



# El guerrero interno: Fortaleciendo la salud mental en la pandemia de COVID-19

Janet A. Young<sup>a</sup> & Alan J. Pearce<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Universidad de Victoria, Melbourne, Australia.

## RESUMEN

Cada vez hay más evidencia del impacto de COVID-19 en la salud mental de las personas en todo el mundo. Los entrenadores no son inmunes a este riesgo, ya que continúan viendo sus medios de vida afectados con cierres y restricciones. Este documento examina lo que los entrenadores pueden hacer para mitigar las consecuencias para la salud mental de la crisis COVID-19. Se propone una serie de estrategias clave para que los entrenadores las consideren en la preparación de una "nueva normalidad".

**Palabras clave:** COVID-19, mental, entrenador, salud

**Recibido:** 20 Abril 2020

**Aceptado:** 10 Junio 2020

**Autor correspondiente:** Janet A. Young, First Year College, Universidad de Victoria, Melbourne, Australia. Email: [janet.young@vu.edu.au](mailto:janet.young@vu.edu.au)

## INTRODUCCIÓN

*"En medio del caos, también hay oportunidades" (Sun Tsu)*

2020 será recordado durante mucho tiempo por el impacto masivo de la pandemia COVID-19. Las crisis sanitarias, sociales y económicas de la pandemia continúan resonando en todo el mundo sin un final inmediato a la vista (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). A medida que tratamos de comprender la magnitud de los eventos recientes, una característica sorprendente sobre el COVID-19 ha sido la velocidad y la naturaleza exponencial de la pandemia que ha paralizado y envuelto a las economías y comunidades mundiales (Hooper, 2020). La magnitud de las repercusiones ha sido impresionante y nos hace difícil creer que es posible volver a "lo que era antes".

Más allá de la crisis inmediata de salud física, la agitación causada por COVID-19 está teniendo un profundo efecto en la salud mental (Holmes et al., 2020). Los entrenadores no son inmunes a este impacto psicológico. Por lo tanto, es oportuno examinar la salud mental en relación con la crisis de COVID-19: ¿cuáles son los problemas clave y cómo podrían los entrenadores adaptarse mejor para una transición exitosa a una "nueva normalidad"?

Para los propósitos de este artículo, adoptamos la definición de 'salud mental' propuesta por la OMS

(2018), a saber, "es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad". Para resaltar la importancia crítica de la salud mental, la OMS sostiene que la salud mental es un componente integral y esencial del concepto más amplio de "salud", que es "un estado de completo bienestar físico, mental y social".

## Efecto del COVID-19 en la Salud Mental

Dada la gravedad y la incertidumbre que la rodea, es natural que la pandemia de COVID-19 provoque una gama de emociones negativas intensas, como el miedo y la ansiedad, la ira, la confusión y la angustia (Koh et al., 2020). Estas emociones son impulsadas por una gran cantidad de factores estresantes (p. ej. Dificultades financieras; miedo a la infección, muerte y pérdida de familiares y seres queridos; informes contradictorios y negativos sobre el virus; aislamiento social; soledad) que se observaron en anteriores brotes virales, incluidos el SARS y MERS (Holmes et al., 2020; Koh et al., 2020; Naciones Unidas [ONU], 2020).

La evidencia hasta la fecha de las encuestas nacionales confirma la angustia psicológica generalizada en las poblaciones afectadas por COVID-19 (ONU, 2020). La preocupación aquí es que las respuestas emocionales

adversas a la pandemia están estrechamente asociadas con la depresión, la autolesión y los intentos de suicidio a largo plazo (Holmes et al., 2020). A corto plazo, las personas pueden recurrir a formas negativas de afrontamiento, incluido el uso de drogas, alcohol y juegos en línea (ONU, 2020). En resumen, el COVID-19 es un desafío emocional para todos, especialmente para las personas que ya están en riesgo (por ejemplo, aquellos que sufren de depresión). Enfrentarse a una incertidumbre, volatilidad, ambigüedad, interrupción y peligro potencial adicionales a lo padecido anteriormente, puede tener un alto costo.

