

PSICOLOGÍA DEPORTIVA ESTRÉS

Psic. Sabino Sánchez.

“El hombre no se ve distorsionado por los
acontecimientos sino por la visión que tiene
de ellos”

Epicteto

Definición

- ▶ Del griego stringere



provocar tensión



► OMS (1994)

“conjunto de reacciones fisiológicas que preparan el organismo para la acción”



- ▶ Estrés: proceso multidimensional e interactivo donde están implicados los sucesos estresantes o estresores, la valoración cognitiva del sujeto, la respuesta fisiológica y las consecuencias del comportamiento.

Modelos para abordar el estudio del estrés

- ▶ Teoría fisiológica
- ▶ Teoría de los sucesos vitales
- ▶ Teoría de la evaluación cognitiva



Teoría de la respuesta fisiológica

- ▶ Hans Selye
- ▶ Síndrome General de Adaptación SGA
- ▶ Reacción de alarma
- ▶ Estado de resistencia
- ▶ Fase de agotamiento



Teoría de los sucesos vitales

- ▶ Holmes y Rahe
- ▶ Cambios ocurridos en la vida de las personas incrementan su posibilidad de contraer enfermedades, al cabo de unos años.



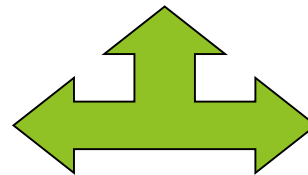
Teoría de la evaluación cognitiva

- ▶ Richard S. Lazarus y Susan Folkman.

estímulo evaluación → respuesta →



Componentes
internos

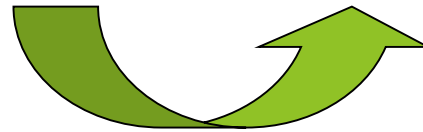


Componentes
externos

Eustrés y Distrés

▶ Eutrés

positivo



▶ Distrés

negativo



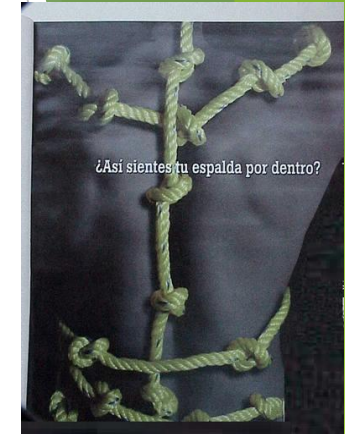
Eustrés

- ▶ Vitalidad
- ▶ Entusiasmo
- ▶ Optimismo
- ▶ Actitud positiva
- ▶ Resistencia a la enfermedad
- ▶ Agilidad mental
- ▶ Relaciones personales óptimas
- ▶ Alta productividad y creatividad



Distrés

- ▶ Fatiga
- ▶ Irritabilidad
- ▶ Falta de concentración
- ▶ Depresión
- ▶ Pesimismo
- ▶ Enfermedad
- ▶ Accidentes
- ▶ Mala comunicación
- ▶ Poca productividad y creatividad



CAUSAS

- ▶ Un aspecto esencial, disparador de la reacción integral que presupone el estrés, es la calidad de las emociones que el sujeto experimenta” (Calatayud)
- ▶ Dentro de las causas que intervienen en el estrés son las demandas psicosociales, los recursos materiales, sociales y personales, las variables disposicionales de personalidad, las estrategias de afrontamiento y las respuestas del sujeto en todos los niveles.

FUENTES GENERADORAS DE ESTRÉS

- ▶ **Nuestro entorno:**
Ruidos, horarios, normas sociales, aglomeraciones.....
- ▶ **Nuestro cuerpo:**
Adolescencia, envejecimiento, enfermedad, accidentes, dolor, dieta, sueño
- ▶ **Nuestros pensamientos:**
Interpretación de lo que ocurre, del futuro, de nosotros mismos.
- ▶ **Situaciones vitales generadoras de estrés:**
Matrimonio, separación, pérdida de un ser querido, cambios del trabajo...

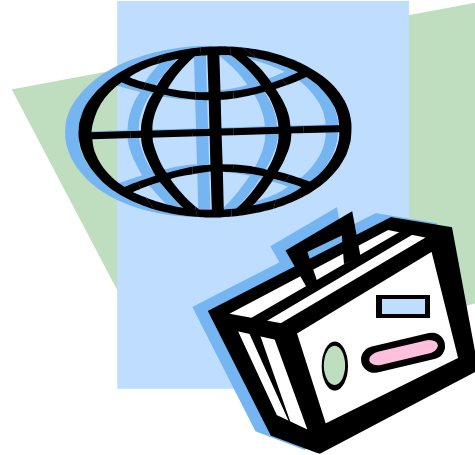
RESPUESTA DEL ESTRES



- ▶ Puede adoptar diversidad de formas más o menos específicas dependiendo de la intensidad y duración de las condiciones del estímulo y de los subsistemas biológicos y psicológicos.

SITUACIONES ESTRESANTES

- ▶ Incertidumbre, sobrecarga de información, peligro, fracaso del autodomínio, amenaza a la autoestima y a la estima de los otros



PRINCIPALES TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS

- ▶ A) Cardiovasculares.- Hipertensión, enfermedad coronaria, taquicardia, arritmias, cefaléas, migraña.
- ▶ B) Respiratorios.- Asma bronquial, síndrome de hiperventilación, alergias
- ▶ C) Gastrointestinales.- Úlcera péptica, colitis
- ▶ D) Musculares.- Tics, temblores, contracturas, lumbalgias,
- ▶ E) Dermatológicos.- Acné
- ▶ F) Sexuales.-