# PROTOCOLO DE RECOMENDACIONES PARA EL RETORNO AL FÚTBOL COMPETITIVO - ÁREA PSICOLÓGICA

Junio de 2020

# COMITÉ DESARROLLO

Ps. Enrique Aguayo
Ps. Felipe Álvarez
Ps. Víctor Cepeda
Ps. Antonio Ceresuela
Ps. Alejandro Díaz
Ps. Juan Espíndola
Ps. Abdón Gallardo
Ps. Ignacio Gallardo
Ps. Carla Garcias
Ps. Ricardo González
Ps. Sebastián Leiva
Ps. Eugenio Lizama
Ps. Raúl Montoya
Ps. Iván Neira
Ps. Rolando Sepúlveda

# ÍNDICE DE CONTENIDOS


- INTRODUCCIÓN
- IMPORTANCIA DE TOMAR MEDIDAS PSICOLÓGICAS
- EL PROCESO DE LA PROPUESTA
- EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CONFINAMIENTO
- MÉTODO Y RESULTADOS
- RECOMENDACIONES GENERALES
- RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS
  - Psicoeducación
  - Estrés – Lesiones Deportivas
  - Identidad Deportiva - Autoconcepto
- REFERENCIAS

## I.- INTRODUCCIÓN

La emergencia sanitaria originada por el COVID-19, llevó al Gobierno de Chile a declarar estado de catástrofe el pasado 18 de marzo de 2020, decretando una cuarentena obligatoria que ha dejado a millones de chilenos en sus casas, derivando en la suspensión de todo tipo de eventos y competencias deportivas, entre ellas, las ligas profesionales de fútbol.

En el siguiente documento, ofreceremos algunas recomendaciones con el objetivo de contribuir a proteger la salud mental de los/as jugadores/as en un contexto de confinamiento y de reintegro a las actividades del fútbol profesional. Las indicaciones y sugerencias establecidas en esta guía se basan principalmente en dos fuentes: una revisión bibliográfica actualizada y el análisis de una encuesta* aplicada a 656 jugadores del fútbol profesional chileno, de Primera División A, Primera B y Segunda División. El propósito principal de la encuesta estuvo centrado en recabar información veraz, que permitiera dirigir con mayor pertinencia y consistencia las recomendaciones psicológicas que podrán ser utilizadas por los jugadores o servir como material de apoyo para los clubes.

Ivarsson et al. (2017), indican que la mayoría de los deportes, incluido el fútbol, no sólo requieren en un alto nivel la condición física de los jugadores para manejar las situaciones estresantes, sino que también son importantes las demandas psicológicas. Señalan que la frecuencia de las lesiones en futbolistas profesionales es de 9.4 por 1000 horas de actividad relacionada al fútbol. Para explicar mejor este fenómeno, se toma el modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams, debido a que es el más validado, referenciado e instalado en nuestra área.

Considerando los elementos anteriores, para mitigar los efectos psicológicos negativos de la pandemia, es necesario brindar apoyo psicológico complementario durante la vuelta a los entrenamientos y a la competencia, potenciando las redes de apoyo socio emocional dentro del club. Así, puede esperarse que un buen manejo de las adversidades implicadas, permita observar, una vez superada la pandemia, que los jugadores utilizaron positivamente, el potencial que todas las personas tienen, para crecer psicológicamente a partir de experiencias traumáticas (Stokes et al., 2020).

* Basándonos en el principio de confidencialidad, los resultados serán entregados de manera general.

