

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



CLASE # 6



Herramientas y Hábitos Saludables Para gestionar el Estrés



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

Clase # 5

A.- Aprendimos a identificar los principales agentes estresores (*Finanzas; familia; exigencias laborales; vivienda; presión social; pantallas*)

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

Clase # 6

C.- Descubrirás 7 Herramientas y/o Hábitos Saludables para gestionar favorablemente el Estrés



Cómo GESTIONAR Favorablemente El Estrés

Como el Estrés es un SÍNDROME (Conjunto de Signos y Síntomas) de diversa índole: *Físicos, emocionales, conductuales, espirituales,*

Para Gestionarlo Favorablemente HAY VARIAS RUTAS

- ✓ Biológica o Fisiológica (*Ejercicio Físico – Alimentación - Sueño*)
- ✓ Psicológica o Emocional (*Meditación*)
- ✓ Conductual (*Gestión del tiempo – Hobbies*)
- ✓ Espiritual o de Sentido (*Prácticas espirituales – religiosas*)



Cómo GESTIONAR El Estrés



- ✓ Respiración lenta y diafragmática
- ✓ Meditación Mindfulness
- ✓ Vínculos humanos positivos (*Abrazos, risa, afecto...*)
- ✓ Masajes, Yoga, baños calientes

Ruta Psico – Biológica

¿Cómo funciona el Cerebro?



El Cerebro es un órgano electroquímico: Funciona mediante una complicada estructura de **circuitos y redes neuronales** que se comunican a través de **señales e impulsos electromagnéticos** (Ondas: DELTA, THETA; ALFA; BETA Y GAMA) y sustancias químicas llamadas **neurotransmisores**

Las Ondas Cerebrales y su papel en la Gestión del Estrés.



MEDITACIÓN



Una de las Claves para gestionar el Estrés es aprender a controlar la actividad electromagnética de nuestro Cerebro

Siete Prácticas Saludables

- 
1. - *Ejercicio Físico Moderado*
 2. - *Sueño Profundo y Continuado*
 3. - *Alimentación Saludable*
 4. - *Practicar Meditación (Mindfulness)*
 5. - *Saber Gestionar el Tiempo*
 6. - *Tomarte Tiempo para Ti (Hobbies)*
 7. - *Evitar el Consumo de Substancias Nocivas*

Para GESTIONAR Favorablemente el ESTRÉS
Sin Morir en el Intento

1.- Ejercicio Físico Moderado



Aporta vitalidad y fuerza
Ayuda a regular las emociones

Antídoto contra el Estrés Oxidativo,
Ya Que Se liberan las Hormonas de la Felicidad
(*Endorfinas; Serotonina; Dopamina; Oxitocina*)
Baja el Cortisol y la Adrenalina

2.- Sueño Profundo y Continuado (Reparador)

¿Qué Pasa Durante El SUEÑO?



Funciones Del Sueño

- ✓ Reestablece la energía
- ✓ Eliminación de Toxinas (Radicales Libres)
- ✓ Regulación de la Actividad Eléctrica del Cerebro
- ✓ Regulación del Metabolismo Celular

“El Sueño es LA MITAD de la Vida”

3.- Alimentación Saludable y Balanceada



“Que tu Alimento sea tu Medicina
y que tu Medicina sea tu Alimento” (*Hipócrates*)

Rica en **Carbohidratos, Proteínas y Grasas**
Alimentos con Micronutrientes para el Cerebro
(*Salmón, Nueces, Aguacate, Arándanos*)
Beber de 3 a 4 litros de agua

4.- Practicar Algún Tipo de Meditación



MINDFULNESS

- 1.- Postura (Sentado)
- 2.- Respiración Profunda
- 3.- Llevar la Atención a la Respiración

La Clave es Que Tu **Mente**
Quede Anclada en el **Momento Presente**

Algunos **beneficios** del Mindfulness



- ✓ Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad
- ✓ Activa el Sistema nervioso parasimpático
- ✓ Corrige el insomnio
- ✓ Favorece la Atención y la Concentración
- ✓ Desarrolla la inteligencia Emocional