### Circunstancias únicas del COVID-19

Para apreciar aún más las respuestas emocionales al COVID-19 citadas anteriormente, puede ser útil reflexionar sobre las brechas actuales en el conocimiento científico sobre el virus. Si bien se ha descubierto mucho sobre el virus desde que se informó por primera vez en los medios de comunicación en enero de 2020, aún se desconoce mucho y debe entenderse para minimizar el misterio, el miedo y la incertidumbre que alimentan los problemas de salud mental para muchos.

Las preocupaciones e incertidumbres sobre una pandemia son comunes, sin embargo, el COVID-19 está demostrando ser único y extremadamente desafiante. Al pedir una respuesta global colectiva, el New York Times (2020) identificó recientemente lo que aún no sabemos sobre el virus: cuántas personas han sido infectadas; la cantidad de tiempo que lleva enfermarte; por qué algunas personas se enferman mucho más que otras; el papel de los niños en la propagación del virus; cuándo o dónde comenzó a propagarse y cuánto tiempo se estará inmune después de la infección. Al mismo tiempo que estas preguntas desafían a las comunidades científicas, también lo hace la carrera mundial por el desarrollo de una vacuna segura y efectiva.

### ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS ENTRENADORES PARA MITIGAR LAS CONSECUENCIAS DEL COVID-19 SOBRE LA SALUD MENTAL?

Los entrenadores pueden adoptar un enfoque proactivo para superar la crisis de COVID-19, provistos de capacidades mejoradas o nuevas para disfrutar y abrazar el "nuevo mundo" que sin duda seguirá. Para hacerlo, los entrenadores podrían considerar adoptar algunas de las estrategias que se indicaron recientemente para desarrollar y fortalecer la resiliencia (Young, 2014). En esta pandemia, estas estrategias pueden ser útiles para los entrenadores

para adaptarse de forma efectiva a la adversidad y los cambios desconcertantes que rodean al COVID-19.

Además, los entrenadores podrían considerar las siguientes estrategias que abordan los factores estresantes de la salud mental mencionados anteriormente. Estas estrategias están adaptadas de la investigación de Csikszentmihalyi (1990) sobre la felicidad y de la información sobre el COVID-19 de organizaciones internacionales líderes (por ejemplo, ONU, 2020; OMS, 2020). La clave aquí es que los entrenadores seleccionen y adopten estrategias que satisfagan sus necesidades y circunstancias individuales. Las estrategias a considerar incluyen:

#### Elegir un propósito significativo con el que comprometerse

Tenemos que saber que hay un destino deseado para capear con éxito el gran shock que muchos de nosotros hemos experimentado / estamos experimentando. Con un propósito claro y significativo, podemos volver a levantarnos para enfrentarnos al próximo revés, desafío o dificultad inevitable, sabiendo que hay luz al otro lado de la pandemia. Tener ese propósito nos da energía y determinación para continuar incluso cuando las cosas se ven más desalentadoras.

Para comenzar este proceso, debes crear un objetivo realista que sea de una importancia crítica para ti; algo que te motivará y emocionará. Tu objetivo podría estar relacionado con tu trabajo, familia o bienestar físico y personal. Un ejemplo de un objetivo relacionado con el trabajo podría ser retener, y luego aumentar, el número de niños en tus sesiones de entrenamiento antes de la pandemia de COVID-19 en un 20% antes de finales de 2021.

Con un destino general que te guía, es más fácil asegurarte de que, de alguna manera, cada día sea un paso adelante y se avance. Mantén una estructura diaria y semanal, y ves día a día. Por ejemplo, dado el objetivo mencionado anteriormente, contactar a los jugadores, identificar nuevos jugadores, investigar, actualizar y crear planes y actividades de clases seguras e inclusivas, pueden contribuir a alcanzar con éxito el destino final elegido.

