

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!

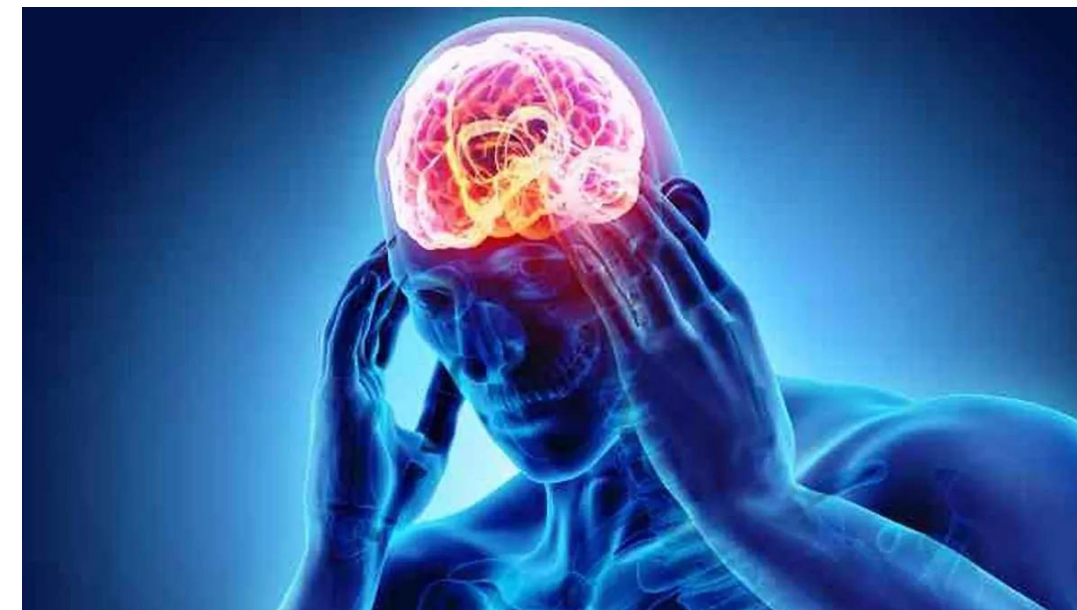


Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



Módulo 2

Gestión efectiva del Estrés en el Entorno Deportivo



Consta de 4 clases

Clase 3.-	Reconociendo el Estrés: algunas señales de alerta temprana
Clase 4.-	Caracterización del Estrés y su Neurofisiología
Clase 5.-	El impacto negativo del Estrés en tu salud psicoemocional y espiritual
Clase 6.-	Herramientas y hábitos saludables para gestionar efectivamente el estrés

Objetivo Particular del Módulo 2

Al finalizar El Módulo 2, los Participantes serán **Capaces** de **Identificar** las Señales Indicativas del Estrés, **Comprender** su Definición y Neurofisiología, **Reconocer** los principales agentes detonadores y **Evaluar** las Afectaciones del Estrés en la Salud Física y Mental.

Además, **Aprenderán a Aplicar** Herramientas y **Adoptar** Hábitos Saludables para **Gestionar** el Estrés de manera efectiva, promoviendo un Equilibrio Emocional y una mayor productividad y competitividad en el entorno deportivo y en su vida profesional y social.