La Meditación es un Proceso Biológico

HEMISFERIO IZQUIERDO

- Lógico – Matemático
- Secuencial
- Lingüístico
- Analítico
- Racional
- Tiene NOCIÓN del tiempo



HEMISFERIO DERECHO

- Holístico
- Intuitivo
- Creativo
- Artístico
- Místico – Espiritual
- No tiene noción del tiempo

5.- Gestionar El Tiempo



4 CONSEJOS PRÁCTICOS

- a).- Prioriza tus Tareas (A, B, C, D)
- b).- Divide el Tiempo en Bloques
- c).- Toma Descansos Regulares
- d).- Evita La Multitarea
y Minimiza las Distracciones

a).- Prioriza tus Tareas de acuerdo con la Matriz de Eisenhower



Militar y Político de E.U.
34 Presidente de E.U (1953 -61)



b) Divide el Tiempo en Bloques (*Time Blocking*)



- ✓ 8:00 – 8:30.- Planificación del día. Revisión de correos urgentes
- ✓ 8.30 – 10:00 Tareas prioritarias sin interrupciones
- ✓ 10:00 – 10:15 pausa corta
- ✓ 10:15 -12:00 Reunión o llamadas importantes
- ✓ 12.00 -12:30 Revisión y respuesta de correos y mensajes
- ✓ 12.30 – 1:30 comida y descanso

c).- Toma Descansos Regulares



- ✓ Trabaja durante 50 Minutos
- ✓ Luego Descansa 10

Esta técnica ha resultado ser efectiva, dado que ayuda a mejorar la concentración y por ende la productividad y la eficiencia en el trabajo



Tiene su **base neurocientífica** en los ciclos ultradianos:

Nuestro cerebro funciona en ciclos de Atención y rendimiento (90 min) y recuperación (20 min)

d).- Evita la Multitarea y Minimiza Distracciones



- ✓ **Evita la multitarea.** Es decir, enfócate en una sola cosa a la vez, a fin de mejorar la concentración y la eficiencia *(Donde pones tu atención, allá va tu energía)*
- ✓ **Minimiza las distracciones.** Identifica cualquier cosa que pueda ser un agente distractor, como las notificaciones en tus redes sociales

6.- Practicar Algún Hobbies Favorito



Reserva Tiempo Exclusivo Para Ti

Al practicar actividades que disfrutas hacer, ayuda a generar las hormonas de la felicidad, como dopamina y endorfinas, con lo cual disminuyen las hormonas del estrés, que son la adrenalina y el cortisol

7.- Evitar Consumir Substancias Nocivas

Los narcóticos afectan la corteza prefrontal, centro neurálgico de la voluntad, la concentración y la resolución de problemas



Las drogas son adictivas; por lo cual generan cuadros psicoemocionales, como la ansiedad y el síndrome de abstinencia, ligados al estrés

Actividad de Aprendizaje # 4: Síntesis de Texto

Guía de Actividad de Aprendizaje # 4



REALIZAR UNA SÍNTESIS TEXTUAL

Tema 4, Primera Parte:

“Estrés Solo si es del Bueno”

