

---

# La psicología en el deporte adaptado durante la cuarentena

- La especialista Margarita Cerviño explica cómo trabaja con deportistas paralímpicos durante este confinamiento



La especialista en psicología deportiva, Margarita Cerviño Bárcena explicó cómo es que esta ciencia aplicada ha ayudado a los deportistas paralímpicos durante este confinamiento.

Autor  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

Fecha de publicación  
19 de agosto de 2020

Categoría  
Comunicado

Ante la suspensión de actividades en los diferentes centros de entrenamiento de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), debido a la emergencia sanitaria por COVID-19, la especialista en psicología deportiva, Margarita Cerviño Bárcena explicó cómo es que esta ciencia aplicada ha ayudado a los deportistas paralímpicos durante este confinamiento.

“Una de las cosas importantes que debemos trabajar los psicólogos es entender la situación; esta es una situación difícil, una situación compleja, porque nunca nadie ha tenido experiencia en una pandemia y por lo tanto esas son las cuestiones complicadas.

“Desde el punto de la psicología nuestra función es reflexionar, pensar y accionar. Lo primero que tenemos que pensar es qué fenómenos le suceden al ser humano en confinamiento, a partir de ahí yo comencé a darles información a todos los atletas sobre las etapas psicológicas que habríamos de pasar”, externó Cerviño Bárcena, quien trabaja con el deporte adaptado.

Asimismo, detalló cómo es el sistema que utiliza para trabajar con los deportistas durante esta contingencia.

“Debemos dar el seguimiento, tanto de su estado anímico como el desempeño de su entrenamiento, no en términos técnicos porque eso lo hace el entrenador, pero sí en términos de efectividad psicológica en el entrenamiento, es decir, si se pudieron concentrar, se despertaron a tiempo, han mantenido sus horarios para una o dos sesiones, todas estas características que son típicas en todos los deportistas.

“También se trabaja mucho en las expectativas, en ayudarles a que tengan uno o dos objetivos pequeños que sean enfocados a sus entrenamientos y no a competencias, porque no sabemos cuándo serán, todo está suspendido, no tenemos idea, pero lo que les recalco a todos los deportistas es que lo único que sí tenemos idea es de lo que nosotros sí podemos hacer”.

Finalmente, Margarita Cerviño compartió algunas recomendaciones para la sociedad en general ante esta nueva normalidad.

“Hay que llevar con calma esta nueva normalidad, tenemos que darnos un momento, ir paso a paso, y no querer salir cuando abran todo. No queramos salir cuando abra todo, no queramos ser los normales de siempre, porque eso no va a pasar.

“Hay que hacer alguna actividad con la que puedas convivir con una o dos personas, por ejemplo, el senderismo, sigue siendo una actividad aislada y que puede ser de alto satisfacción, porque también estas ejercitando tu cuerpo y lo estás haciendo de manera natural”, puntualizó.

Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

Compartir