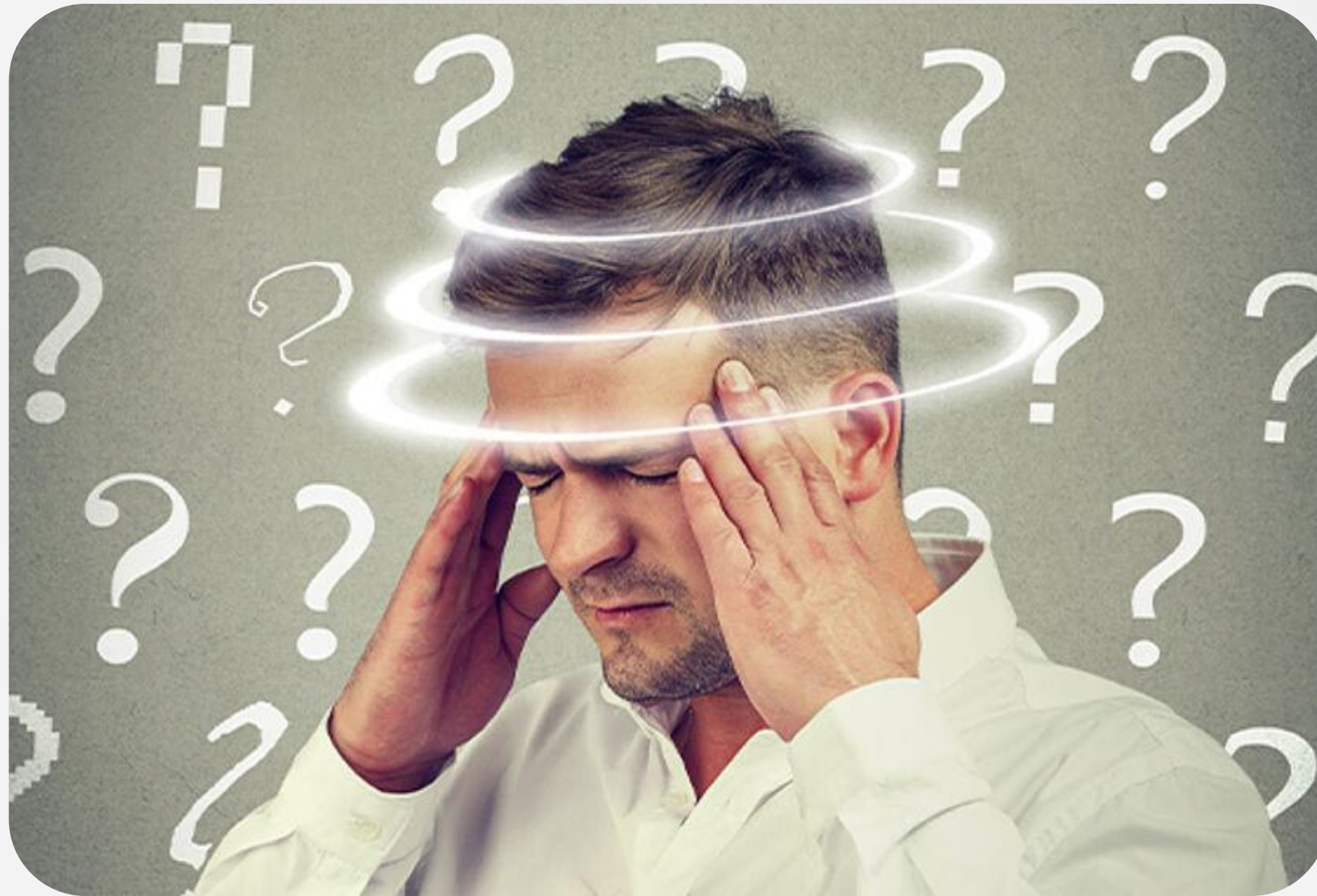
Clase # 3

Reconociendo el ESTRÉS

Señales de alerta temprana



El Estrés es un **SÍNDROME** General de Adaptación



Conjunto de SIGNOS Y SÍNTOMAS

Que ocurren juntos y caracterizan una determinada
Condición médica, psicológica y de comportamiento



A.- Algunas Señales de Alerta (*Síntomas*)



¿Cómo Saber si estás Estresado(a)?

¿Cómo está Tu ENERGÍA en General?



Física – Mental y Espiritual



¿Cómo ha sido tu SUEÑO Últimamente?



¿Cómo te Sientes EMOCIONALMENTE?



- Irritable
- Ansioso
- Deprimido
- Frustrado
- Triste
- Temeroso

Aplica la Autoconsciencia y la Autorregulación

¿Te Sientes como una Olla de Presión a Punto de Estallar?

- Irritable
- Ansioso
- Deprimido
- Irascible
- Temeroso

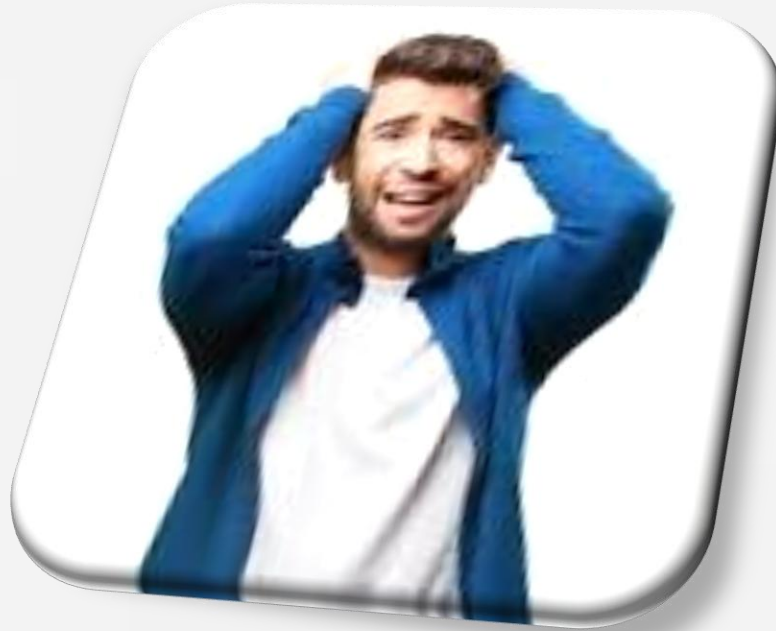


¿Cómo se encuentra Tu APETITO?

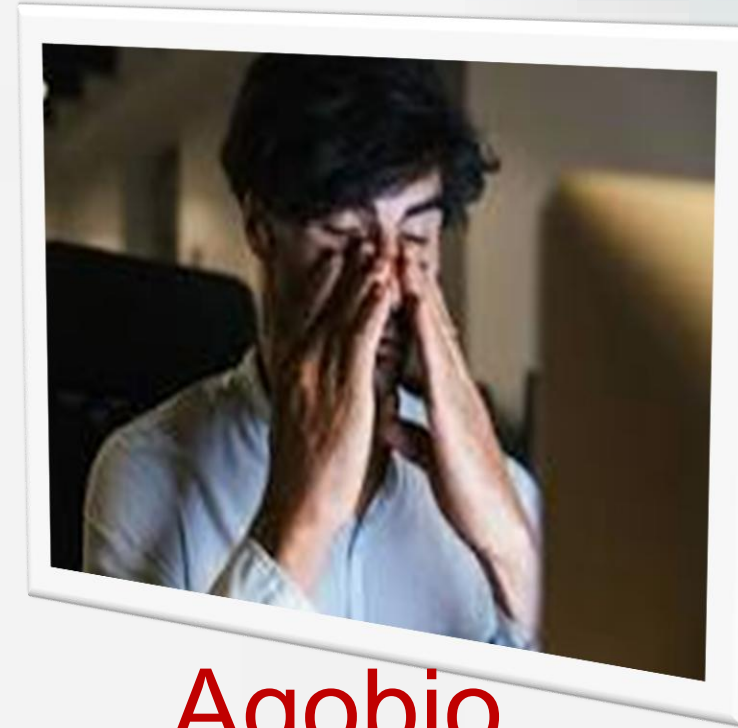


¿Cómo Está Tu Peso Corporal ?

¿Cómo Enfrentas-Gestionas Los PROBLEMAS ?