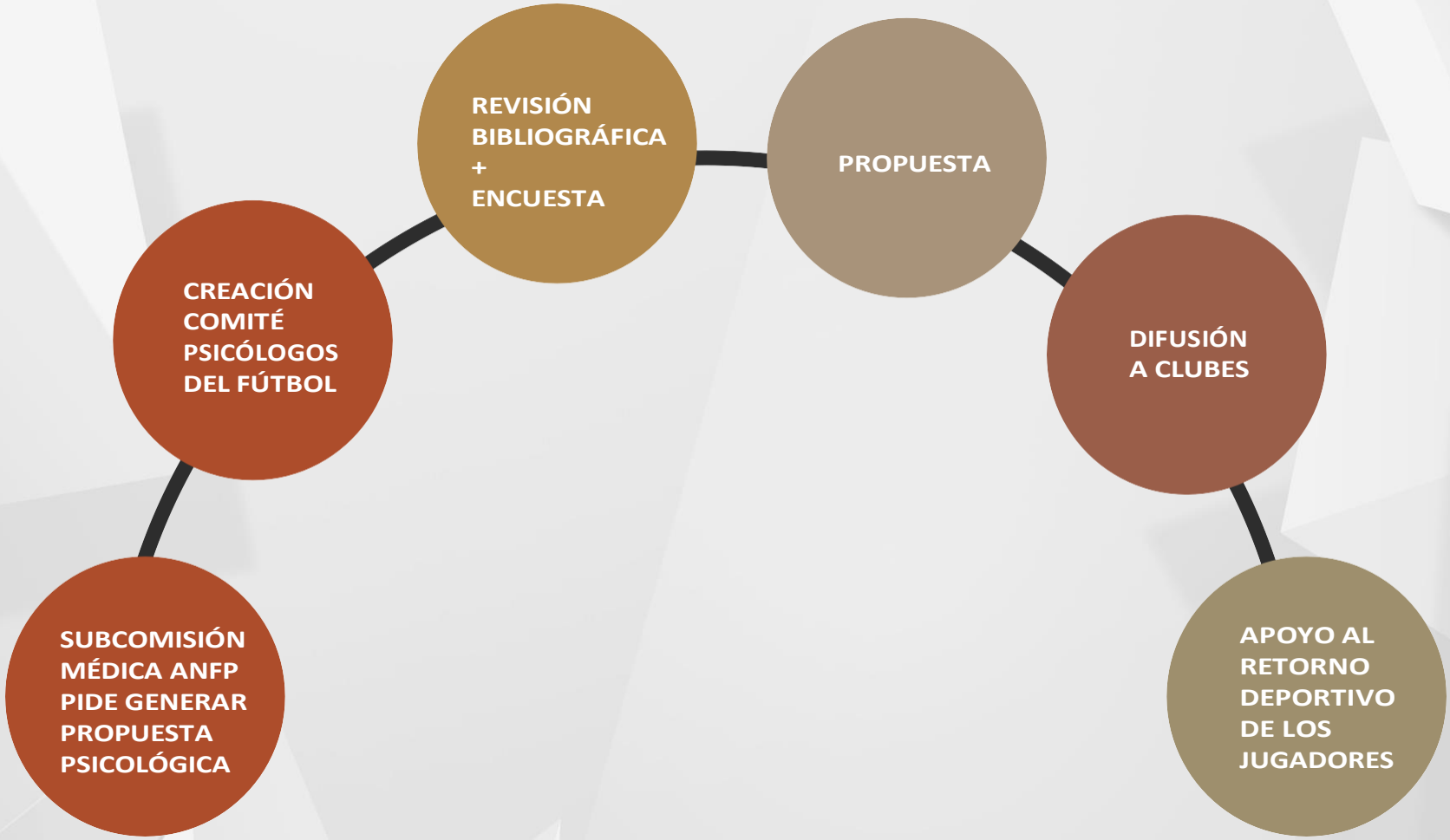
## IMPORTANCIA DE TOMAR MEDIDAS PSICOLÓGICAS

En un estudio realizado por FIFPRO (Federación Internacional de Futbolistas Profesionales) y las Facultades de Medicina de Ámsterdam, entre el 22 de marzo y el 14 de abril, se encuestó a 1.602 futbolistas profesionales de países que han implementado medidas drásticas para contener la propagación del coronavirus, donde participaron 1.134 hombres (con una edad media de 26 años) y 468 mujeres (con una edad media de 23 años). Se detectó que el 22% de las mujeres futbolistas y el 13% de los hombres futbolistas presentaron síntomas correspondientes a un diagnóstico por depresión. El 18% de las mujeres y el 16% de los hombres, informaron de síntomas correspondientes a un diagnóstico de ansiedad generalizada.

