Acompañamiento
Psicopedagógico

EL COVID-19

Las 5 C's del trabajo en equipo, se le llama así por la coincidencia de su primera palabra en cada una de ellas, son las siguientes:

#Coordinación

#Comunicación

#Confianza

#Colaboración

#Compromiso

Se habla mucho de la importancia de trabajar en equipo sobre todo por lo que hace a responsabilidad individual, lo que yo, en el ámbito de la psicología deportiva llamo “egoísmo colectivo”, hacer lo que es mejor para mis intereses individuales, siempre para el beneficio del colectivo, es decir del EQUIPO.

A todo esto, vamos a desglosar las 5 C’s y ver cómo puedo hacer más agradable, ameno y entretenido el confinamiento en el que nos encontramos.

Coordinar vuestras acciones con la de vuestras parejas, hijos, compañeros de piso, familiares, etc. Y sobre todo con vosotros mismos. Intentar no hacer por hacer, mirar de encajar en unos horarios coherentes, y así poder compartir los espacios con la máxima plenitud posible.

#Coordinación

Hablar, reír, jugar, mirar... mantener una comunicación fluida, aprovechar para tener aquellas conversaciones más incomodas (con vosotros mismos o con quien sea necesario), hacer video llamadas con los amigos, familiares, llamar a los abuelos que hace días que no hacéis, hablar con ese amigo que está viviendo fuera, sentaros con vuestra pareja o hijo/a y generar conversaciones.

#Comunicación

Marcar espacios de conversación, horarios que os permitan delimitar ese momento en el que compartiréis este preciado bien que tenemos los seres humanos. De 12:00 a 13:00 reunión de la dirección de la empresa, ya seáis vosotros como socios, gerentes y directores, o con aquellas personas que forman vuestra empresa, vuestro activo más valioso.

Confiar en vuestros actos y en los de los que nos rodean. No perdáis nunca esta confianza y generarla en aquellos con los quecompartís espacios, conversaciones, momentos, trabajo... Mantener la confianza en nuestros actos, procesos y objetivos es básico para mantenernos motivados y predispuestos ante situaciones de cambio, riesgo y incertidumbre. Tener claro que en todas estas situaciones, una buena actitud puede hacernos crecer y encontrar límites que no conocíamos.

#Confianza

#Colaboración

Con los medios de los que disponemos, con la sociedad y con los próximos. Colaborar en casa para hacer el confinamiento más ameno y divertido, aliaros con hijos y parejas para hacer juegos, pasatiempos, bromas (con cariño), etc. Sentiros parte del mismo proceso, sentir que esto lo estamos viviendo todos juntos y que saldremos todos juntos más fuertes.

Crear horarios de tareas, pactar entre todos para generar un máximo rendimiento en todo aquello que hagáis. Buscad un pequeño premio para cada día que podáis compartir juntos (mirar esa película que os gusta, hacer chocolate caliente...). Sentiros parte de un EQUIPO.

Con la situación, con el proceso y con vosotros mismos. Mantener el compromiso con cada una de las acciones y objetivos que os habéis marcado, leer ese libro que os habéis propuesto, tener esa conversación que queríais tener, mirar esa película que tenéis pendiente... comprometeros con vosotros mismos a lograr aquello que os va a hacer sentir mejor cuando todo esto pase.

"No hay nada más bonito como que algo dependa de ti"

#Compromiso

Hacerlo posible, ahora tenéis ese tiempo que tanto hemos deseado unos días atrás, para descansar, para ordenar ese armario, para arreglar ese mueble, para pintar esa pared, para leer ese libro, para abrazar a esa persona... no permitáis salir de esto sin la lista de objetivos por alcanzar completa.

La clave

Es clave mantener unas buenas rutinas y hábitos diarios, como cuidar la alimentación, mantener unos hábitos de sueño que nos permitan seguir en un óptimo control horario sobre nuestro cuerpo, hacer algo de ejercicio,a poder ser siempre en unos horarios marcados, para mantener esta sensación de rutina, que fuera de generar aburrimiento y ataduras, nos permitirá mantenernos conectados con nuestra realidad, tener unas pautas diarias y unos hábitos horarios.

Sumado a todo esto, es importante mantener la cabeza lúcida, entretenida y activa para no caer en fases de dramatismo, aburrimiento extremo, pesadez, desgana, desmotivación, depresión, etc. Nuestro principal motor es nuestra cabeza, esta genera unos pensamientos, que provocan unas emociones que condicionan unas conductas.