Frustración



Agobio



Entereza

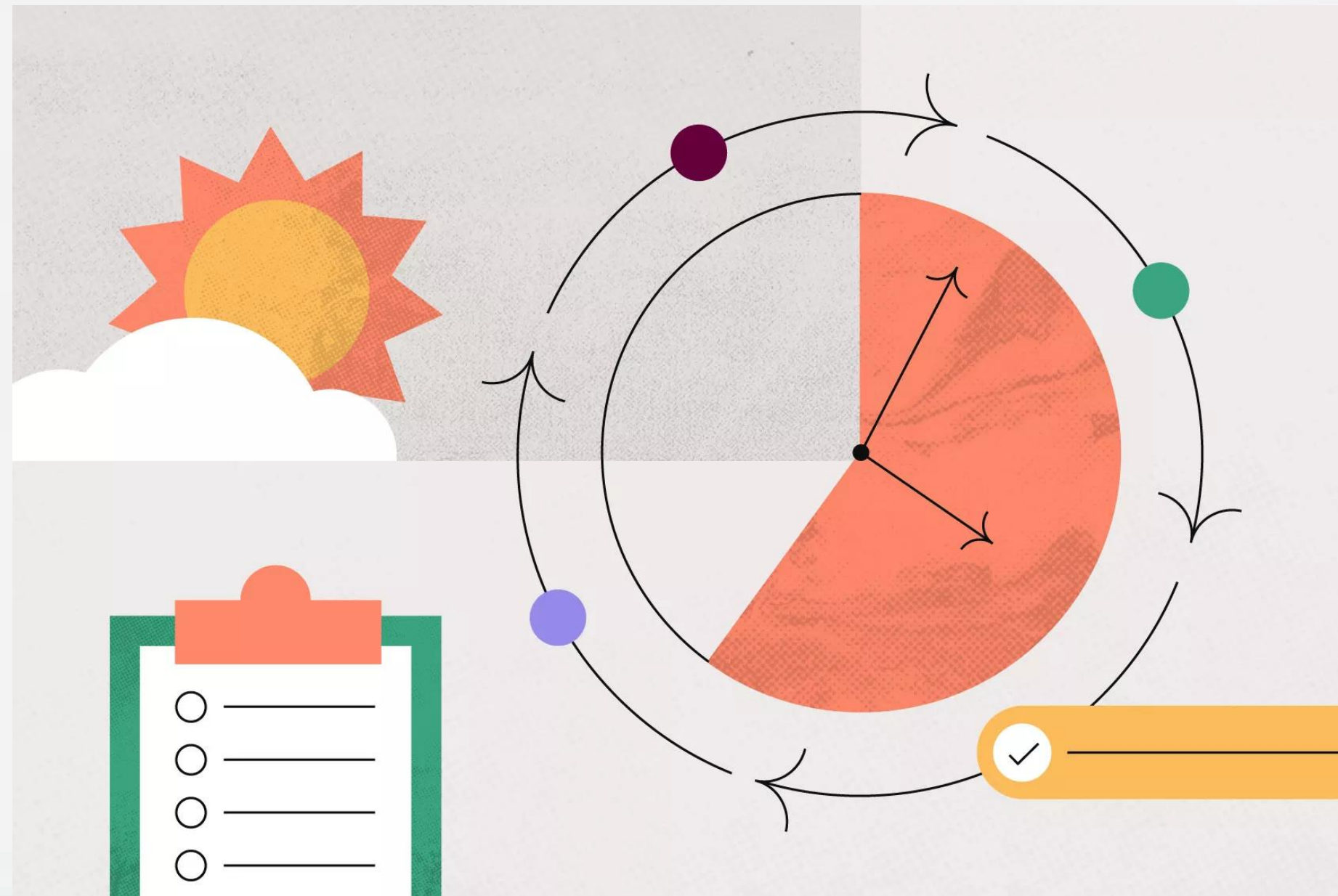
¿Reaccionas, o Respondes?

¿Cómo se Encuentra Tu CONCENTRACIÓN ?



¿Y Qué Tal Está Tu MEMORIA ?

¿Ha Cambiado Tu RUTINA Diaria?



¿Practicas Algún RITUAL DE ARRANQUE?

¿Cómo Está Tu SALUD FÍSICA En General?



Síntomas Típicos en el Entorno Deportivo



- Tensión muscular y fatiga excesiva
- Falta de concentración e incremento de errores
- Irritabilidad o cambios de ánimo frecuentes

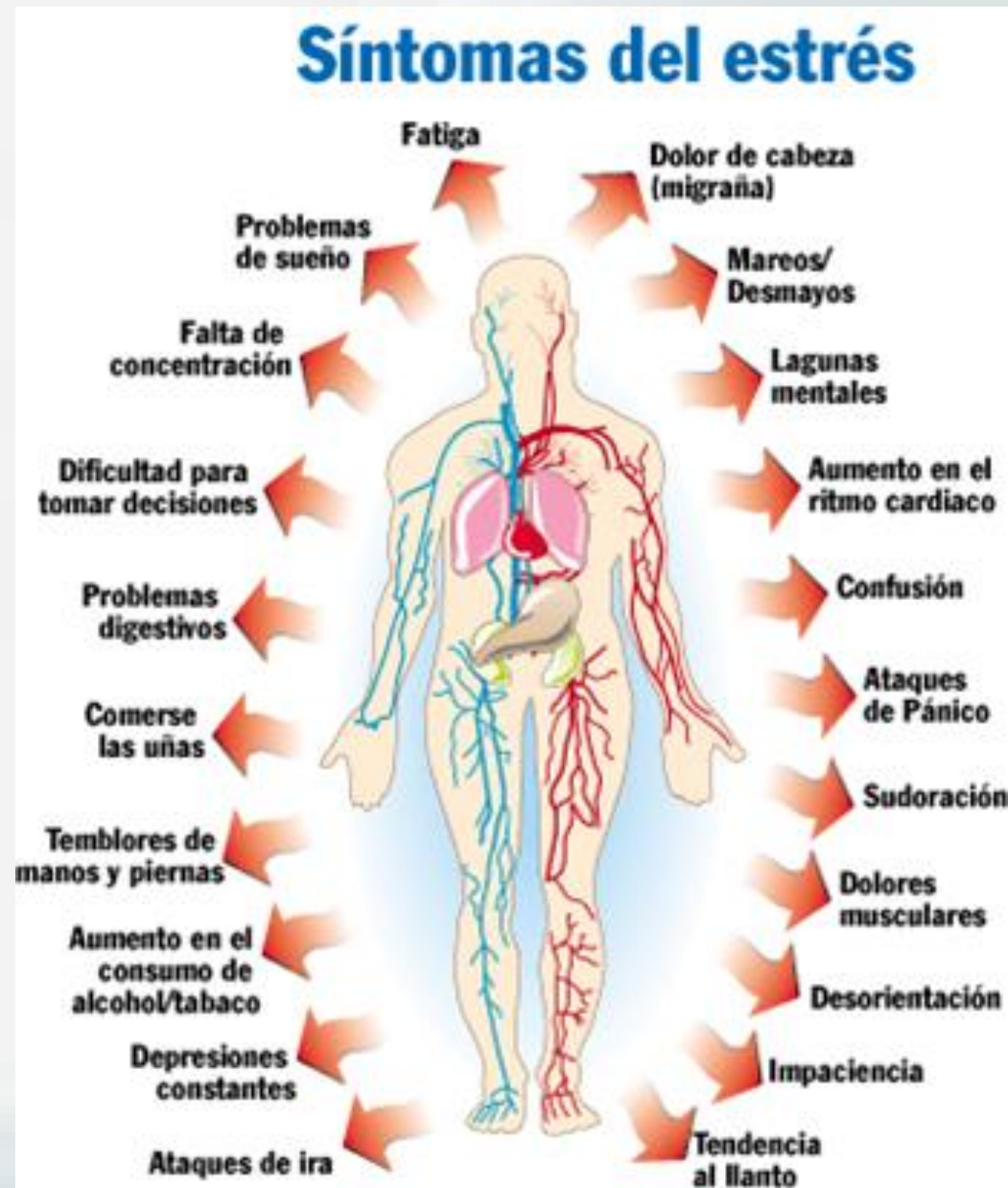
¿Cómo te fue con el Check List?