Los resultados obtenidos al aplicar la encuesta antes señalada y la revisión bibliográfica realizada, incluidas las conclusiones del estudio recién mostrado, ratifican la importancia de tomar medidas preventivas con los futbolistas, desde todas las áreas, incluida la psicológica. Esto permitirá un mejor reintegro de los jugadores a los entrenamientos, entendiendo que las medidas propuestas favorecerán los factores que se ha decidido trabajar, puesto que según la información revisada son los más afectados.

“En el caso de los clubes que disponen de profesionales para el apoyo psicológico, se sugiere delegarles esta propuesta para que ellos establezcan la pertinencia en su Club en particular”

# EL PROCESO DE LA PROPUESTA



## EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CONFINAMIENTO

Existe escasa evidencia científica publicada acerca de los efectos negativos en la salud mental producto del confinamiento, no obstante, Brooks et al. (2020), mediante un metaanálisis describen una serie de factores estresores a tener en cuenta si queremos proponer protocolos o sugerencias de abordaje psicológico pensando en el retorno a los entrenamientos y competición. Cinco de éstos se expresan durante la cuarentena y dos posteriormente.

Estos factores son:

**Durante la Cuarentena**

- **Duración:** Las duraciones más largas de la cuarentena se asocian específicamente con una peor salud mental, síntomas de estrés postraumático y conductas de evitación e ira.
- **Miedo al contagio:** Cualquier síntoma físico, potencialmente relacionado con el contagio, puede convertirse en factor importante de ansiedad.
- **Frustración y aburrimiento:** El confinamiento, la pérdida de la rutina habitual, el contacto social y físico reducido con frecuencia resultan en aburrimiento, frustración y una sensación de aislamiento.
- **Falta de recursos básicos:** No contar con suministros básicos se asocia con expresiones de ansiedad e irritabilidad. No poder recibir atención médica regular provocaría un efecto similar.
- **Falta de información:** La falta de claridad sobre los diferentes niveles de riesgo es un factor de aparición de pensamientos catastróficos. La ausencia de pautas claras o la dificultad percibida de cumplir con los protocolos de cuarentena, se convierte en un predictor significativo de síntomas de estrés postraumático.

**Post Cuarentena**

- **Financiero:** Las pérdidas económicas e inestabilidad laboral como resultado de la cuarentena, podrían estar asociadas a sintomatología ansiosa, irritabilidad y trastornos del sueño varios meses después de terminado el confinamiento.
- **Estigma:** Haber sido contagiado es uno de los factores que mayor estrés genera, aumenta la percepción de ser evitado, de ser tratado con sospecha y miedo, así como sentirse víctima de comentarios críticos.

## MÉTODO Y RESULTADOS

Para la realización de la propuesta de recomendaciones, se diseñó un protocolo de trabajo basado en 2 pilares:

**- Revisión bibliográfica actualizada**
**- Encuesta de línea base**

- **Revisión bibliográfica:** se revisaron documentos referidos al confinamiento de deportistas y su relación con la pérdida de la confianza en sus propias capacidades y a la relación entre los aspectos psicológicos con las lesiones deportivas.

- **Encuesta de línea base:** se recogieron y analizaron 656 encuestas a jugadores profesionales del fútbol chileno, encontrándose los siguientes resultados globales:

**a) Factores potenciadores:** dentro de los factores que pueden favorecer un estado emocional basal positivo de los jugadores, con una tendencia alta se encuentran la buena relación con la familia, amigos y seres queridos, como también el interés en volver hoy a los entrenamientos. En un segundo nivel, aparecen factores de tendencia media como el tiempo para reflexionar y planificar el propio futuro profesional, junto a un estado de alegría frecuente y energía normal. Igualmente, bajo esta misma valoración, se observan las condiciones de controles sanitarios y los protocolos para evitar el contagio, que deben ser claros y estar especificados.