Si somos capaces de condicionar, controlar y trabajar estos pensamientos, seremos mucho más capaces de trabajar sobre las emociones que estos generan y por lo tanto influir en nuestras conductas, es por esto que cualquier sistema que nos permita mantenernos activos es muy bueno.

PENSAMIENTOS → EMOCIONES → CONDUCTAS

Recomendaciones

A nivel mental recomiendo mucho las siguientes propuestas:

LEER

Diferentes tipos de libros e ir intercambiando según lo que nos apetezca o el momento del día que nos encontremos.

ESCRIBIR

Sobre nosotros, sobre propuestas de futuro, sobre planes, objetivos, ideas...

TRABAJAR SOBRE OBJETIVOS

Marcar una serie de objetivos a desarrollar estos días y trabajar para cumplirlos. Es muy recomendable seguir el modelo SMART.
Los objetivos deben ser:
- Específicos
- Mesurables
- Atractivos
- Realistas
- Temporalizables

EJERCICIO

No algo muy complejo, simplemente tomar la rutina de cada día (a poder ser a la misma hora) hacer 30 minutos de ejercicio (muchos profesionales comparten sus entrenamientos online para que la gente los pueda hacer en casa).

ESTIRAMIENTOS

El control sobre nuestro cuerpo y la sensación de flexibilidad está muy relacionado con la flexibilidad mental y por lo tanto la capacidad de adaptarnos a situaciones complejas y poco comunes.

ORDENAR

Igual que el punto anterior, el orden físico tiene una relación directa con el orden mental. Aprovechar para ordenar armarios, habitación, fotos, archivos, lecturas...

MEDITAR

Ya sea con actividades como Yoga o simplemente meditando de la forma más sencilla posible.

MÚSICA

Escuchar música, hablar, reír, amar...

Necesitas una ayuda?

Acompanyament
Psicopedagògic

RECURSOS PEDAGÒGICS

Per a totes aquelles persones, estudiants, pares/mares, empresaris, treballadors, o qualsevol persona que tingui la necessitat de sentir-se productiu i actiu en aquesta situació de confinament, aquí van alguns recursos pedagògics per a optimitzar l'estada a casa, ja sigui amb nosaltres mateixos, amb la nostra feina, amb els nostres fills/es, etc.

¿Que necessites?

1. **Papers + bolígraf + colors + jocs + material cuina + tot allò que em permeti crear un espai de treball productiu i constructiu.**

2. **Ganes de estimular la nostra creativitat i de compartir moments i espais amb els nostres.**

3. **Compartir-ho amb els vostres i a les xarxes socials.**

Jocs pedagògics

Aprofiteu per a fer jocs pedagògics o inclús dissenyar-los. Marqueu l'objectiu a treballar i feu volar la imaginació.
Jocs de paraules, de lletres, començar una història i que un altre l'acabi, dibuixar amb música (triar colors, temàtiques, estils, etc. Segons la música que sona).
Fer mímica, dissenyar material per a la casa...

Exemples:

Pintar + crear històries + crear menús + fer horaris conjunts + jocs de mímiques + dissenyar materials per a casa + obres de teatre + música + càlcul mental + jocs de taula (dissenyar-los, crear regles).

Escriure un diari de forma divertida o segons les emocions que vivim. O una part del dia l'escriu un membre de la família i així successivament i al final del dia es posa en comú.

Diari

Exemples:

Escrivim un diari divertit.

Escrivim un diari entre tota la família.

Objectius i reptes

Marqueu objectius individuals i col·lectius i poseu-vos reptes de temps, qualitat, quantitat. Aquests poden ser compartits amb altres, per benefici propi o comú, materials o no, etc.

Exemples:

Batalla d'objectius. Cada un en marca 2 o 3 i guanya qui primer els aconsegueixi.

Sense trampes, objectius personals o grupals, originals o reals.

Pactes

Aprofiteu per pactar amb els més petits de casa i implicar-los en els processos de casa. Ensenyeu tasques domèstiques per a generar empatia, consciència i coneixement. Pacteu una series d'accions, impliqueu-los i genereu reforç positiu sobre aquestes. És una forma molt sana de normalitzar les tasques a casa i generar implicació directa amb aquestes.

Exemples:

Bon moment per pactar amb els petits de casa o amb la parella. Pacteu repartició de tasques amb un bé comú.

Guanyeu tots al aconseguir-ho fer.

