****

**IX CONVENCION INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE (AFIDE)**

**Tema central “GANEMOS DESDE LA CIENCIA”**

**La Habana del 17 al 19 de Noviembre del 2021**

**Curso Pre congreso: LA PREPARACIÓN MENTAL EN CASA. Una alternativa para potenciar el autoconocimiento en etapa de confinamiento por COVID-19.**

**Autores:**

Dr. C. Luis Gustavo González Carballido, Presidente de la Sección de Psicología del Deporte, Sociedad Cubana de Psicología.

M. Sc. Cesar Alejandro Montoya Romero, Subdirector de psicología IMD y secretario de de la Sección de Psicología del Deporte, Sociedad Cubana de Psicología.

**Participan:** Dr. C. Julio Arturo Ordoqui Baldriche, M. Sc. Lairén López Rodríguez, M. Sc. Anelín Dayris Rodríguez Olivera, Lic. Abel Yáñez Rivera, Dra. C. Marisol Suárez Rodríguez, Dra. C. Marta Cañizares Hernández, Li. Roswel Borges Castellanos.

El objetivo de la presente iniciativa fue ocupar el tiempo de confinamiento de nuestros deportistas en cultivar una importante herramienta para el éxito: el autoconocimiento. Los mensajes contenidos en las cápsulas audiovisuales estuvieron dirigidos a evitar que sus pensamientos escaparan hacia contenidos generadores de ansiedad o depresión, que perjudicaran la disposición y las energías necesarias para asumir responsabilidades cuando la actividad deportiva lo exigiera.

Algunos de los conceptos claves a desarrollar en las cápsulas audiovisuales.

Autoconocimiento. Se asume la concepción de Venereo (2002) que lo define como “… conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo e incluye aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales”. En el ámbito del deporte, el autoconocimiento constituye una importante herramienta que permite hacer uso óptimo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. En varias caásulas se exhorta a los deportistas a cultivar el conocimiento de sí mismo en esta etapa de confinamiento, de modo que al momento de la reincorporación hayan logrado avanzar en su preparación psicológica sobre bases certeras y efectivas.

Autovaloración. Se refiere a la “capacidad, derivada de la naturaleza autoconsciente del hombre, de apreciar críticamente los atributos y las cualidades que se poseen. En el caso del deportista, la autovaloración le permite conformar juicios –en los cuales aparecen elementos cognitivos y afectivos indisolublemente ligados- acerca del desarrollo de sus capacidades, tomando como base la apreciación que tiene de las capacidades de los demás” (González, 2007, Viusá, 2017). El deportista debe velar por adecuar su autovaloración todo lo posible, apelando a fuentes fiables externas como entrenadores, médicos, psicólogos y científicos del deporte. Para ello puede hacer útil uso del presente tiempo de confinamiento.

Autoeficacia. “Frente a una situación concreta, el deportista… llega a una “creencia” o convicción acerca de las posibilidades de éxito. Tal proceso de “autopersuasión” se nutre de diversas fuentes de información cognoscitiva, entre las cuales figuran los logros anteriores (sobre todo para deportistas que gozan de determinada maestría), experiencias vicarias o referidas a modelos con los cuales el sujeto se compara (propio de deportistas noveles) y persuasión o diálogo interno, por medio del cual el atleta trata de convencerse de sus posibilidades de obtener la victoria. A mayor autoeficacia, se exhiben más altos niveles de persistencia y decisión, atributos asociados al éxito deportivo”. (González, 2007)

Grado de excitabilidad del sistema nervioso. Es importante que el deportista conozca el grado de excitabilidad de su sistema nervioso, pues el balance de la excitación y la inhibición influyen decididamente en el rendimiento en entrenamientos y competencias. Los deportistas muy excitables tienden a rendir mejor en entrenamientos, mientras los demás lo hacen en situación competitiva (González, 2007). Existen recomendaciones para unos y otros, las cuales aparecen descritas más abajo.