**b) Factores a mejorar:** dentro de los factores que se destacan con una tendencia media, se encuentran el crear estrategias para el manejo de la ansiedad e incertidumbre sobre el futuro profesional, brindar las condiciones para el manejo seguro de las etapas de regreso a la competencia, así como dar claridad de fechas y plazos. Del mismo modo, en una tendencia media, se observa la necesidad de tener estrategias para el manejo de los hábitos de sueño (higiene del sueño) y trabajos para evitar potenciales lesiones.

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL RETORNO

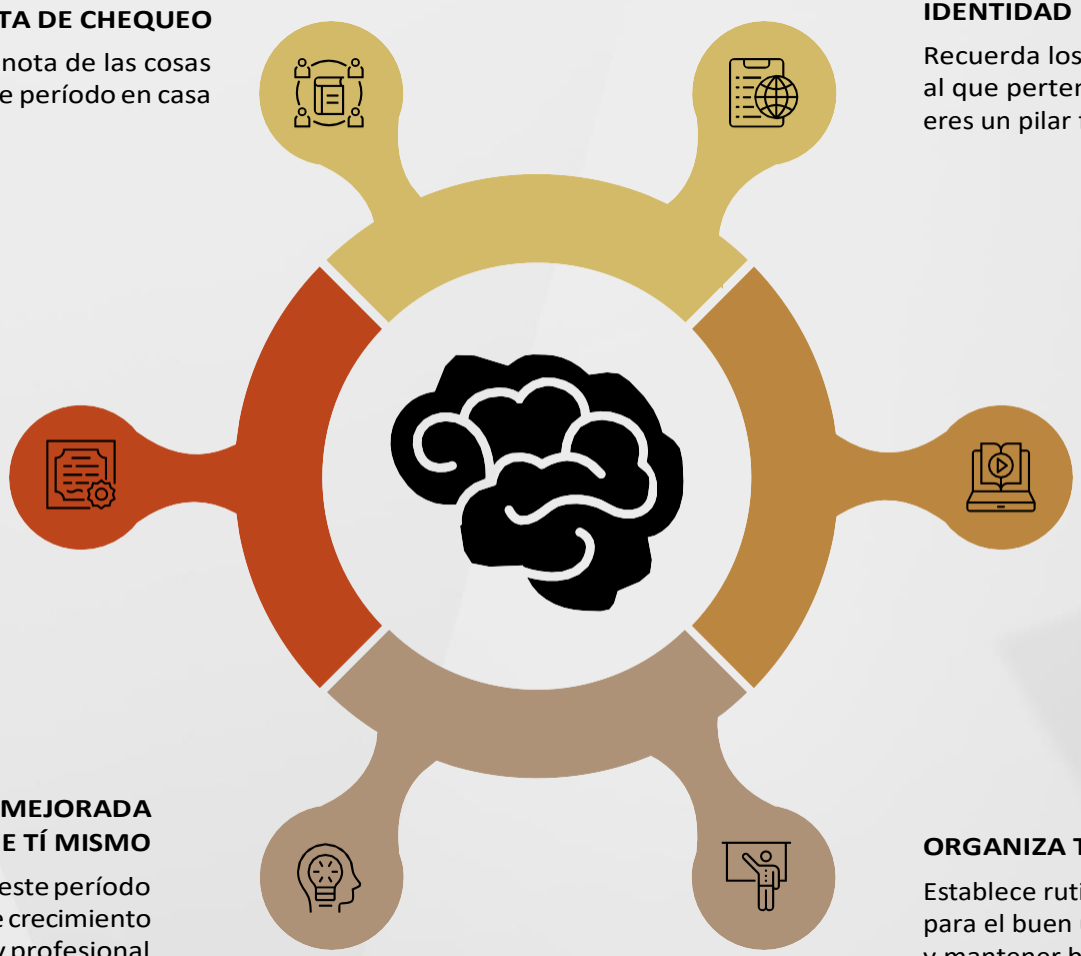
INFORMACIÓN PARA LOS JUGADORES

**LISTA DE CHEQUEO**

Toma nota de las cosas positivas de este período en casa

**IDENTIDAD DE CLUB**

Recuerda los valores del Club al que perteneces, eres un pilar fundamental



**PLANTÉATE NUEVAS METAS**

En casa, organiza lo que tú puedes controlar, como el tiempo para jugar con los hijos, conversar con la pareja, dormir.