- ✓ Energía
- ✓ Sueño
- ✓ Emociones
- ✓ Apetito
- ✓ Respuesta a los Problemas
- ✓ Concentración y Memoria
- ✓ Cambios en tu Rutina Diaria
- ✓ Salud Física en General
- ✓ Síntomas en el Deporte

Responde al Cuestionario de Autoanálisis de Nivel de Estrés
Recurso didáctico programado en esta clase # 3



¡ESCUCHA a tu Cuerpo!



Las Señales son **SÍNTOMAS** y los Síntomas son **INFORMACIÓN**

Gracias

Mtro. Israel Moreno

COACH De Vida Y Mentor

Continuamos en la Clase # 4

Vamos definir Qué es el Estrés
Y su neurofisiología

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado





Clase # 4

Caracterización del Estrés Y su Neurofisiología



B.- ¿Qué Es El ESTRÉS?



¿Cuántas clases existen?

¿EI ESTRÉS Es Bueno O Es Malo?



Padre del ESTRÉS

Prof. Hans Selye (1907 – 1982)
Endocrinólogo Austro-Húngaro
Canadiense

A).-Eustrés: Es el tipo de Estrés que se percibe como Positivo o Benéfico, ya que Puede Motivar, Aumentar el Rendimiento

(Vgr. El Entusiasmo o Emoción ante una Competencia- Desafío)

B).- Distrés: Es el Estrés Crónico. Negativo. Causa Ansiedad, Agotamiento y Afecta la Salud Física, Mental - Emocional

El Estrés BIEN GESTIONADO
Es Como La Sal Y La Pimienta



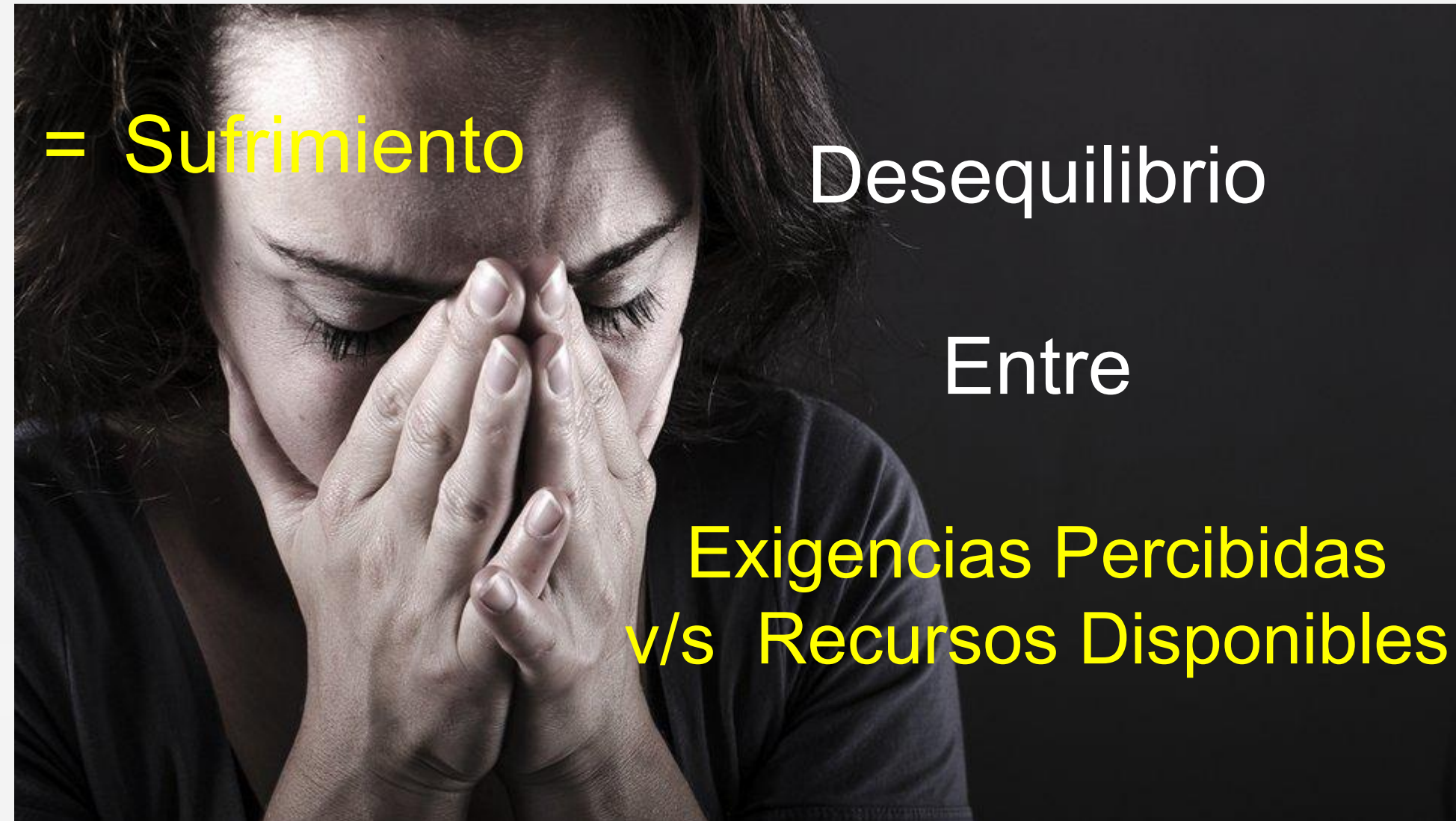
Incentivo Para Sacar a Relucir Nuestra MEJOR VERSIÓN
Le Pone Sabor a la Vida



Caracterización:

El ESTRÉS es la **Respuesta Física y Emocional** que Presentamos Frente a un **DESEQUILIBRIO** Entre Las **Exigencias** Percibidas y las **Capacidades** que Tenemos *(o creemos tener)* Para Responder a Esas Exigencias

¿Qué Es El ESTRÉS?



