

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!

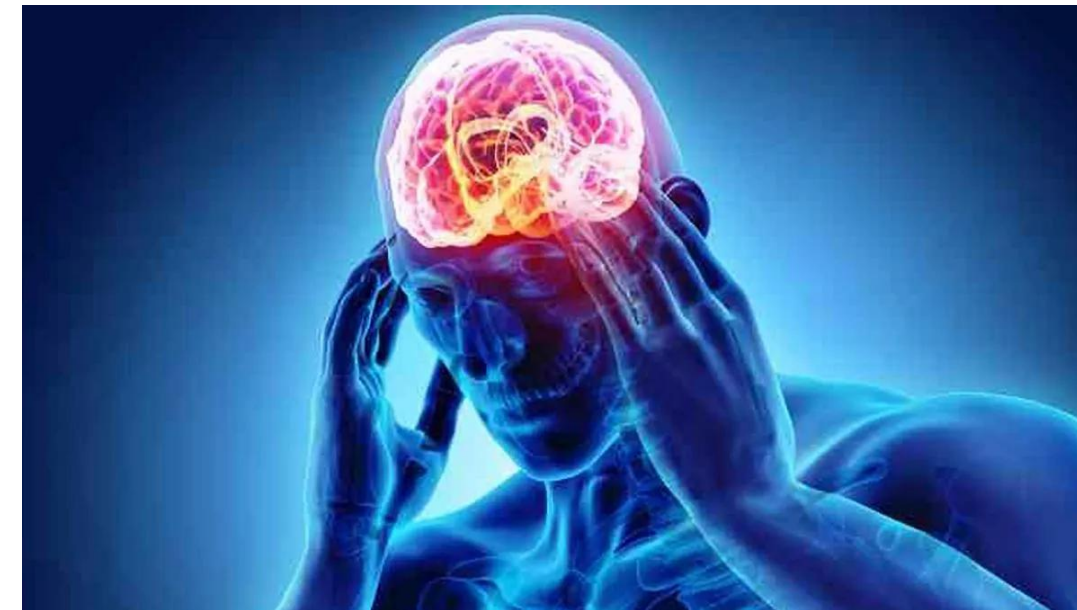


Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



Módulo 2

Gestión efectiva del Estrés en el Entorno Deportivo



Consta de 4 clases

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

CLASE # 5



El impacto negativo del Estrés

**En tu Salud Física,
Emocional y Espiritual**



¿Qué Vamos a **APRENDER** en esta Clase?

A.- Aprenderás a identificar los principales agentes estresores

B.- Comprenderás los principales efectos nocivos del Estrés para tu Salud (Física, mental-emocional y espiritual)



A.- Principales AGENTES Estresores



- Finanzas
- La Familia
- Exigencias Laborales
- Vivienda
- Presión Social

Lo ideal sería eliminarlos, pero no lo podemos hacer

El Lado Oscuro de la ERA DIGITAL



- Sobrecarga de Información
- Comparación Social
- Adicción a las Pantallas
- Ciberacoso y Conflictos online
- Interrupción del Sueño
- FOMO (Miedo a perderse algo)

- 1.- La Presión por el Rendimiento
(Expectativas y resultados)
- 2.- Las Relaciones Interpersonales y el Clima del Equipo
- 3.- La Sobrecarga Física y Mental (Fatiga y Exigencia Continua)



Tres **Agentes Estresores** que todo deportista debe conocer



B.- Principales EFECTOS NOCIVOS Del Estrés



El Estrés Rompe la HOMEOSTASIS Del Organismo
Nos DESEQUILIBRA En Las 3 Dimensiones

B.1.- Efectos Nocivos a NIVEL FÍSICO-CORPORAL



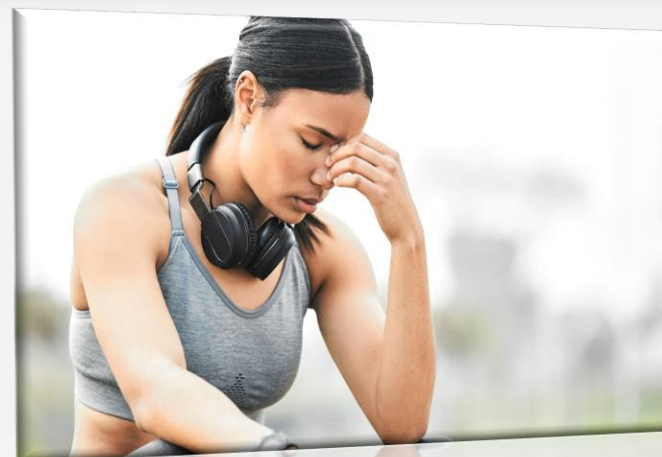
- Inflamación (Colitis, Gastritis, Amigdalitis, Cefalea, Irritación del Cólon)
- Dolor Corporal
- Debilidad General (Cansancio)
- Hipertensión Arterial
- Tensión Muscular
- Enfermedades Cutáneas
- Caída del Cabello
- **Fatiga muscular y riesgo de lesiones (Deporte)**