Repassar tasques

Aprofitar per repassar aquells temes de l'escola que més em costen. Compartiu moments pares/fills per a fer més disteses aquestes tasques.
Marqueu el nivell inicial i valoreu l'evolució.

Exemples:

Juguem a fer deures? Aprofiteu per a millorar aquelles habilitats acadèmiques o tècniques que més us costen.

Us atreviu amb la pintura? Amb algun instrument? Amb la cuina? Amb algun idioma nou? Aprenem idioma de signes?

Representacions

Fer jocs de representacions teatrals. Treballar el decorat (amb material que tinguem per casa), treballar el contingut i el missatge i gaudir dels resultats.

Exemples:

Teatre en família. Un comença l'obra i els altres segueixen. Jugueu amb la improvisació, segur que us riureu.

Jocs de taula, puzzles, pintures

Qualsevol activitat que generi vincle entre els implicats.

Exemples:

Jocs de taula, puzzles, pintures:

Qualsevol activitat que generi vincle entre els implicats.

Cuineu junts

La cuina és una activitat que enganxa molt als petits i que també dona molt espai a la creativitat (aprofiteu aquests moments junts que no teniu de normal i ensenyeu als petits a fer pastissos, galetes, que escullin ells les formes i els condiments!!).

Exemples:

A veure qui fa la recepta més bona, més original i més sana.

Premis diaris

Marqueu petits premis de tal manera que cada dia hi hagi un petit extra de motivació, no han de ser coses extraordinàries, pot ser simplement el mirar una pel·lícula que a tots els agrada molt, fer pizza, o inclús a nivell personal fer-se una banyera relaxant (un regal per a tu).

Exemples:

En l'espai de manualitats dissenyeu algun premi per aquell que millor ho faci.

Doneu-vos algun regal i recompensa a la feina ben feta.

Rutines

Manteniu la màxima rutina possible, des de l'hora de despertar-se (cert marge), fins higiene personal, horaris de menjars, vestir-se com si anéssim a fer la nostra activitat diària, etc. Això ens permetrà normalitzar la jornada i no tenir la sensació d'estar tancats sense fer res.

Exemples:

Mantenir hàbits i rutines (saludables) ens ajudarà a mantenir-nos actius.

Normalitza el teu dia (no vagis tot el dia amb pijama :P)

Acompañamiento
Psicopedagógico

PSICO RETOS

Para todos aquellos/as deportistas que no sabéis como seguir ejercitando la parte mental y como aprovechar esta situación para mejorar y profundizar en vuestro rendimiento, ahí van unas propuestas.

¿Qué necesitas?

1. **Papel + boli + música (optativo).**
2. **Ganas de entrar en nuestra parte más personal e interna para sacar aquello que me ayudará a seguir creciendo y mejorando.**
3. **Compartirlo con vuestros equipos y entrenadores/as.**

Objetivos

Escribir entre 2 y 3 objetivos que os proponéis a nivel deportivo.

1

Estos pueden ser individuales o colectivos.

2

Pueden ser técnicos, físicos, tácticos o psicológicos.

3

Pueden ser a corto plazo y/o medio-largo plazo.

4

Pueden trabajarse durante el confinamiento o a la vuelta de esta situación.

5

Cuando se consigan, se registra su proceso y su mejora y se marcan otros.

Ejemplo:

OBJETIVO	PORQUE	CÓMO	QUÉ
	Porque este objetivo	*Cómo lo trabajaré*	*Qué haré (cosas y actos concretos)*

Autoaprendizaje

Escribir los siguientes puntos a nivel deportivo.

1. Cosas que te gustan:

De ti, de tu equipo, de tu deporte, de tu entrenador/a, de tus compañeros/as, etc. (piensa en los puntos fuertes, en tu identidad y la de tu equipo).

2. Cosas que mejorarías:

Siempre en clave constructiva y argumentado y proponiendo alternativas válidas y viables.

De ti, de tu equipo, de tu deporte, de tu entrenador/a, de tus compañeros/as, etc.

3. Que aportas tu:

Siempre en clave constructiva y argumentado y proponiendo alternativas válidas y viables.

De ti, de tu equipo, de tu deporte, de tu entrenador/a, de tus compañeros/as, etc.