= Sufrimiento

Desequilibrio

Entre

Exigencias Percibidas
v/s Recursos Disponibles

$$\text{ESTRÉS} = \frac{\text{EXIGENCIAS}}{\text{RECURSOS}}$$

El ESTRÉS Está Ligado a Dos FACTORES

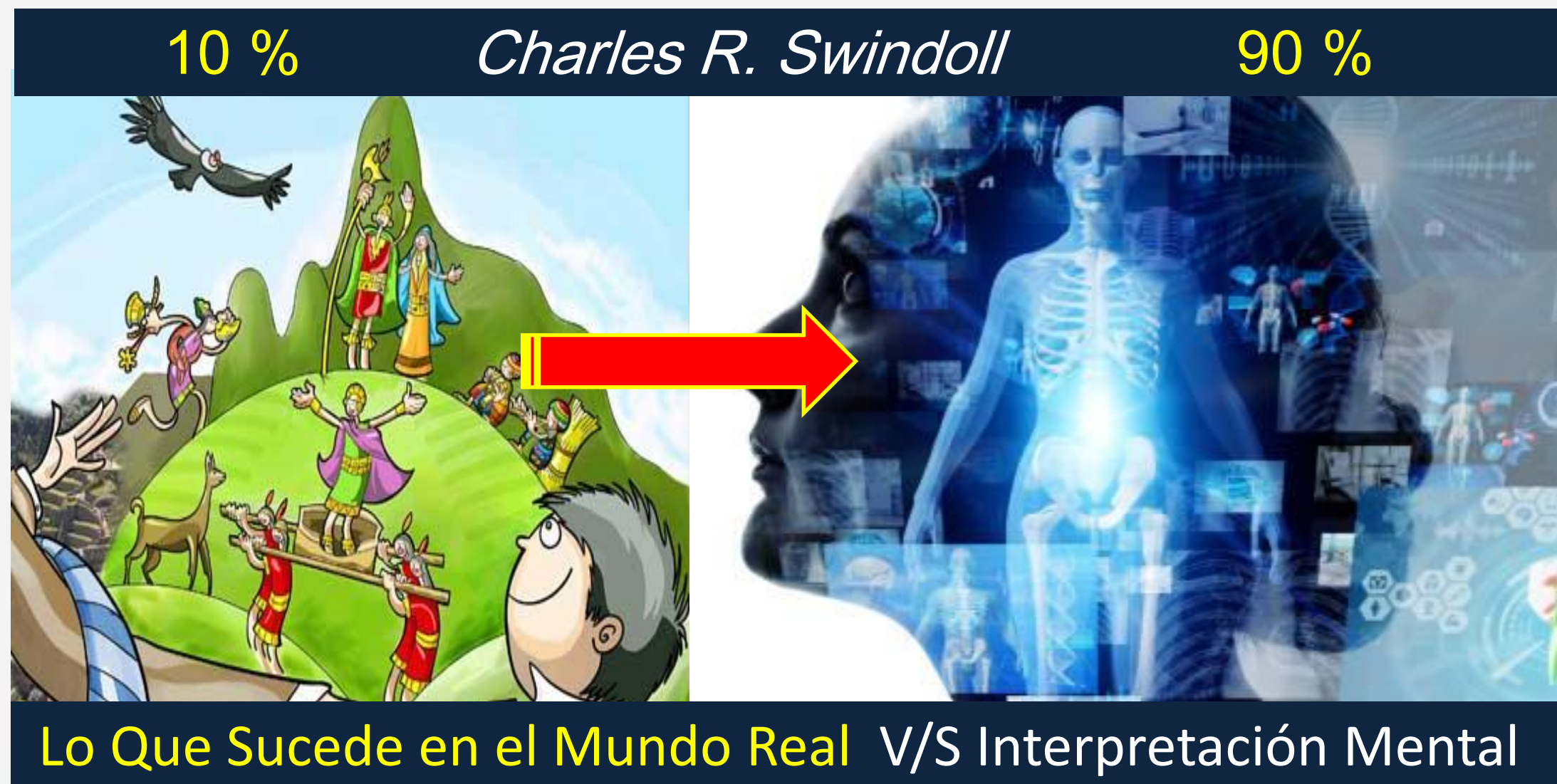
- a).- Las **EXIGENCIAS** que Tenemos (O Percibimos Tener) para Cumplir con una Expectativa (Laboral Familiar, Deportiva o Social)
- b).- Los **RECURSOS** con que Contamos (Materiales, Psico Emocionales, Tiempo, Etc.)

Es Directamente Proporcional a las **EXIGENCIAS**

E Indirectamente Proporcional a los **RECURSOS**



Exigencias “PERCIBIDAS”



“No Vemos Las Cosas Como SON,
Vemos Las Cosas Como SOMOS” (*Wayne Dyer*)

Dos Corredores: Dos Respuestas

Carlos

R = Eustrés

Respuesta Equilibrada

**Sistema Nervioso
Parasimpático**



José

R = Distrés

Respuesta Desequilibrada

**Sistema Nervioso
Simpático**

El equilibrio emocional convierte la tensión en energía y el miedo en desempeño

En el Deporte – como en la vida – No se trata de eliminar el estrés,
Sino de aprender a gestionarlo



¿De Qué Dependen Interpretaciones y Respuestas Biológicas Tan Diferentes?



