

Guía de estudio para el Módulo 2

GESTIÓN EFECTIVA DEL ESTRÉS EN EL ENTORNO DEPORTIVO

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



La presente guía de estudio contempla los conceptos e información más importante del módulo 2

Estudia esta guía, no solo con la intención de pasar el examen, sino con el enfoque y la intención de interiorizar y convertir en sabiduría esta información, a fin de aplicarla a tu vida diaria

1. ¿Por qué es importante reconocer el estrés en el deporte?

- a) Porque elimina la presión
- b) Porque es el primer paso para gestionarlo
- c) Porque evita entrenar

Respuesta: b) Porque es el primer paso para gestionarlo.

2. El estrés se considera un síndrome porque:

- a) Tiene una sola causa
- b) Solo afecta al cuerpo
- c) Es un conjunto de reacciones físicas, mentales y emocionales

Respuesta: c) Es un conjunto de reacciones físicas, mentales y emocionales.

3. ¿Quién es considerado el padre del estrés?

- a) Daniel Goleman
- b) Hans Selye
- c) Marian Rojas Estapé

Respuesta: b) Hans Selye.

4. ¿Cuál de las siguientes es una señal de alerta de estrés en deportistas?

- a) Alta motivación
- b) Tensión muscular y fatiga excesiva
- c) Creatividad

Respuesta: b) Tensión muscular y fatiga excesiva.

5. ¿Qué herramienta de la inteligencia emocional permite identificar pensamientos y emociones?

- a) Empatía
- b) Autoconsciencia
- c) Liderazgo

Respuesta: b) Autoconsciencia.

6. El eustrés es:

- a) Estrés negativo que bloquea
- b) Estrés positivo que impulsa el rendimiento
- c) Falta de emociones

Respuesta: b) Estrés positivo que impulsa el rendimiento.

7. ¿Qué diferencia principal existe entre eustrés y distrés?

Respuesta breve:

El eustrés mejora el enfoque y el rendimiento, mientras que el distrés genera bloqueo, ansiedad y bajo desempeño.

8. Según la neurofisiología del estrés, ¿qué hormona se libera principalmente en situaciones de amenaza?

- a) Dopamina
- b) Cortisol
- c) Oxitocina

Respuesta: b) Cortisol.

9. ¿Cuál es el papel de la amígdala en el estrés?**Respuesta breve:**

Detecta amenazas y activa la respuesta de lucha o huida.

10. ¿De qué dependen las diferentes respuestas de los deportistas ante el estrés?

- a) Solo del entrenamiento físico
- b) Del clima
- c) De sus creencias, interpretación y desarrollo de la inteligencia emocional

Respuesta: c) De sus creencias, interpretación y desarrollo de la inteligencia emocional.

11. ¿Cuál es el principal impacto del estrés mal gestionado en los deportistas?

- a) Mejora el rendimiento
- b) Provoca lesiones, bajo rendimiento y desgaste emocional
- c) Solo afecta el estado de ánimo

Respuesta: b) Provoca lesiones, bajo rendimiento y desgaste emocional.

12. ¿Qué significa que el estrés rompe la homeostasis del organismo?

Respuesta breve:

Significa que altera el equilibrio físico, mental y emocional del cuerpo.

13. ¿Cuál es una de las principales causas de inflamación en el cuerpo durante el estrés crónico?

- a) Serotonina
- b) Dopamina
- c) Cortisol elevado

Respuesta: c) Cortisol elevado.

14. ¿Por qué el estrés aumenta el riesgo de lesiones en el deporte?

Respuesta breve:

Porque genera tensión muscular, reduce la coordinación y afecta la recuperación física.

15. ¿Qué área del cerebro se ve más afectada por el estrés, provocando falta de concentración?

- a) Amígdala
- b) Corteza prefrontal
- c) Cerebelo

Respuesta: b) Corteza prefrontal.

16. ¿Cuál es una consecuencia psicológica común del estrés en deportistas?

- a) Mayor creatividad
- b) Bloqueo mental
- c) Mejora de la memoria

Respuesta: b) Bloqueo mental.

17. ¿Qué es el síndrome de burnout?

Respuesta breve:

Es un estado de agotamiento físico, mental y emocional causado por el estrés crónico.

18. ¿Cuál es la clave para gestionar favorablemente el estrés?

- a) Evitar toda presión
- b) Eliminar los problemas
- c) Activar el sistema nervioso parasimpático

Respuesta: c) Activar el sistema nervioso parasimpático.

19. ¿Cuál de los siguientes sistemas nerviosos está relacionado con la relajación?

- a) Sistema simpático
- b) Sistema parasimpático
- c) Sistema motor

Respuesta: b) Sistema parasimpático.

20. ¿Por qué el ejercicio físico moderado ayuda a combatir el estrés?

Respuesta breve:

Porque reduce el cortisol y aumenta las hormonas del bienestar como endorfinas y serotonina.

21. ¿Cuál es uno de los principales beneficios de un sueño profundo y continuado?

- a) Aumentar la ansiedad
- b) Reparar tejidos y regular el sistema nervioso

c) Generar estrés

Respuesta: b) Reparar tejidos y regular el sistema nervioso.

22. ¿Qué técnica de meditación se menciona como herramienta científica para reducir el estrés?

a) Yoga

b) Mindfulness

c) Hipnosis

Respuesta: b) Mindfulness.

23. ¿Qué efecto tiene la meditación en el sistema nervioso?

Respuesta breve:

Activa el sistema parasimpático y reduce la frecuencia cardíaca y el cortisol.

24. ¿Cuál es un beneficio de practicar hobbies en la gestión del estrés?

a) Incrementar la presión

b) Generar dopamina y endorfinas

c) Aumentar el distrés

Respuesta: b) Generar dopamina y endorfinas.

25. Según William James, ¿de qué depende la buena gestión del estrés?

Respuesta breve:

De la capacidad de controlar nuestros pensamientos y emociones.
