

# 7

## RECOMENDACIONES KEY

### RECUPERACION Y DESCANSO PSICOLOGICO ENTRE TEMPORADAS



#### DESCONECTAR DEL DEPORTE

**Desvincularse durante un tiempo** de todo lo relacionado con el propio deporte. Puede ser un buen momento para recuperar **relaciones personales** que se habían descuidado durante la temporada.



#### POTENCIAR NUESTRAS AFICIONES FUERA DEL DEPORTE

Aprovechar estas semanas para sumar **actividades personales**, que nos satisfagan y disfrutemos haciendo.



#### MEJORAR NUESTROS HABITOS DE DESCANSO

**Reflexionar** sobre nuestros hábitos de descanso nocturno y diurno. Preparar la **rutina previa a acostarse** y ponerla en práctica durante este periodo para tenerla establecida durante la siguiente temporada.



#### TRABAJAR LAS TECNICAS DE RELAJACION

Aprovechar este periodo para **probar e interiorizar** las técnicas de relajación que nos pueden ser útiles durante la temporada. Empezar por el trabajo de **respiración abdominal**.



#### CONECTAR CON LA NATURALEZA

Involucrarse en actividades en la naturaleza, dado que pueden ayudar a **reducir el estado de fatiga mental**. Los contextos naturales pueden aportar otros **beneficios** como oportunidades para la reflexión y la desconexión.



#### RECUPERAR EL EQUILIBRIO CON ESTUDIOS/TRABAJO

Aprovechar este periodo para **recuperar y/o avanzar tareas** vinculadas con los estudios o el trabajo. Trabajar en las **habilidades de organización** que nos serán útiles durante la siguiente temporada.



#### VUELTA PROGRESIVA A LA ACTIVIDAD

Trabajar con **poca carga cognitiva** en los primeros días de entrenamiento (p. ej.: ↓ dificultad, variedad y novedad de los estímulos). Deportes colectivos: empezar por trabajos **sin oposición**.



#### Referencias clave

Eccles, D. W. y Kazmier, A. W. (2019). The psychology of rest in athletes: An empirical study and initial model. *Psychology of Sport & Exercise, 44*, 90-98.  
Loch, F., et al. (2019). Resting the mind – A novel topic with scarce insights. Considering potential mental recovery strategies for short periods in sports. *Performance Enhancement & Health*.



@keypsychology

keyhealthperformance.com

Luana Prato y Saül Alcaraz