De Tu Condicionamiento Mental



Las CREENCIAS Determinan Nuestra PERCEPCIÓN

La MENTE Lo Filtra
y Lo INTERPRETA



A.- Necesitas
Protegerte

B .- NO Necesitas
Protegerte

**A.- Sistema
Simpático**

Respuesta Lucha
Huida

Cortisol – Adrenalina

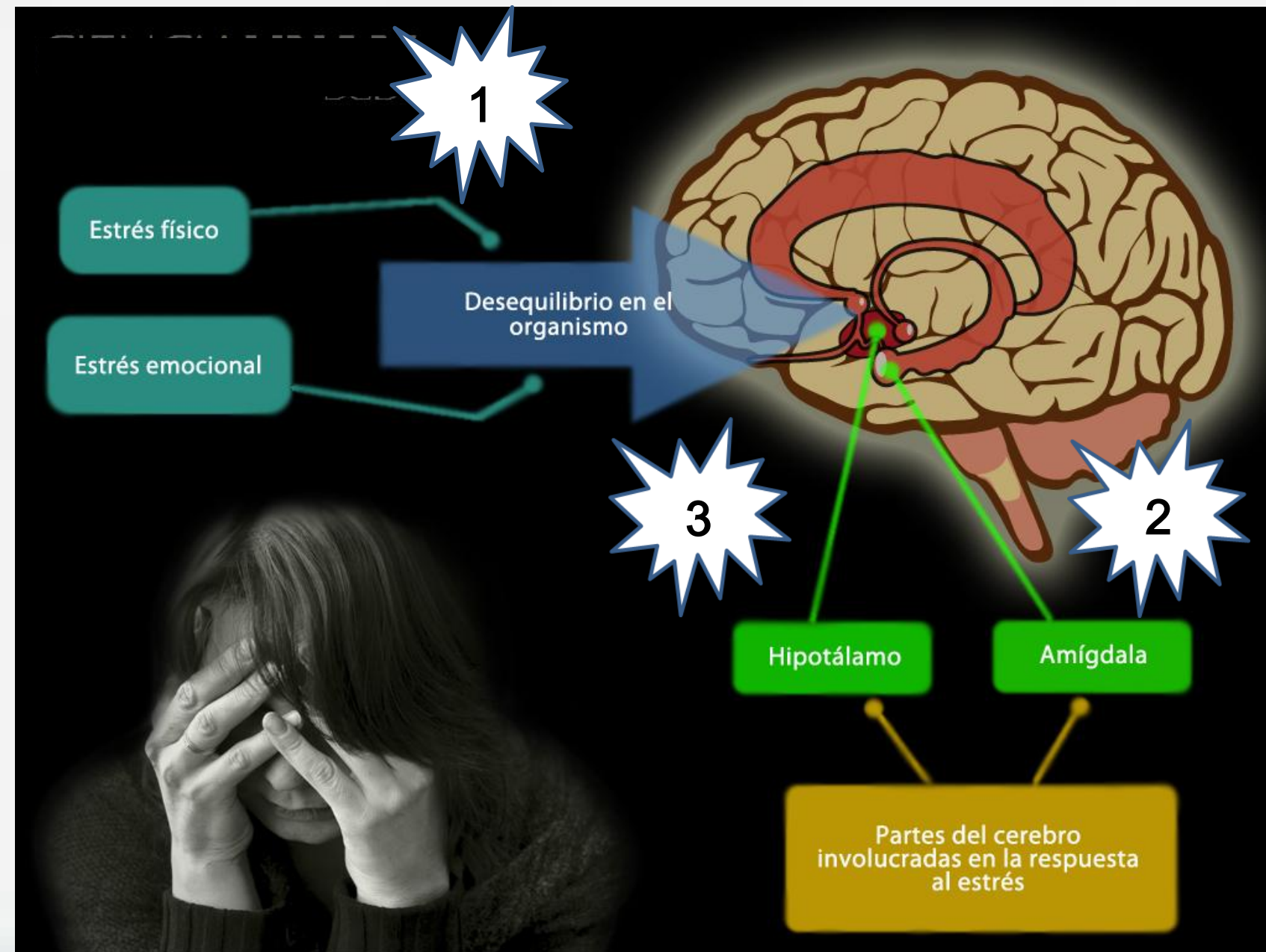
**B.- Sistema
Parasimpático**

Respuesta Relajación

Dopamina, Endorfina
Oxitocina, Serotonina

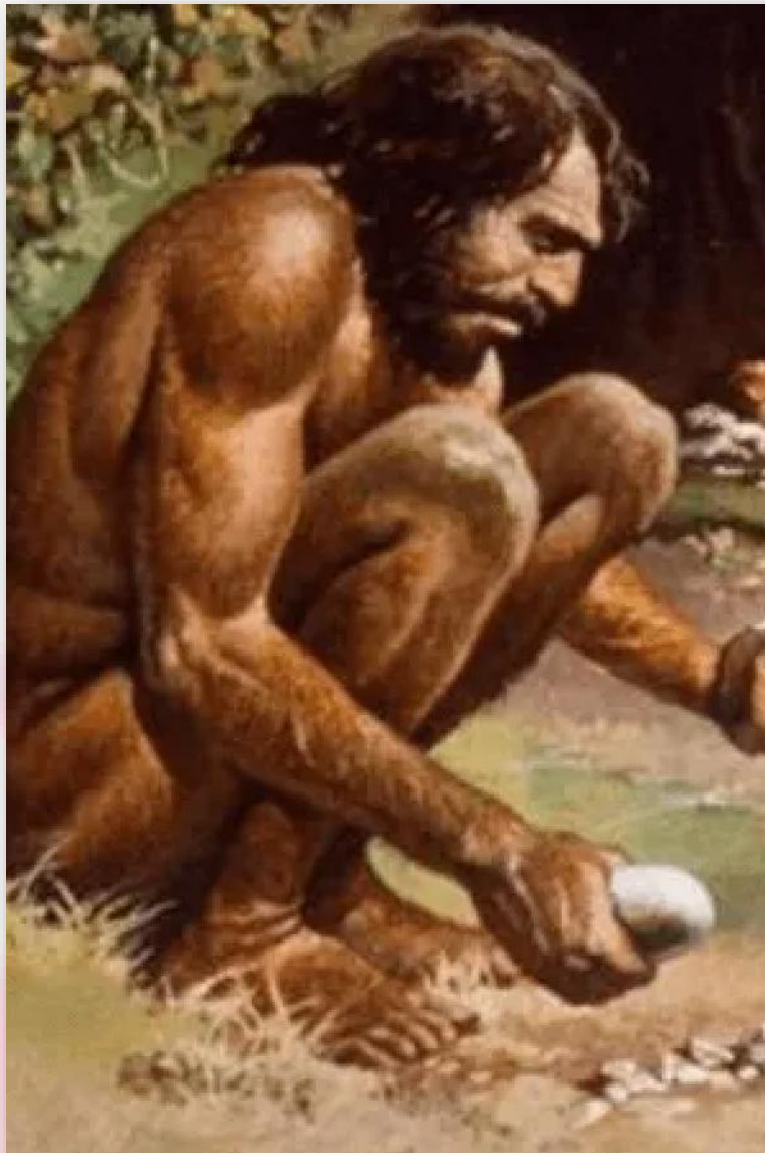
Se Activa El Uno o El Otro, Ya Que estos 2
Modos Biológicos No Pueden Activarse Juntos