B.2.- Efectos Nocivos a NIVEL PSICO – EMOCIONAL



- Falta de Concentración y Pérdida de Memoria
- Insomnio
- Lagunas Mentales (Demencia)
- Irritabilidad
- Angustia y Ansiedad
- Miedo (Terror)
- Disminución de la Concentración (bloqueo mental)

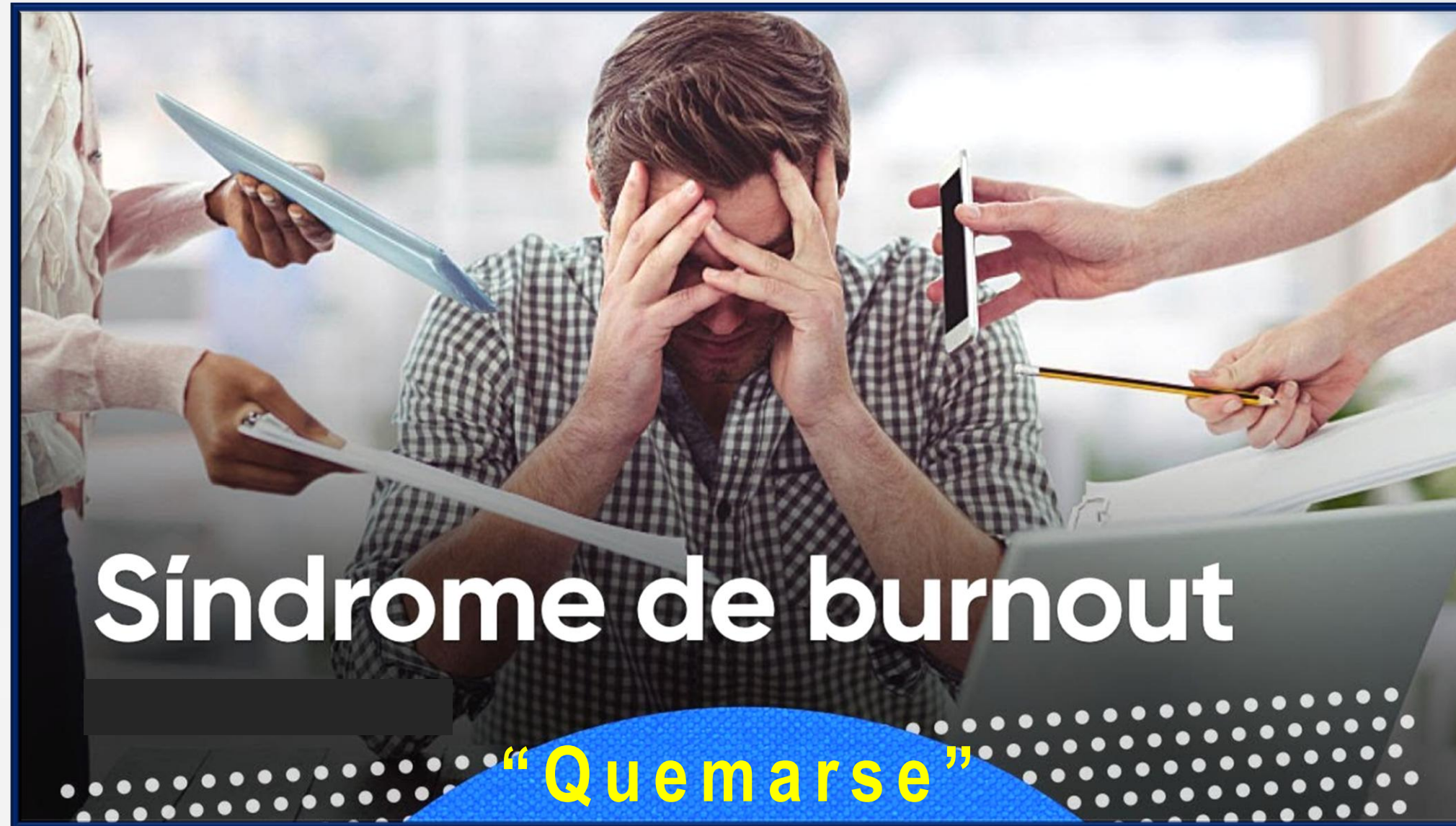
B.3.- Efectos Nocivos a **NIVEL ESPIRITUAL**



- Pérdida Del Sentido De La Vida (Vacío Existencial)
- Desconexión Con Uno Mismo, Con los Otros y Con El Universo-Dios
- Pensamientos suicidas
- Pérdida de la Conexión con la Motivación interna y el disfrute del deporte

El Estrés es un Desequilibrio
Entre las Exigencias Percibidas y Los Recursos Disponibles

Di NO Al Estrés laboral



Estado Generalizado de Agotamiento Físico, Mental – Emocional
Causado Generalmente Por Excesiva Carga Laboral
Puede presentarse en cualquier actividad o profesión,
incluida la actividad deportiva.



Ideas FUERZA... Para Cerrar y Pensar

”Es imposible disfrutar de la vida si estás constantemente estresado.

Aprender a relajarte no es un lujo, sino una necesidad”

Thich Nhat Hanh,
monje budista y maestro zen.

Gracias

Mtro. Israel Moreno

COACH De Vida Y Mentor

Vamos a la clase # 6

Herramientas y Hábitos saludables
para gestionar favorablemente el estrés