

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



ESTRES = BLOQUEO

ESTRES = PODER

DISTRÉS



EUSTRÉS

**TODO ESTÁ EN
TU MENTE**



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.





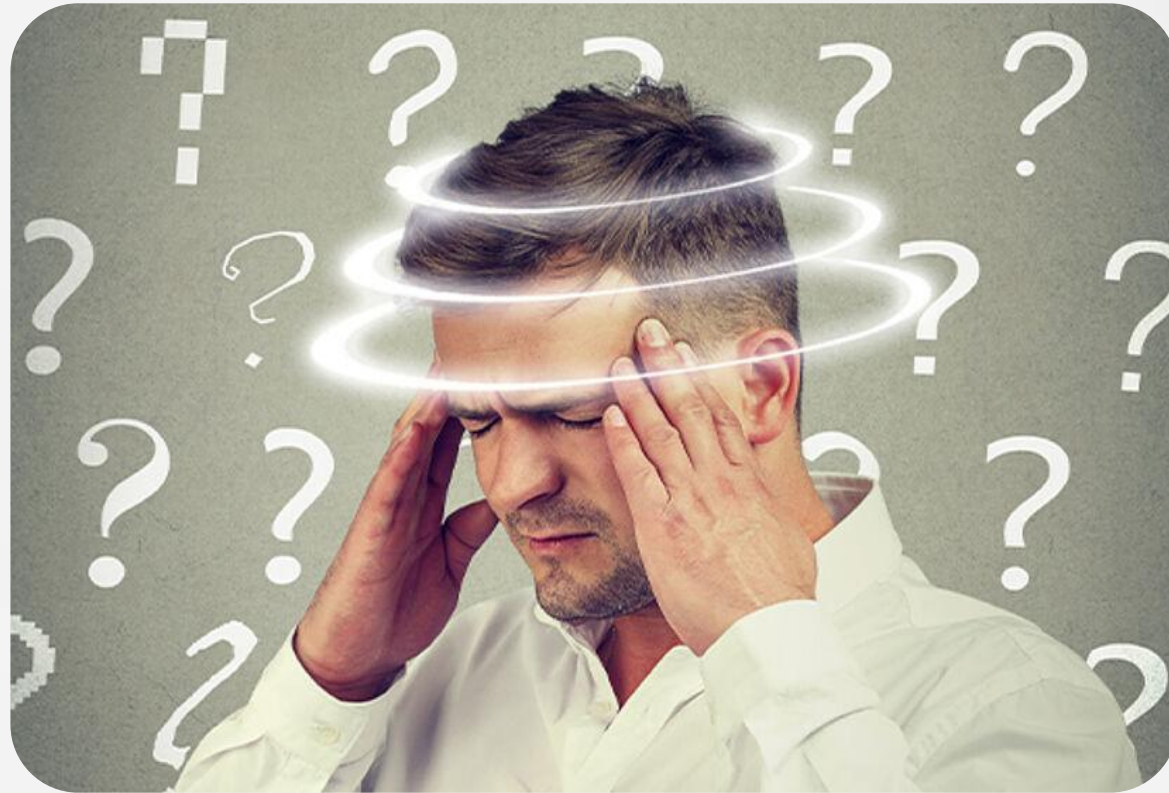
Clase # 3

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)?



Señales de Alerta Temprana

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

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



Síntomas Típicos en el Entorno Deportivo



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



Clase # 4

Caracterización del Estrés Y su Neurofisiología



¿EI ESTRÉS Es Bueno O Es Malo?