**ESTUDIA Y APRENDE**

Utiliza bien tu tiempo y aprovecha las múltiples formas de aprender temas de tu interés (Youtube, libros, redes sociales)

**VERSIÓN MEJORADA DE TÍ MISMO**

Puedes convertir este período en un momento de crecimiento personal y profesional

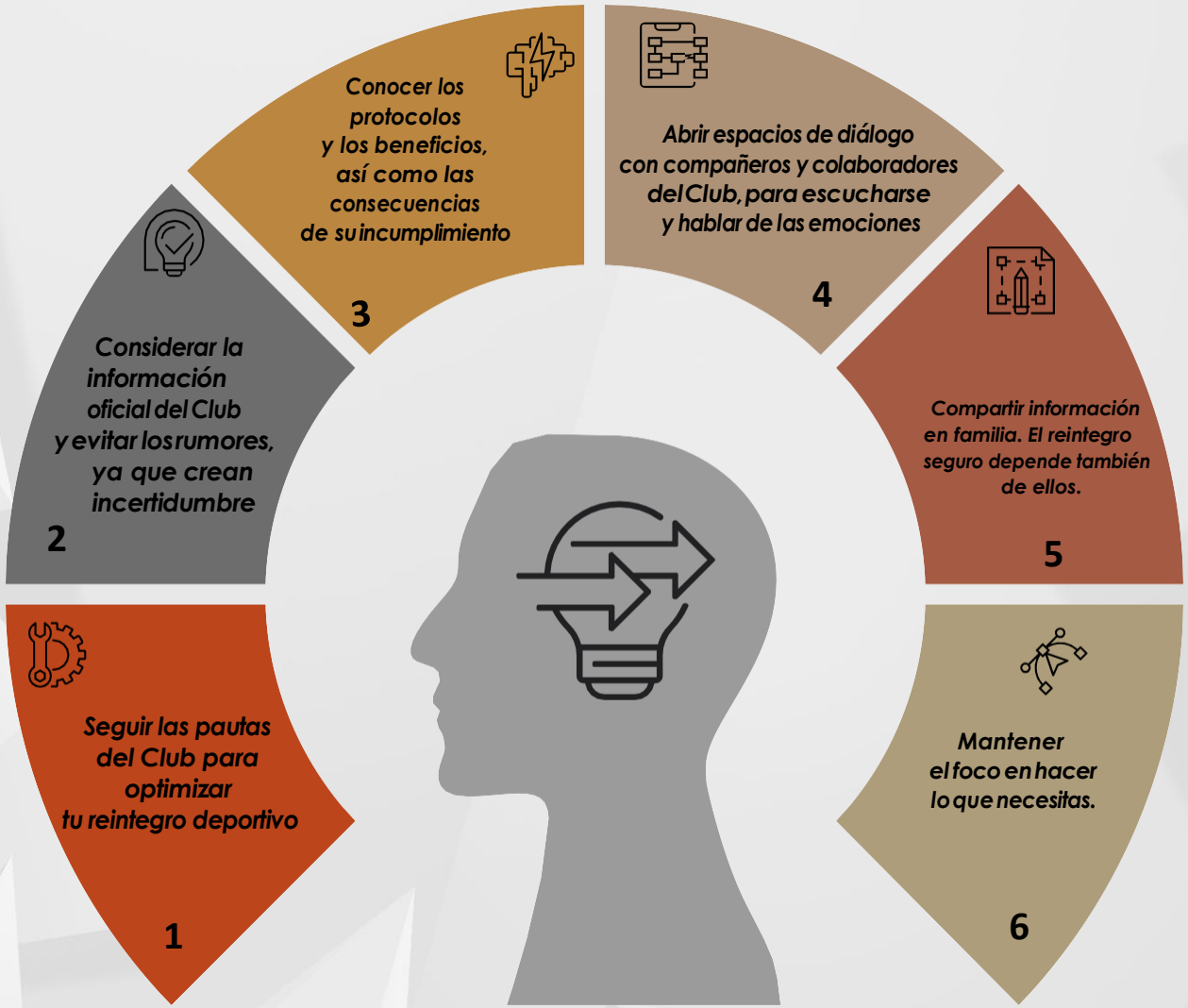
**ORGANIZA TU SEMANA**

Establece rutinas de trabajo, para el buen uso del tiempo y mantener buenos hábitos