Respuestas a las frustraciones: En el deporte la frustración es un estado que se produce cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado. (González, 2007). Es decir, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos en un sentido general o en acciones específicas o parciales. Frente a una frustración se asumen tres direcciones y tres tipos de respuestas. Los tipos son predominio del obstáculo, defensa del yo y persistencia de la necesidad, mientras las direcciones son interna (intrapunitiva), externa (extrapunitiva) y neutra (impunitiva).

Cápsulas 1: Introducción. Dr. Luis G. González y 2: La preparación teórica, M. Sc. Cesar Montoya

1. Introducción a la actividad que se presenta. Se explica en qué consisten estos materiales audiovisuales, a quienes van dirigidas y por qué, cómo y por quienes han sido concebidos y qué tipo de mensaje contienen. Se ofrecen consejos sobre cómo gestionar y manejar la información.
2. La preparación teórica. Se complementa la información ofrecida en la cápsula introductoria explicando que estas recomendaciones constituyen apenas una alternativa y no sustituyen la oportunidad que representa para los psicólogos del deporte cubano trabajar en el terreno. Se explica en que consiste y como contribuye la preparación teórica a la preparación mental y como adaptarse mejor a las condiciones de confinamiento mientras se realizan actividades físicas en el hogar.

Cápsulas 3: Manejo de la energía Dr. Luis G. González y 4: La atención en el deporte, M. Sc. Cesar Montoya

1. Se explica cómo se combinan la intensidad (alta o baja) y dirección (positiva o negativa) de la energía y cuáles son los cuadrantes en los cuales resulta más conveniente mantenerse durante esta etapa para lograr una mejor disposición al rendimiento al momento de la reincorporación.
2. Se definen dos dimensiones (amplitud y dirección) a partir de las cuales puede estudiarse la atención y se caracterizan los cuatro estilos atencionales que surgen a partir de la combinación de ambas, así como cuáles son los más convenientes para cada tipo de actividad o situación deportiva en que el deportista se encuentra.

Cápsulas 5: El autoconocimiento como fortaleza, Dr. Luis G. González y 6: La autovaloración en el deporte, Dr. C. Julio Ordoqui.

1. Se ofrecen consejos sobre cómo actuar ante la necesidad de orientar a familiares. Se sugiere conocer qué tipo de sistema nervioso caracteriza al deportista (excitable o poco excitable) y que estrategias generales ensayar ante la competencia. Se recomienda emplear la técnica de la curva deportiva de la vida para trabajar en metas de preparación y rendimiento más adecuadas en esta etapa.
2. Se explica que es la autovaloración y cómo y por qué contribuye al aprendizaje, al autoperfeccionamiento y al rendimiento deportivo. Se sugiere realizar un ejercicio autovalorativo sencillo que permite aprovechar el confinamiento para enriquecer el desarrollo de las fortalezas motivacionales.

Cápsulas 7: Acciones durante la cuarentena, M. Sc. Anelín Rodríguez y 8: La visualización en el deporte, M. Sc. Lairén López.

1. Se ofrecen 4 recomendaciones puntales sobre como emplear el tiempo de manera productiva en el hogar. Mantener el cuerpo activo, realizar entrenamiento mental, compartir con los familiares y practicar el cuidado personal.
2. Se fundamenta la utilidad de la visualización como método de perfeccionamiento psicológico. Se diferencia la visualización de la representación ideomotora y se explica cómo emplear con calidad cada herramienta para obtener el mejor provecho de ellas.

Cápsulas 9: El modelo de Flujo Dr. Luis G. González y 10: La autorregulación del comportamiento, M. Sc. Cesar Montoya.

1. Se indica cómo actuar ante la sospecha de contagio por covid-19. Se sugiere al deportista comportarse en la actividad deportiva manteniendo un tono o nivel de activación que haga corresponder la percepción del reto con la percepción de capacidad para disfrutar la experiencia evitando la ansiedad.
2. Se explica en que consiste la autorregulación del comportamiento y cuales constituyen muestras de autorregulación del comportamiento de los deportistas en esta etapa de confinamiento, que revelan que poseen una personalidad madura y saludable.