C.- La NEUROFISIOLOGÍA Del Estrés



¿ Cómo Ocurre El CICLO DEL ESTRÉS en El Cerebro ?

Nuestro Cerebro Rastrea El Peligro. Nos Orienta a (-)



2.5 Millones de Años
(Primeros Humanos)

100 – 300 mil años
Aparición del Homo
Sapiens

70,000 Años
Revolución Cognitiva

Nuestro Cerebro no ha alcanzado el grado de evolución suficiente
para superar el miedo ancestral al peligro

El Estrés En El Reino Animal



Se Activa El Sistema Nervioso SIMPÁTICO

Modo Supervivencia (Lucha – Huida)



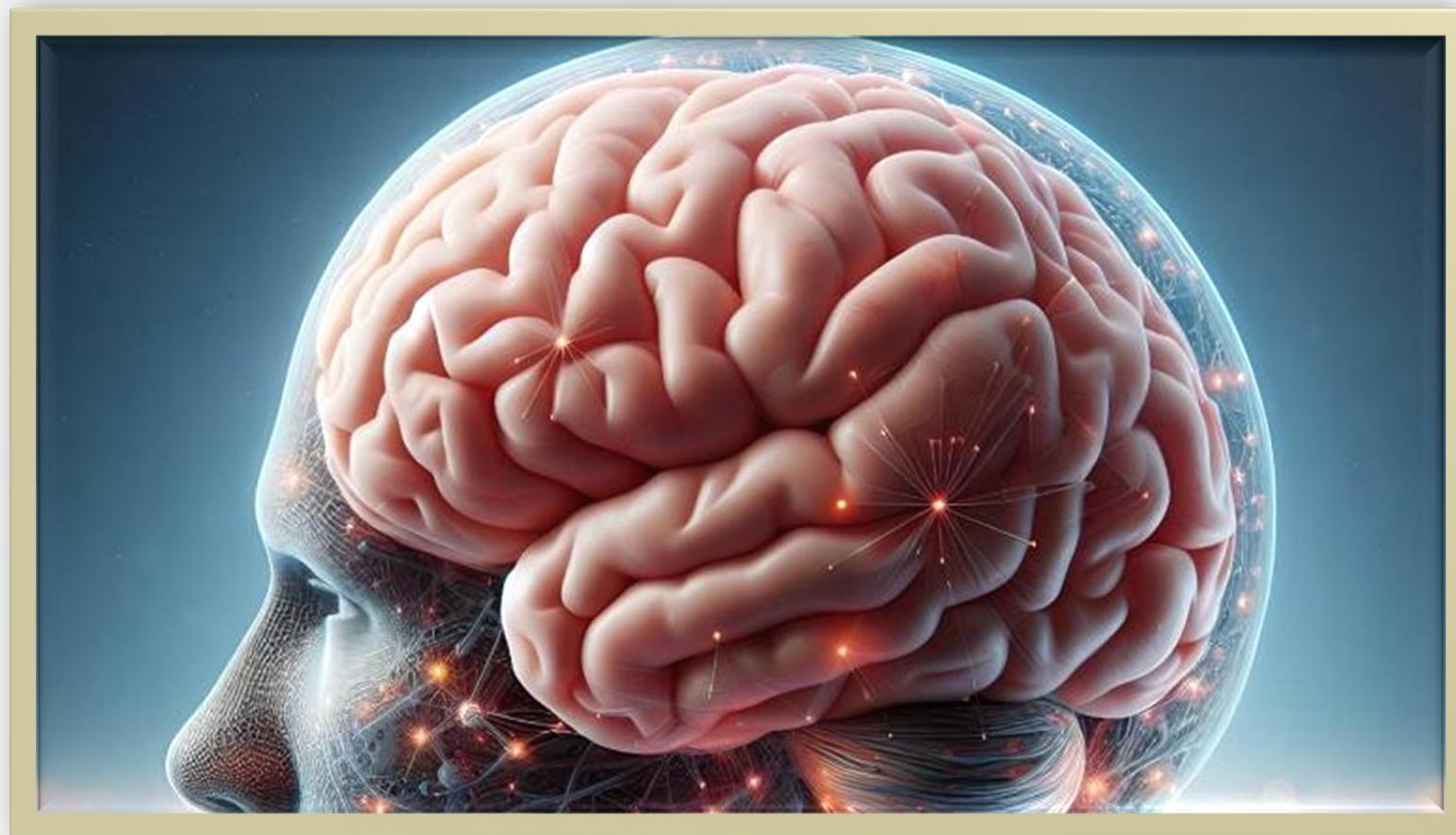
Cesa el Peligro

Entra en Homeostasis

Se Activa El Sistema PARASIMPATICO

(Modo Crecimiento)

El Cerebro Del “*Homo Sapiens*” Funciona Diferente



No Diferencia
Entre Lo REAL
Y lo IMAGINARIO

Cada PENSAMIENTO Es Una EXPERIENCIA Para el CEREBRO
Clave De La SALUD MENTAL



Actividad de Aprendizaje # 3 Diario de Triggers

Guía de Actividad de Aprendizaje # 3

Registrar por una Semana



1.- Registro de Triggers: Anotar cualquier evento, situación o persona generadora de Estrés