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

RECOMENDACIONES PSICOEDUCACIÓN

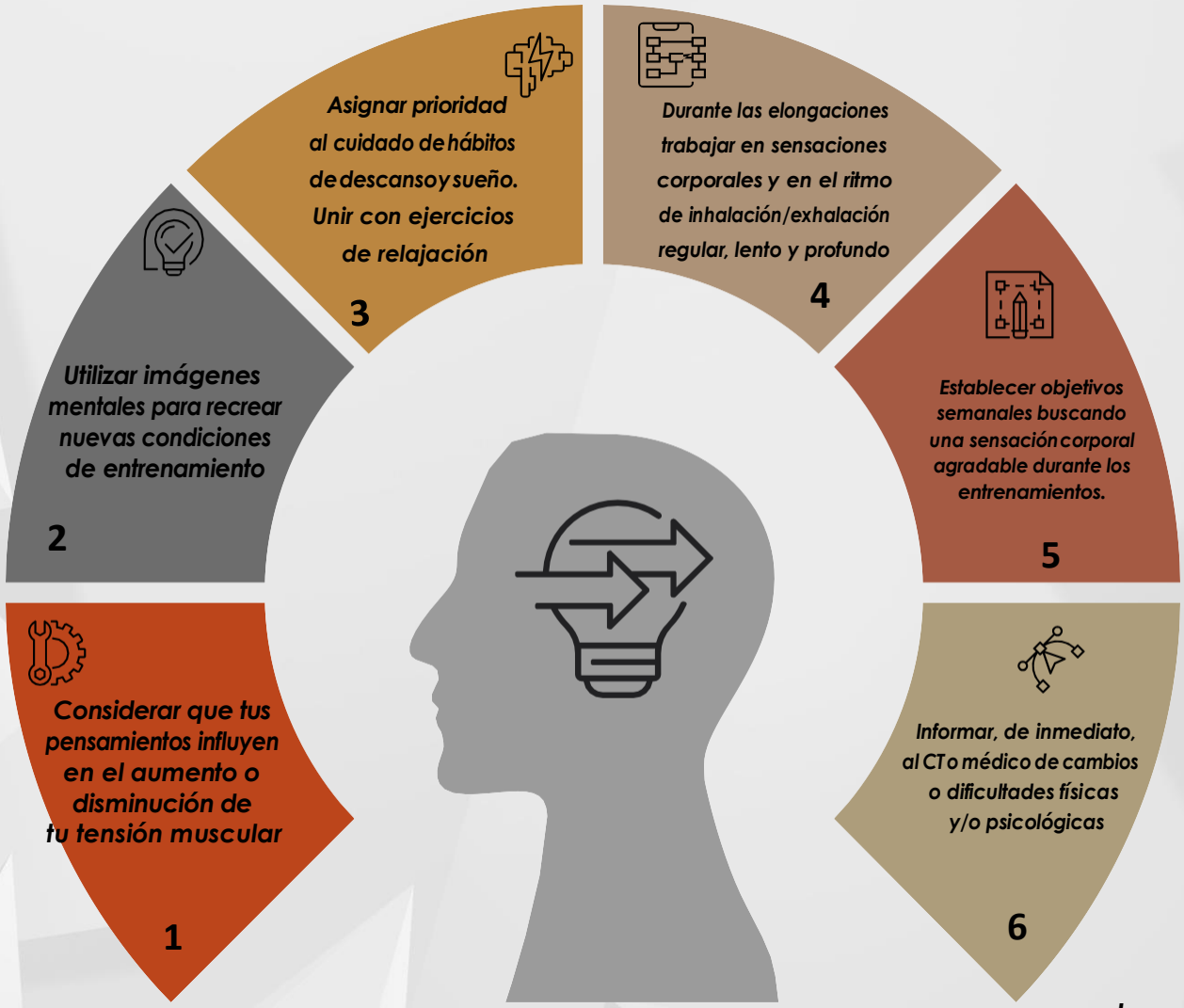
***INFORMACIÓN PARA LOS JUGADORES***



## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

RECOMENDACIONES ESTRÉS Y LESIONES

***INFORMACIÓN PARA LOS JUGADORES***




*Ivarsson et al., 2017*

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

RECOMENDACIONES IDENTIDAD DEPORTIVA - AUTOCONCEPTO

***INFORMACIÓN PARA LOS JUGADORES***

***Stokes et al. 2020***

***Chacón et al. 2020***

## *REFERENCIAS*


- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., et al. (2020) "The psychological impact of quarantine and how to reduce ir: rapid review of the evidence". Lancet, 395, 912-920
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., García-Marmol, E., & Castro-Sánchez, M. (2020). Autoconcepto multidimensional según práctica deportiva en estudiantes universitarios de Educación Física de Andalucía. Retos, 37(37), 174-180.
- García Moliz, Valentina. La activación, el estrés, la ansiedad y el rendimiento. (2010). Tesis de pregrado. Universitat Autónoma de Barcelona (UAB).
- García, J. (2016). Análisis de un programa de entrenamiento psicológico en un equipo de fútbol (Tesis de pregrado). Universitat de les Illes Balears, España.
- Gouttebarge, V., et al. (2020). Confinamiento por coronavirus: notable aumento de futbolistas con síntomas de depresión. Extraído el 05 de Junio, 2020 de https://fifpro.org/es/health/coronavirus-covid-19/coronavirus-shutdown-sharp-rise-in-players-reporting-depression-symptoms