#### Se flexible en la avalancha de cambio

El trastorno que ha supuesto el COVID-19 nos recuerda que nunca podemos estar seguros de lo que está a la vuelta de la esquina, por lo que debemos ser flexibles, ágiles y estar listos para adaptarnos. Ahora es un buen momento para evaluar tus prácticas y

procedimientos de entrenamiento. ¿Se pueden adaptar fácilmente cuando las circunstancias lo requieran? ¿Estás dispuesto y eres capaz de adoptar nuevas formas de hacer negocios? La flexibilidad es claramente esencial para lidiar con los trastornos que está suponiendo la crisis del COVID-19. Por lo tanto, tómate tu tiempo para hacer una pausa, reflexionar, deliberar, considerar y evaluar las posibilidades y luego elegir sabiamente. Ten presente que es posible que debas seguir este proceso a menudo debido a los eventos siempre cambiantes de este año.

### Prioriza el estado físico, las actividades divertidas y las conexiones sociales

Si vas a llegar a tu destino (como se describió anteriormente) debes estar en óptimas condiciones mentales y físicas. Un buen punto de partida es reconocer la crisis de COVID-19 por lo que es (por ejemplo, alarmante) y es normal sentirse ansioso y estresado. Recuerda que, en lugar de estar realmente "aislados", ¡estamos todos juntos en esto! La crisis es temporal y se encontrarán soluciones.

Mientras tanto, puedes cuidarte bien, asegurándote de realizar actividades placenteras (por ejemplo, pintar o cocinar) en tu tiempo libre y permitir que tu cerebro se desconecte y recargue. Sal a caminar o correr todos los días. Encuentra tiempo para reconectarte con la naturaleza observando los árboles, el clima o las nubes, por ejemplo, ya que esto puede tener muchos beneficios renovadores. Complementado una rutina de ejercicio, presta atención a tu comida, bebida y sueño. Ahora es el momento perfecto para mimarse con un nuevo y revisado régimen de actividad / ejercicio divertido.

Las conexiones sociales siguen siendo importantes, y quizás más aún, en tiempos de distanciamiento físico y aislamiento en el hogar. Mantenerse en contacto es relativamente fácil de hacer a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto, video chat y redes sociales. Mantente en contacto con amigos, familiares, otros entrenadores y personas que te sirvan de apoyo. Mantenerse conectado ayudará a mantener el ánimo, al igual que saber que puedes estar apoyando a otros que podrían estar luchando.

### Vigila tu higiene personal para protegerte mejor a ti mismo y a los demás

Es inútil preocuparse por cosas que no se pueden cambiar. Lo que puedes y debes controlar es protegerte a ti mismo y a los demás del virus lo mejor que puedas. Esto implica adoptar prácticas de protección personal como lavarse las manos, no

tocarse la cara y el distanciamiento social o físico. Esto definitivamente requiere una atención consciente a lo que previamente se podría hacer inconscientemente (por ejemplo, tocar libremente las superficies alrededor de la pista y las instalaciones de entrenamiento).

Es importante destacar que tienes el deber de cuidar a quienes entrenan y asisten a tus sesiones para proteger su salud y bienestar. Las prácticas seguras y la comunicación de éstas son claves para que todos sepan cómo se van a organizar las sesiones, actividades y competiciones para cumplir con las mejores prácticas y regulaciones de salud. Por ejemplo, cuántos jugadores estarán en la pista en cualquier momento; los jugadores deben traer sus propias botellas en lugar de usar la fuente, etc. Tu Asociación Nacional y la Federación Internacional de Tenis (<https://www.itftennis.com/media/3446/return-to-tennis-guidelines-eng.pdf>) pueden darte ideas y recursos para organizar sesiones seguras durante estos tiempos extraordinarios. No dudes en mantenerte conectado con estas organizaciones.

