

Atención psicológica gratuita para la población deportiva (COVID-19)

Desde la Sección de Psicología de la Actividad Física y el Deporte del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid se ha puesto en funcionamiento un **Servicio de primera atención psicológica gratuita para la población deportiva mayor de edad** (deportistas, entrenadores, directores deportivos, árbitros o familiares de deportistas), cuya preparación y práctica deportiva se haya visto afectada por la situación de confinamiento debido al COVID-19.

Este Servicio **quiere dar respuesta a las necesidades específicas del ámbito del deporte**, en el que la optimización de la condición física, técnica-táctica y psicológica son necesarias. Durante la cuarentena, no solamente están en situación de confinamiento como el resto de la población, con lo que ello conlleva, sino también ven frenada su actividad deportiva, lo que representa una situación negativa adicional por la pérdida del estado de forma y bienestar en general; futuro laboral y profesional incierto por la disminución de las inversiones de patrocinados y otras medidas de ajuste de la plantilla y las consiguientes pérdidas económicas; suspensión de las competiciones; recortes en el calendario de competiciones; incertidumbre sobre la fecha para volver a la actividad y calendario deportivo., etc.

Esto puede generar una importante incertidumbre y malestar en los deportistas y en los profesionales de este sector. **El confinamiento está afectando, en general, al estado de ánimo, incrementando los niveles de ansiedad y estrés, la irritabilidad, los sentimientos de tristeza, la desgana y la preocupación por el futuro deportivo y profesional de muchos deportistas, así como disminuyendo la motivación, la sensación de energía y la adherencia a las rutinas de entrenamiento, alimentación, etc.**

Los objetivos de este Servicio de primera atención psicológica son orientar sobre el manejo de situaciones difíciles, propias o del equipo, así como aliviar el malestar derivado de la prolongada situación de confinamiento que se vive a nivel mundial y que

afecta el desarrollo de los calendarios deportivos en España y en el mundo. El carácter gratuito del servicio responde a la excepcionalidad de la situación, por tanto, tiene una limitación temporal y, en ningún caso, puede sustituir a posteriores intervenciones o programas de atención psicológica individual o grupal.

La atención psicológica será realizada a distancia (teléfono o videoconferencia) por **psicólogas y psicólogos colegiados** pertenecientes a la Sección de Psicología de la Actividad Física y el Deporte del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, con formación y experiencia específica en este ámbito.

Para solicitar participar en el servicio, los interesados deberán ser mayores de edad y escribir un mensaje al correo electrónico psdeportecovid@cop.es, facilitando sus datos personales y de contacto (nombre y apellido, DNI, correo electrónico y teléfono), el deporte y nivel de competición, así como su rol (jugador, equipo técnico, árbitro,...) y el motivo de atención. Los solicitantes, con este acto, aceptan de forma expresa su participación en el Servicio y declaran que todos los datos facilitados son veraces.

En caso de requerir otro tipo de intervención psicológica, el Colegio informará a los profesionales del deporte, sobre otros recursos gratuitos del Colegio para una adecuada atención a sus necesidades.



Alejo García-Naveira

*Coordinador Sección Psicología de la Actividad Física y el Deporte
Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*