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

Padre del ESTRÉS

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

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

El ESTRÉS Está Ligado a Dos FACTORES

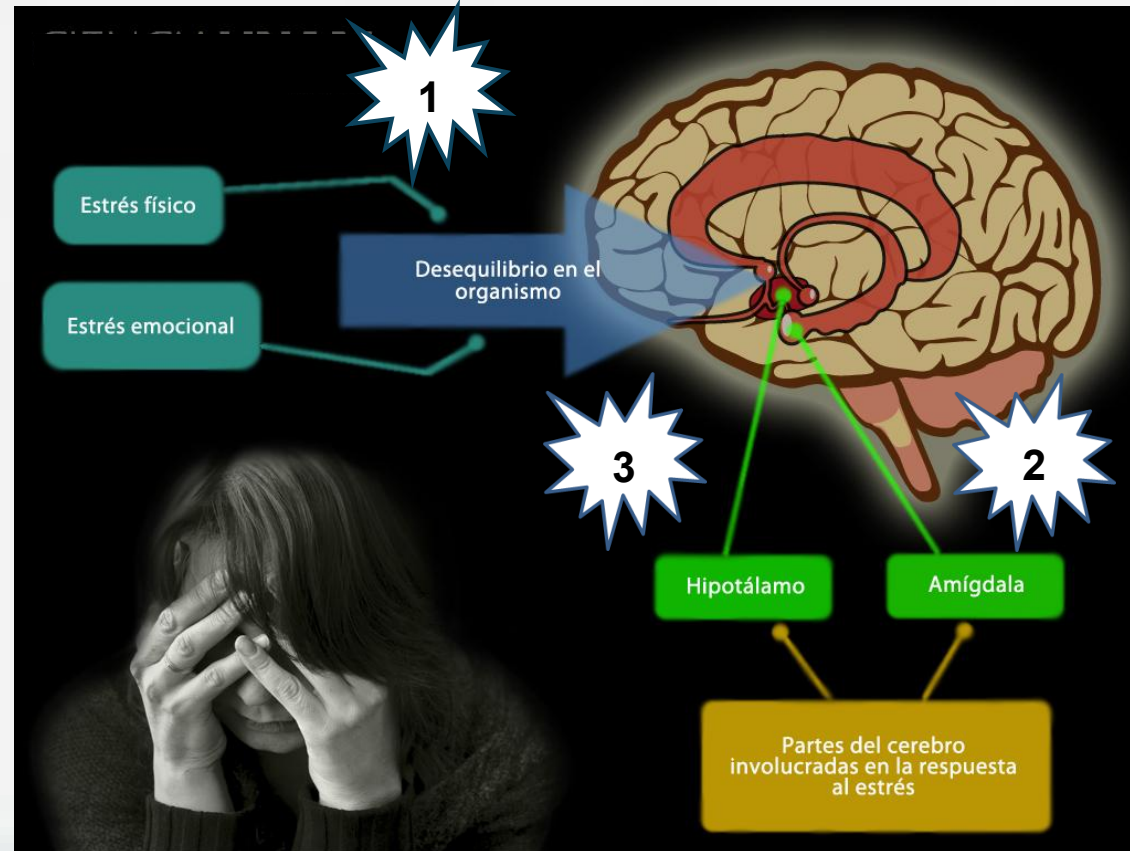
- a).- Las **EXIGENCIAS** que Tenemos (O Percibimos Tener) para Cumplir con una Expectativa (Laboral Familiar, Deportiva o Social)
- b).- Los **RECURSOS** con que Contamos (Materiales, Psico Emocionales, Tiempo, Etc.)

Es Directamente Proporcional a las **EXIGENCIAS**

E Indirectamente Proporcional a los **RECURSOS**



C.- La NEUROFISIOLOGÍA Del Estrés



¿Cómo Ocurre EL CICLO DEL ESTRÉS en EL Cerebro ?

CLASE # 5



El impacto negativo del Estrés

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



A.- Principales AGENTES Estresores



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

Lo ideal sería eliminarlos, pero no lo podemos hacer

- 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**



- Perdida 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**

CLASE # 6



Herramientas y Hábitos Saludables Para gestionar 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



Ruta Psico – Biológica

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

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

La Meditación es un proceso biológico

HEMISFERIO IZQUIERDO

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

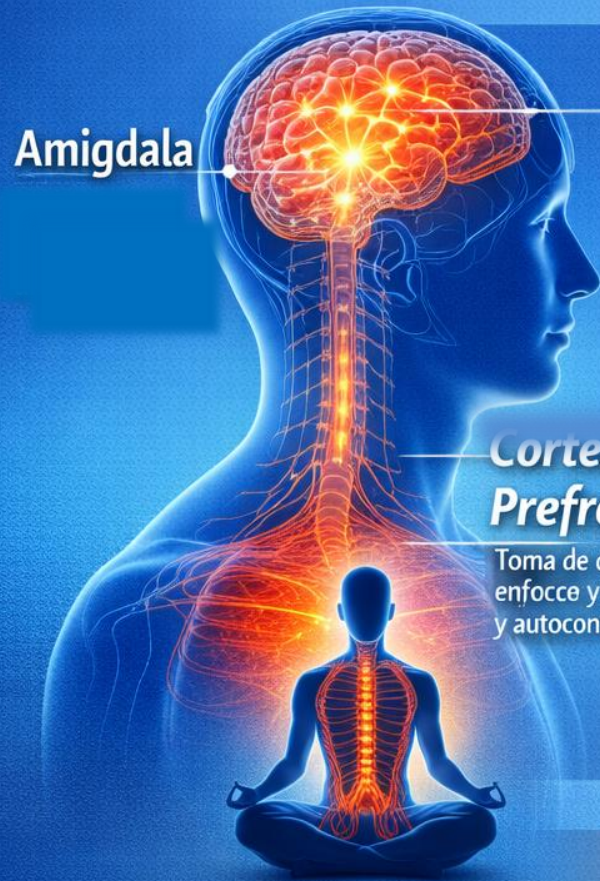


HEMISFERIO DERECHO

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

Meditar no es dejar la mente en blanco,

El impacto de la *meditación* en el *cerebro*



Amígdala



Disminuye la actividad de la **Amígdala**

Centro del Miedo y la ansiedad



Aumenta la actividad en la **Corteza Prefrontal**

(Toma de decisiones, enfoque y autocontrol)



Méjora la conexión neuronal (Neuroplasticidad)

Corteza
Prefrontal

Toma de decisiones,
enfocce y
y autocontrol



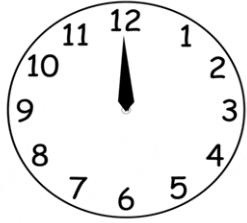
Incrementa la atención, claridad mental
y regulation emocional



Genera **calma** y **resiliencia** al estrés

Dr. Daniel López Rosetti
Especialista en Estrés

*“No reaccionas mejor porque tienes más fuerza...
reaccionas mejor porque entrenas tu cerebro.”*



¿Cómo se practica el MINDFULNESS?