Libro Sorprende a tu Mente

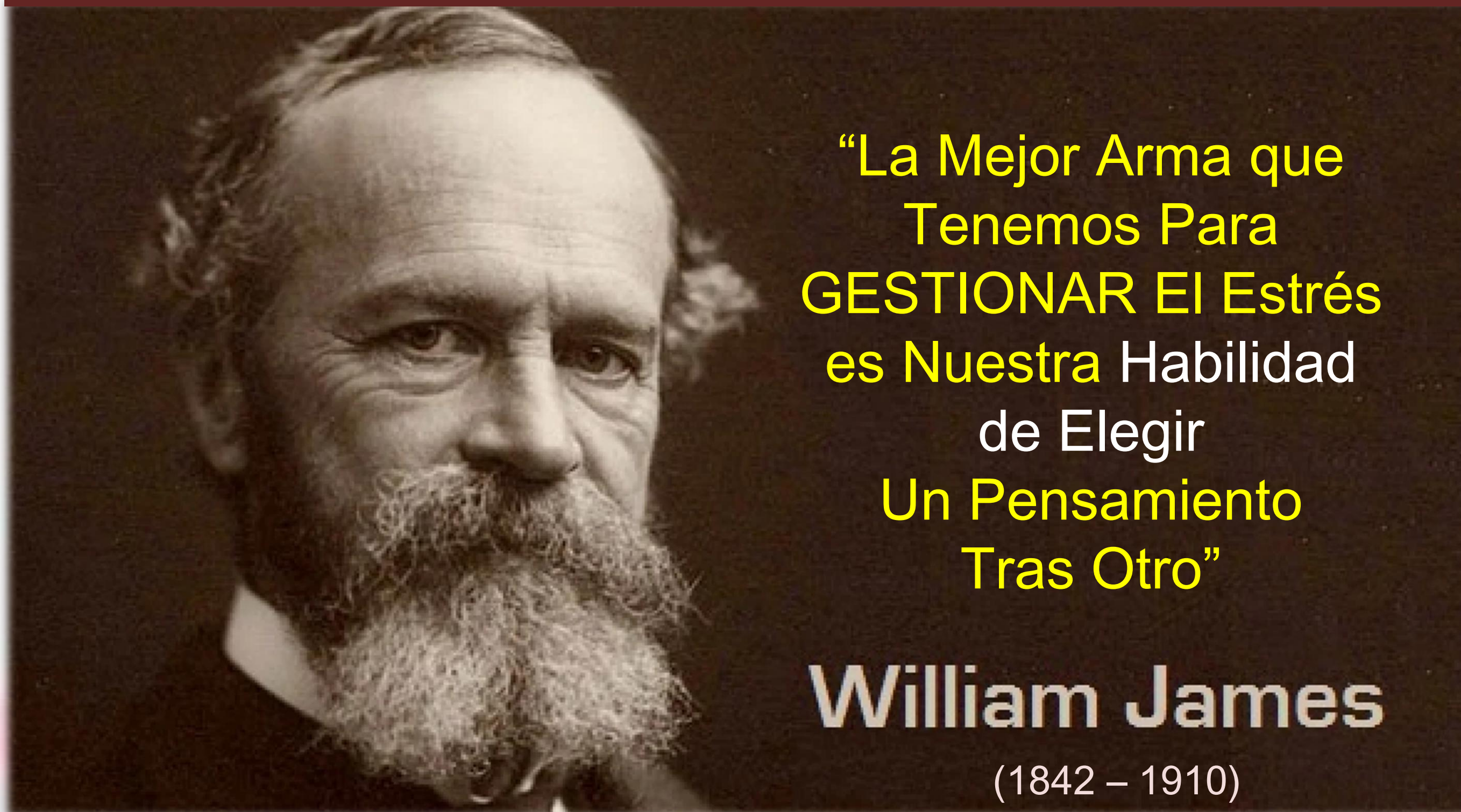
Ana Ibáñez

(1842 – 1910)

Ponderación de la Actividad 5 %



Ideas **FUERZA** Para CERRAR Y PENSAR



“La Mejor Arma que
Tenemos Para
GESTIONAR El Estrés
es Nuestra Habilidad
de Elegir
Un Pensamiento
Tras Otro”

William James

(1842 – 1910)

Filósofo y Psicólogo de la Universidad de Harvard
Padre de la Psicología Moderna



Gracias

Mtro. Israel Moreno

COACH De Vida Y Mentor

VAMOS AL MÓDULO 3

Inteligencia Emocional aplicada al Deporte

Clase # 7.-

El Papel de la I. E. en el rendimiento deportivo