



TÉCNICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS

“Psic. Sabino Sánchez Hernández.

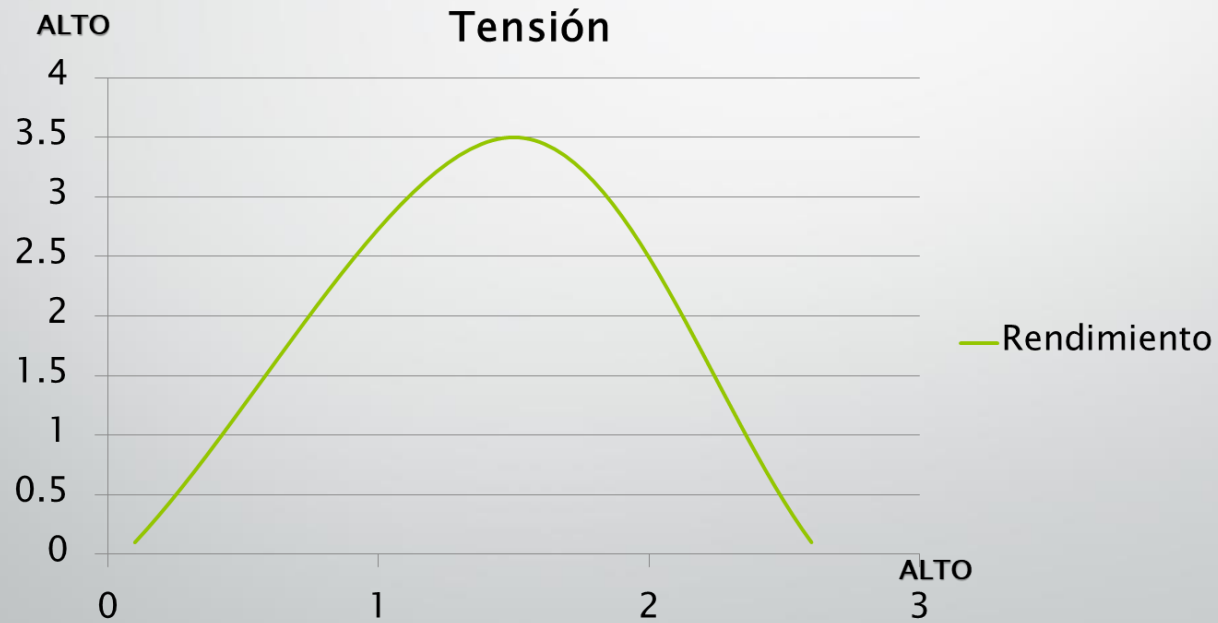
El Eustrés y los efectos favorables para el deportista.

- Como resultado de los cambios fisiológicos que tienen lugar durante la respuesta del estrés, la mayor parte de los atletas actúa mejor «con» que «sin» él.
- La clave es estar bajo la cantidad adecuada de estrés, ni demasiado ni muy poco, ya que una persona demasiado relajada verá también su rendimiento afectado.

Níveis de Arousal



LA CURVA DEL RENDIMIENTO



Activación-Relajación.

- *A mayor estrés- relajarse.*
- *A menor estrés- Activarse.*

Relajación

- Técnica de relajación: Cualquier procedimiento cuyo objetivo es enseñar a una persona a controlar su propio nivel de activación sin ayuda de recursos externos.
- Todas las técnicas dan como resultado la respuesta de relajación, consistente en cambios psicológicos opuestos a la "lucha y huida" habituales de la ansiedad. Dan como resultado:

Relajación.

- Disminución de consumo de oxígeno y eliminación del CO₂, sin cambios en el cociente respiratorio.
- Disminución de la frecuencia e intensidad del ritmo cardiaco.
- Disminución de la tensión muscular.
- Incremento del riego periférico y oxigenación celular.
- Disminución en la frecuencia, aumento de la intensidad y de la regularidad respiratoria.
- Reducción del nivel de ácido láctico en la sangre arterial.
- Disminución en la secreción de adrenalina y noradrenalina

Tipos de Relajación:

- 1. Centrada en la Percepción de los indicios corporales tales como el nivel de tensión Muscular. (Relajación Progresiva de Jacobson).
- 2. Estrategias que parten de ideas o imágenes de relajación. (Entrenamiento autógeno).
- 3. Técnica de Biofeedback.



• **PRÁCTICA.**