2.- Registrar cómo se respondió al estímulo o agente estresante

➤ *Reacciones Físicas*

➤ *Reacciones Emocionales*

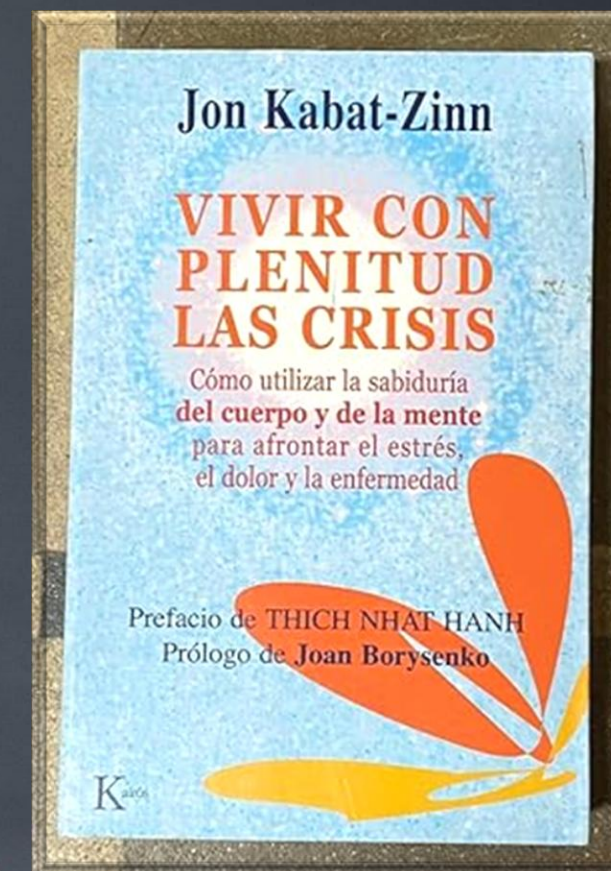
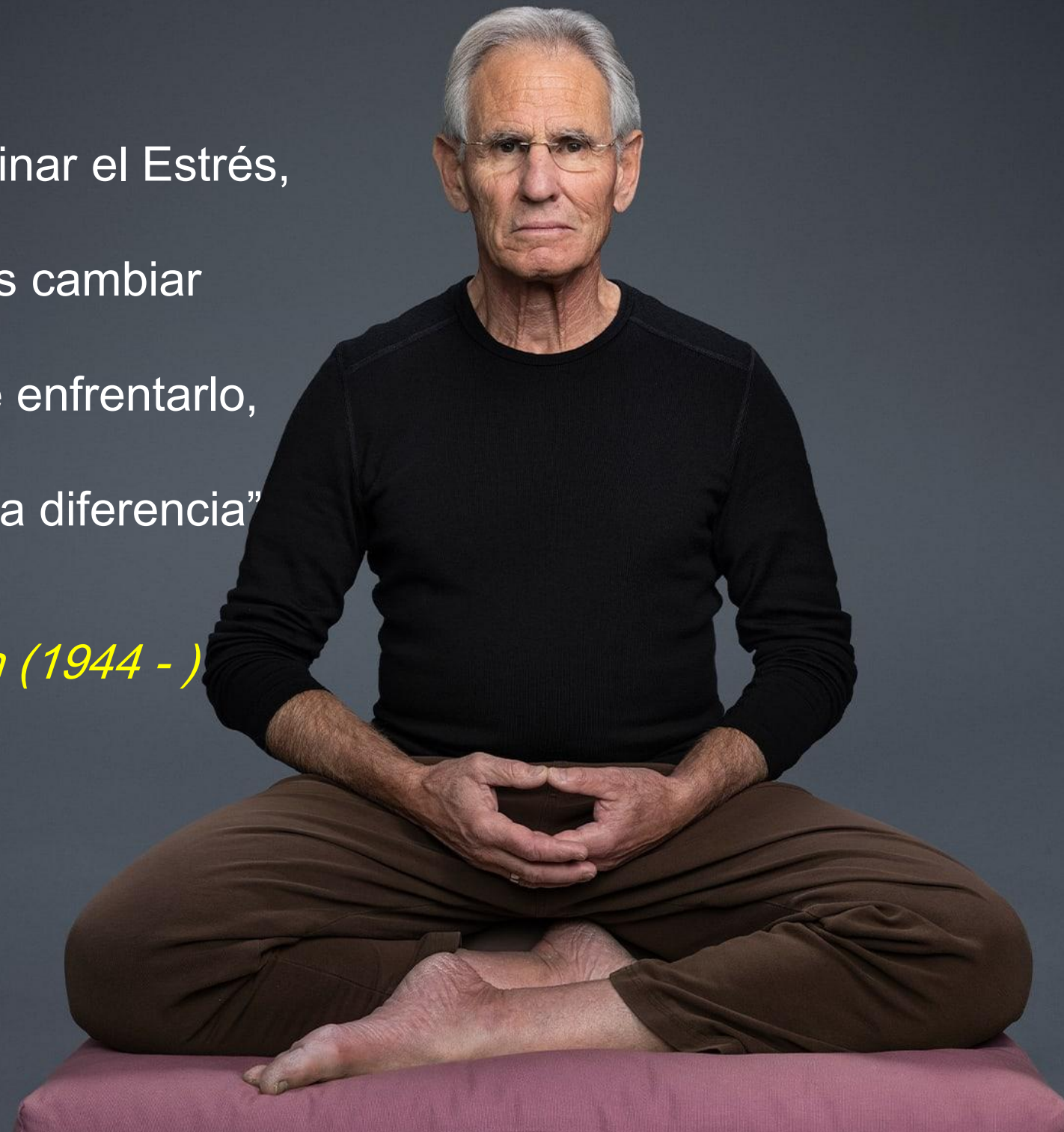
Ponderación de la Actividad 5 %



Ideas FUERZA. Para Cerrar y Pensar

“No podemos eliminar el Estrés,
pero podemos cambiar
nuestra forma de enfrentarlo,
y eso hace toda la diferencia”

Jon Kabat – Zinn (1944 -)



Gracias

Mtro. Israel Moreno

COACH De Vida Y Mentor

Vamos a la Clase # 4

El Impacto Negativo del Estrés en tu Salud
y Herramientas para su Gestión Efectiva