

Estimado/a Presidente/a,

En nuestro compromiso con fortalecer el bienestar y rendimiento de nuestros deportistas, desde la Dirección General de Deportes hemos lanzado el Programa CONFÍA, Programa de Crecimiento y Orientación Necesario para Fortalecer la Imagen y la Autoestima de los deportistas de la Comunidad de Madrid, enfocado en ofrecer a los deportistas apoyo integral en aspectos cruciales como la motivación, el manejo del estrés, el rendimiento deportivo, el trabajo en equipo y el abordaje de situaciones de ansiedad, depresión y otros desafíos emocionales.

Este programa consta de tres intervenciones clave:

- **Podcast Semanal:** Desde octubre de 2023, emitimos un podcast semanal donde un psicólogo especializado y un deportista experimentado abordan tempranamente situaciones de estrés, ansiedad y depresión.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/programa-confia-comunidad-madrid>)
- **Conferencias Educativas:** A partir del 7 de marzo de 2024, se realizarán 18 conferencias de 4 horas cada una, dirigidas a deportistas, técnicos y su entorno. Estas serán impartidas por un psicólogo con experiencia en DAN y DAR.
- **Programa Psicológico Personalizado:** En septiembre de 2024, implementaremos un programa de acompañamiento psicológico de un año de duración, especialmente diseñado para deportistas de alto nivel o rendimiento que no hayan recibido este tipo de apoyo anteriormente. Cada deportista contará con una sesión semanal y apoyo en momentos críticos.

Con estas acciones, pretendemos contribuir a mejorar el rendimiento deportivo, también a disipar los estigmas sobre la salud mental en el deporte, y a crear una cultura más abierta y acogedora hacia el apoyo psicológico. Además de identificar áreas de mejora para futuros programas.

Por todo ello, te ruego compartas esta información con los clubes y deportistas asociados a tu federación de la que podéis obtener más detalles en el correo electrónico estdform@madrid.org.

Agradeciendo de antemano vuestra colaboración en esta importante iniciativa, quedamos a vuestra disposición para cualquier consulta adicional.

Un atento saludo,

Alberto Tomé González
Director General de Deportes