Ejemplo:

COSAS A MEJORAR	PORQUE	CÓMO	QUÉ
		Cómo lo mejoraré	*Qué haré (cosas y actos concretos)*

Autoaprendizaje

Diseñar un entrenamiento de vuestra modalidad deportiva:

1. Jugadores/as

Jugadores/as: Trabajar la empatía y la creatividad. Poneros en el lugar de vuestro/a técnico/a y diseñad un entrenamiento siguiendo las siguientes fases:

2. Técnicos

Centraros en los componentes psicológicos. Es decir, que queréis trabajar a nivel mental y que herramientas y recursos técnico/tácticos utilizaré para incentivar ese componente.

Ejemplo:

	EJERCICIOS	OBJETIVOS
Entrada en calor		
Parte inicial		
Parte principal		
Parte final		
Vuelta a la calma + feedback		

Auto-habla

Aprender a trabajar la correcciones.

1. Palabras clave

Aprovecha este tiempo para trabajar en las correcciones que tu entrenador te suele hacer en entrenamiento. Céntrate en la corrección a realizar y después busca una palabra que defina esa corrección. La clave del ejercicio es que cuando hayas trabajado en unas cuantas correcciones, solo recordando unas 4 o 5 palabras recordarás que hacer en esos momentos que solías fallar.

Ejemplo:

CORRECCIÓN/QUE DEBO RECORDAR	TÉCNICA / TÁCTICA / FÍSICA / MENTAL	PALABRA CLAVE
Debo flexionar las piernas en cada golpeo de pelota.	*Técnica*	*FLEX - Bajar - doblar*

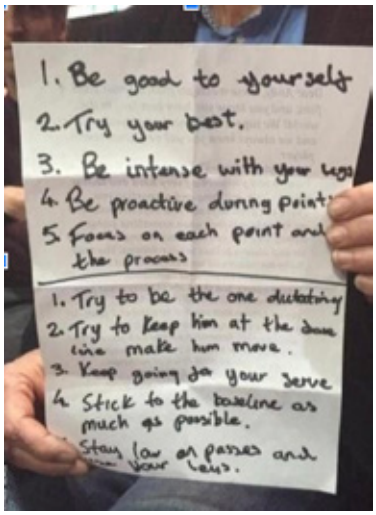
Rafa Nadal, tennis player, with his keywords on the hand during a match.

Competición

Genera tu guía para céntrate en los momentos pre competición.

1. Tu guia

Aprovecha estos días de relax para pensar en qué cosas te ayudaría leer en los momentos previos a un partido que te refresquen las cosas importantes a nivel mental y a nivel técnico, táctico a recordar. Divide un papel DIN4 por la mitad y en la parte superior escribe 5 cosas a nivel mental y en la parte inferior 5 cosas a nivel técnico, táctico.



Andy Murray, tennis player, checking his paper during a tennis match.

Plan de Competición

Crea tu propio plan de competición:

1. Tu plan

Aprovecha para organizar y planificar cómo te organizarás para una competición.

Ejemplo:

	QUÉ DEBO HACER
Noche anterior	
Al despertarme	
Desplazamiento	
Llegada competición	
Calentamiento genérico	
Calentamiento específico	
Último minuto antes de salir al campo	
El equipo contrario nos marca un gol – el rival nos hace un punto	
Nosotros metemos gol – nosotros hacemos punto	
Penalti a favor o en contra	
Media parte	
Final del partido	

Visualizar

Visualízate haciendo una juagada, visualiza a tu equipo:

1. Tu mente

Aunque no puedas entrenar o jugar en el campo si lo puedes hacer en tu mente. La visualización es una técnica muy importante que te ayudará a mantener las sensaciones y hacer la vuelta a la competición mucho más fácil. Visualiza en tiempo real, usando auto – habla y reproduciendo mentalmente cada detalle y movimiento. Como más real lo hagas, más entrenado estarás.

Nota:

Puedes utilizar “dos tipos de cámara”:

La frontal (amo si llevarás una go – pro en la cabeza) o la tipo dron

(cómo si te grabaran des del cielo).

https://www.youtube.com/watch?v=wB59Z3NFTrw

Robert Lewandowski, football player

https://www.youtube.com/watch?v=iydl7nbF4wM

Fernando Alonso, F1 driver

Acompañamiento
Psicopedagógico

Para más información

Albert Casorran
Pedagogo y Máster en psicología deportiva
albert@casorran.com
M. 620 370 252
caso_5
albertcasorran

Andrea Crosas
Psicóloga y Máster en psicología deportiva
andreacg22@hotmail.com
M. 647 142 077
andcg22

Trataremos de responder cualquier duda y/o comentario al respecto