- Ivarsson A, Johnson U, Andersen MB, Tranaeus U, Stenling A, Lindwall M. (2017) "Psychosocial factors and sport injuries: meta-analyses for prediction and prevention". Sports Med., 47(2), 353-65.
- Littlehales, N. (2017) Dormir: El mito de las 8 horas, el poder de la siesta y un nuevo plan para revitalizar cuerpo y mente. Barcelona, España: Editorial Planeta.
- Núñez Prats, A., García Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 32, julio-diciembre, 2017, pp. 172-177.
- Reche, C., Gómez-Díaz, M., Martínez-Rodríguez, A., & Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13(1), 131-136.
- Stokes, K., Jones, B., Bennett, M., et al. (2020). Returning to play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sport, [Versión electrónica]. International Journal of Sport Medicine, doi: 10.1055/a-1180-3692
- Trigueros, R. Álvarez, J. Aguilar-Parra, J. Alcaráz, M. Rosado, A. (2017). Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). Psychology, Society, & Education, 311-324. doi: 10.25115/psye.v9i2.864.

# PROPUESTA DE RECOMENDACIONES PARA EL RETORNO AL FÚTBOL COMPETITIVO - ÁREA PSICOLÓGICA

## COMITÉ DESARROLLO

Ps. Enrique Aguayo
Ps. Felipe Álvarez
Ps. Víctor Cepeda
Ps. Antonio Ceresuela
Ps. Alejandro Díaz
Ps. Juan Espíndola
Ps. Abdón Gallardo
Ps. Ignacio Gallardo
Ps. Carla Garcias
Ps. Ricardo González
Ps. Sebastián Leiva
Ps. Eugenio Lizama
Ps. Raúl Montoya
Ps. Iván Neira
Ps. Rolando Sepúlveda

Junio de 2020