Cápsulas 11: Trastornos del sueño, Lic. Abel Yáñez y 12: Recomendaciones generales, Lic. Roswel Borges

1. Se ofrece información para poder identificar a tiempo los trastornos del sueño. Se brindan cuatro consejos para resolverlos y dormir eficientemente, mantener horarios fijos de sueño, asegurar condiciones favorables para dormir, evitar llevar problemas a la cama, evitar el uso de los celulares.
2. Son ofrecidos algunos consejos útiles y sencillos para afrontar de mejor manera la etapa de confinamiento. Empleo adecuado de los medios de información y búsqueda de apoyo profesional para socializar experiencias y el uso de la respiración así como el cumplimiento con las medidas de protección.

Cápsulas 13: Reacciones a frustraciones parciales, Dr. Luis G. González y 14: La atribuciones causales de rendimiento, M. Sc. Cesar Montoya.

1. Se reflexiona sobre la búsqueda de sensaciones de bienestar en el hogar y se ofrecen recomendaciones de cómo lograrlo. Se explica que tipo de reacciones a las frustraciones existen y cuáles son las más recomendables adoptar y cuales no lo son para el mejor rendimiento.
2. Se expone con ejemplos que son las atribuciones causales de rendimiento y como estas se relacionan con la motivación e influyen en la conducta y el rendimiento deportivo. Se obtienen declaraciones de la atleta Adriana Rodríguez (atletismo) sobre sus atribuciones causales y además se realizan recomendaciones sobre que atribuciones causales cultivar.

Cápsulas 15: Mantener el estado de alerta, M. Sc. Cesar Montoya y 16: Establecer y cumplir metas en el deporte, Dr. C. Julio Ordoqui.

1. Se mencionan algunas de las características motivacionales que determinan la manera en que los deportistas se involucran en la actividad deportiva. Se reflexiona sobre la importancia de no bajar el nivel de alerta o la precepción de riesgo para poder enfrentar con efectividad la pandemia. Se expone un ejemplo del deporte que ilustra los riesgos que pueden correrse si se disminuye el nivel de alerta.
2. Se explica cómo planificar metas y actuar para alcanzarlas. Se exponen ejemplos sobre como cuantificar las metas, planificarlas por fecha y ordenarlas para que resulten más concretas y cumplibles. Se diferencian las metas más y menos agradables y se explica cómo combinarlas, además se sugiere el uso de un método para consecución.

Cápsulas 17: Las cualidades volitivas de la personalidad, M. Sc. Lairén López. 18: La fatiga mental en el deporte, Dra. Marisol Suarez.

1. Se ofrece una conceptualización acerca de las cualidades volitivas de la personalidad y se exponen ejemplos sobre cómo influyen en la conducta del deportista. Se diferencian cuatro cualidades volitivas, autonomía e independencia, tenacidad y resolución, perseverancia y persistencia, autocontrol y autodominio, imprescindibles en el deporte y se exhorta a los atletas a continuar cultivando las mismas al momento de la reincorporación.
2. Se brinda información sobre los síntomas más frecuentes para lograr identificar el estado de fatiga mental y se ofrecen algunos consejos que contribuyen a que los deportistas puedan actuar para disminuir su efecto negativo o superarlo.

Cápsulas 19: El cuidado de los niños, Lic. Abel Yañez y 20: orientaciones generales, Dra. C. Marta Cañizarez.

1. Se ofrecen algunos consejos para manejar una comunicación más favorable con los niños en esta etapa. Se sugiere evitar mentir, controlar las ingestas y los horarios de sueño además de aprovechar este periodo para jugar y desarrollar la creatividad divirtiéndose en casa.
2. Se transmite un mensaje a los atletas sugiriendo cuidar la salud, entrenar en casa con el apoyo de los entrenadores, se sugiere perfeccionar elementos técnicos visualizando, analizar videos propios y de otros atletas, automotivarse y relajarse en casa.

Cápsulas 21: Estilos de afrontamiento y cierre, Dr. Luis G. González.

1. Se explica la importancia del manejo conveniente de la excitación para obtener un buen rendimiento deportivo y su asociación con las características de personalidad y las peculiaridades de la actividad. Se enuncian los cuatro tipos de enfrentamiento en función del manejo de la excitación y se sugiere escoger el correcto en conciliación con las valoraciones del entrenador y del psicólogo.