### Obten datos para evitar los peligros del coronavirus "Infodemia"

La información falsa puede propagar el miedo, la ansiedad y el pánico, así que obtén datos sobre el COVID-19. Esto es especialmente importante si eres un entrenador con personal al que informar. Habla regularmente con tu equipo para asegurarte de que tengan la información adecuada, precisa, clara y actualizada. Para mantenerte informado con hechos creíbles, es posible que desees acceder a la OMS (<https://www.who.int/>), la ONU (<https://www.un.org/en/>), la Federación Internacional de la Cruz Roja (<https://www.ifrc.org/>) o sitios web de UNICEF (<https://www.unicef.org/>) y la autoridad nacional de salud de tu país.

En este contexto, es más beneficioso centrarse en los hechos "positivos" que los más angustiantes. Se necesita reemplazar una narrativa de miedo e impotencia con una sensación de esperanza. Esto ayuda si, por ejemplo, te enfocas en la cantidad de recuperaciones (versus muertes) y evitas un lenguaje estigmatizante en tus comunicaciones en el que se vincula el origen étnico o la región al virus o culpa a las personas por la transmisión.

### Encuentra "la parte positiva"

Por difícil que parezca, hay una "parte positiva" en cada catástrofe. Si bien es probable que esta "parte positiva"

sea extremadamente pequeña en comparación con la magnitud de desgracias del COVID-19, intenta encontrarlos. ¿El COVID-19 te ha renovado el aprecio por la familia, los amigos, la salud, la naturaleza y el entrenamiento, por ejemplo? ¿Ha sido un momento de reflexión, crecimiento personal, creatividad y aprendizaje de nuevas habilidades? Agradece estos aspectos positivos que bien podrían haber permanecido sin descubrirse si no hubiera sido por la crisis del COVID-19.

## CONCLUSIÓN

El COVID-19 es una crisis médica, humana y económica sin precedentes. No se debe subestimar el impacto psicológico en las personas en todo el mundo en estos tiempos de incertidumbre, volatilidad y peligro potencial. Los entrenadores de todo el mundo han tenido su medio de vida en riesgo, con su trabajo eliminado, reducido, suspendido o modificado para cumplir con las nuevas pautas y regulaciones de salud. En este artículo se proponen algunas acciones para que los entrenadores se enfrenten a estos desafíos y controlen su salud mental. Se espera que este documento ayude en el proceso para que, cuando los entrenadores salgan de la crisis, lo hagan con mejores o nuevas capacidades para abrazar y prosperar en lo que será un nuevo comienzo. Lo más importante es que los entrenadores no deben dudar en obtener ayuda profesional si es necesario a lo largo de este proceso.

## REFERENCIAS

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Rowe.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7, 547-560, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Hooper, N., & Southwood, J. (2020, May). What happens next? *Company Director*, 36(4) 16-19.
- Inter-Agency Standing Committee (2020). *Interim briefing note addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak*. <https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mentalhealth-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak> (accessed March 24, 2020).
- Koh, C., Lee, L., Lo, C., Wong, C., Yap, J. (2020). *A socio-psychological perspective*. World Economic Forum. [http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_Challenges\\_and\\_Opportunities\\_Post\\_COVID\\_19.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Challenges_and_Opportunities_Post_COVID_19.pdf)
- The New York Times. (2020, June 2). *After six months, important*

- mysteries about coronavirus endure*. <https://www.nytimes.com/2020/06/01/health/coronavirus-mysteries.html?searchResultPosition=1>
- United Nations. (2020). *United Nations policy brief: COVID-19 and the need for action on mental health*. [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un\\_policy\\_brief-covid\\_and\\_mental\\_health\\_final.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf)
- World Health Organisation. (2018). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organisation. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during COVID-19 outbreak*. <https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/mental-healthconsiderations.pdf>
- Young, J.A. (2014). Coach resilience: What it means, why it matters and how to build it. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63, 10-12.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Janet A. Young & Alan J. Pearce



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia - Texto completo de la licencia](#)