiva y viviendo el presente dándole sentido a nuestra vida con actividades que nos motiven.



QUÉDATE EN CASA



TELÉFONO DE INFORMACIÓN COVID-19 (CANARIAS) : 900 112 061



CLUB DEPORTIVO
TENERIFE SAD | FUNDADO
EN 1922

Psicólogos de la Sección de Orientación y
Rendimiento Psicológico en el CD Tenerife:
Juanra Álvarez y Fran Batista