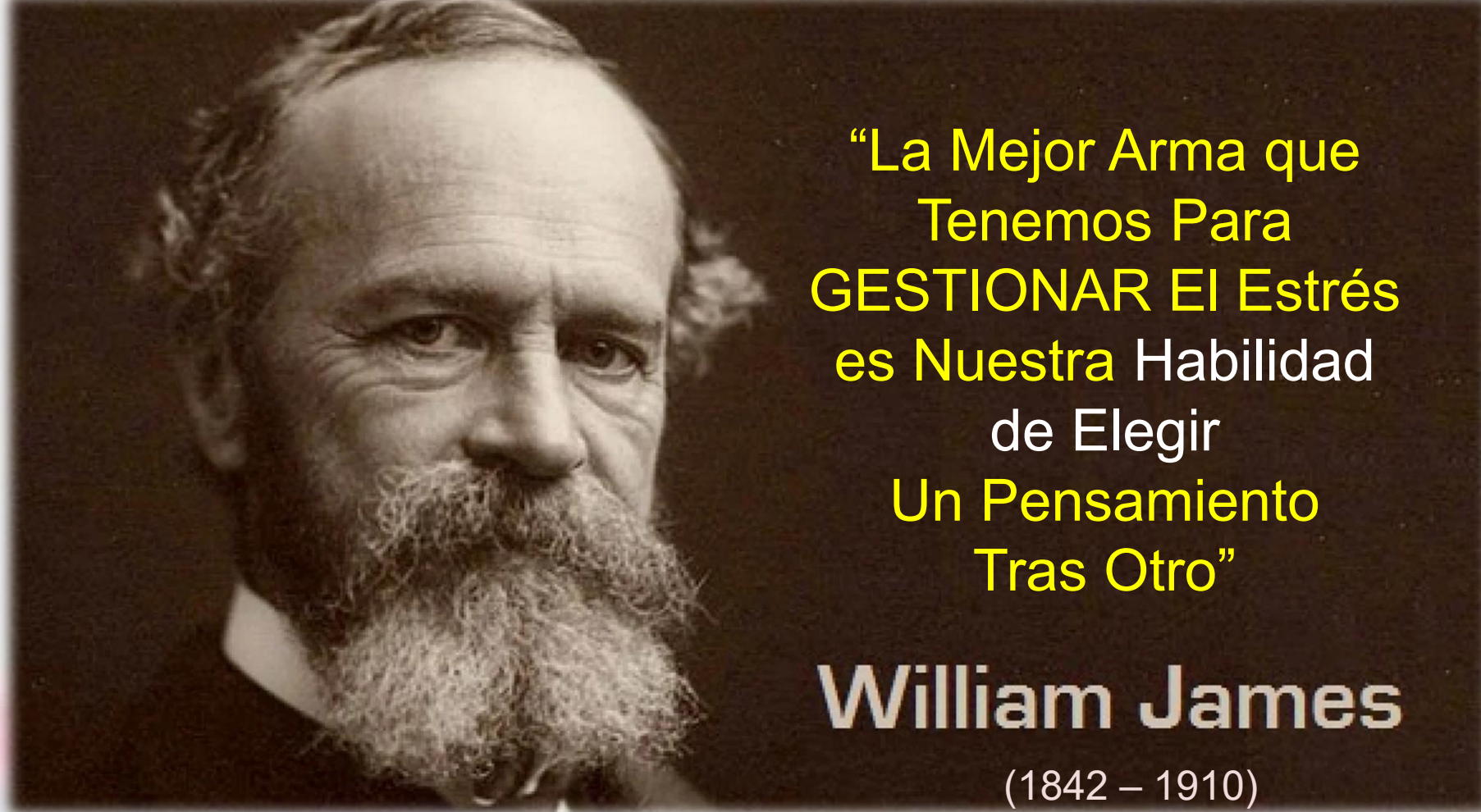
Solo se requiere

- 1.- Sentarse cómodamente;
- 2.- Respirar sosegadamente
- 3.- Y enfocar tu ATENCIÓN en la respiración,

Para que tu Mente
quede anclada
en el Momento Presente.



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

Vamos a la 3ra. Sesión.- MÓDULO # 3



INTELIGENCIA
EMOCIONAL
EN EL DEPORTE

JD

Diego Dominguez