

Entrenadores

Autocuidado

MENTALMENTE FUERTES

MTRA MÓNICA VARGAS PÉREZ DE LEÓN
Tanatología, Cuidados Paliativos, Comunicóloga, Neo Internacional



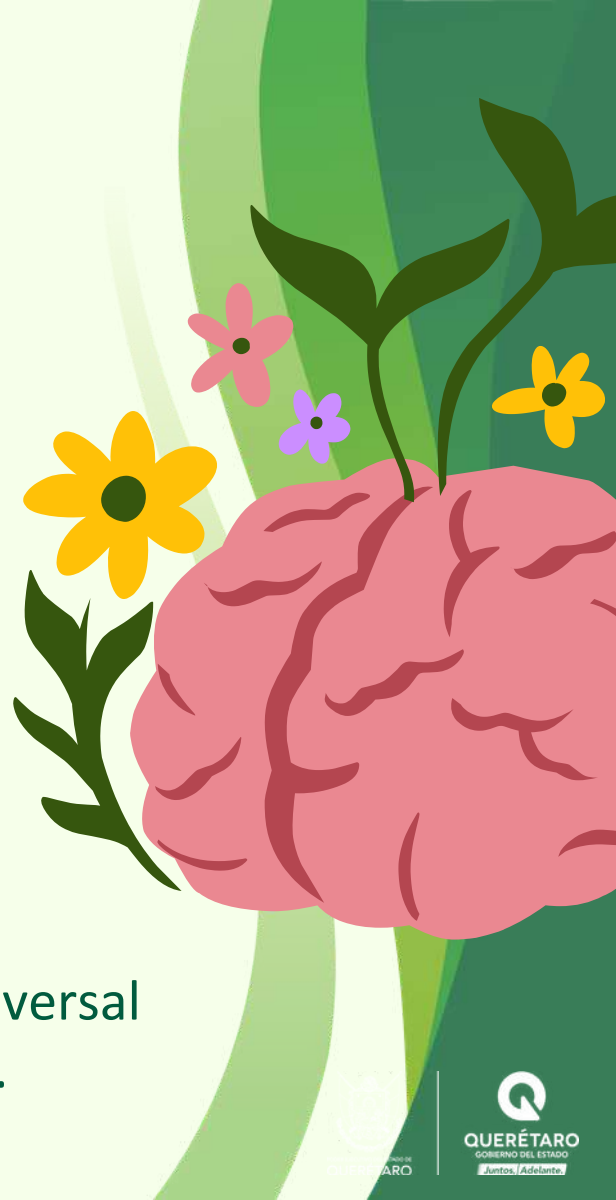
Cuidarte te hace rendir mejor

El deporte es una herramienta poderosa que transforma vidas al fortalecer: **cuerpo y mente, cultivar disciplina, resiliencia y valores como el respeto y el compañerismo.**

Más que ejercicio, **es un estilo de vida**

Une personas, mejora la salud física y mental, y nos enseña a superar obstáculos y celebrar logros.

El mensaje clave es que el deporte es un lenguaje universal que **conecta, enseña y mejora nuestra calidad de vida.**



Cuidarte te hace rendir mejor

La actividad física regular es muy beneficiosa para la salud física y mental.

En el adulto, ayuda a **prevenir y controlar enfermedades** no transmisibles como las *cardiovasculopatías, el cáncer y la diabetes;*

Reduce los síntomas de la *depresión y la ansiedad;*

Favorece la salud cerebral y el bienestar general.



Cuidarte te hace rendir mejor

Los deportes de resistencia favorecen la salud mental.

Otro estudio realizado por la Universidad de Turku demostró que **los deportes de resistencia, como correr, andar en bicicleta o nadar,** incluso **ayudan a combatir la depresión severa..**

También se ha comprobado que **contribuye a reducir los problemas psicológicos** y a *mejorar la salud mental* en las personas mayores.



¿Qué mensaje transmite el deporte?

El deporte **permite potenciar** los ideales de *compañerismo, disciplina, perseverancia, generosidad, igualdad y, por encima de todos estos, el valor del respeto mutuo.*

Además, tiene el poder de proporcionar un marco universal para el aprendizaje de valores.

Mario Benedetti fue un prolífico escritor uruguayo conocido por sus frases sobre amor, política y vida cotidiana. Entre sus citas más célebres destacan "No te necesito para nada, pero te quiero para todo",



Mensajes enfocados al deporte:

Motivación General:

*"El deporte **no solo transforma tu cuerpo, transforma tu mente, tu actitud y tu vida.** Cada esfuerzo cuenta, cada día suma".*



Superación Personal:



*"No compites contra
otros, **compites
contra ti mismo.**
Supera tus límites,
persevera y **cree en
tu capacidad**".*

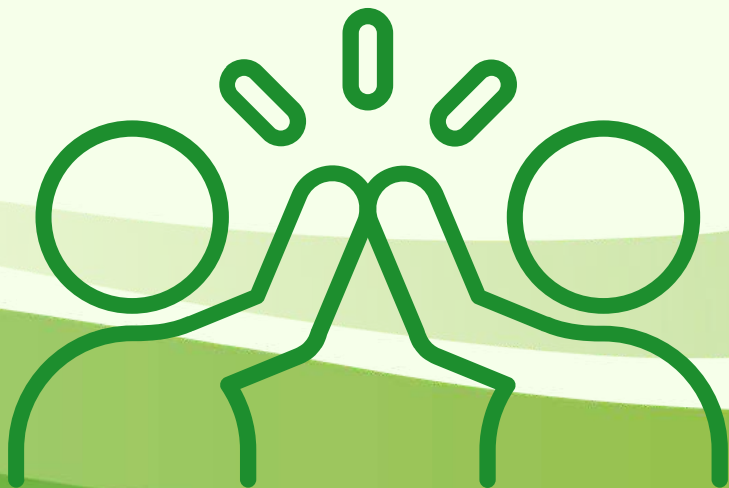
Salud y Bienestar:

*"Actúa como si lo que
hicieras marcara la
diferencia... **porque lo hace.**
El movimiento es medicina
para el cuerpo y la mente".*



Valores y Equipo:

*"El deporte enseña a **ganar con humildad**, a **perder con dignidad** y a **trabajar en equipo**. Más que fuerza, es disciplina y respeto".*



Mensaje para Niños:

*"¡Tú puedes!
El deporte es tu superpoder
para hacerte más fuerte,
superar miedos y disfrutar
del juego"*





*“Enseñar
no es transferir
conocimiento,
sino **crear las
posibilidades para
su producción**”*

¿Qué significa ser un buen deportista?

Alguien que muestra un comportamiento educado incluso o especialmente cuando pierde .

Alguien que puede tomarse una broma o es indulgente con participar.

El deporte es una **actividad física o mental** que se realiza siguiendo ciertas **reglas** y con ***fines de competencia, entretenimiento, salud o recreación.***

Fomenta el desarrollo físico, la disciplina y el trabajo en equipo, y puede ser practicado de forma individual o en grupo.



10 Valores Deportivos

Fundamentales del deporte, esenciales para el desarrollo personal
y la convivencia

Respeto:

Valor fundamental hacia las reglas, compañeros, oponentes y árbitros.

Disciplina:

Mantenimiento de rutinas, obediencia y esfuerzo para mejorar.

Honestidad:

Actuar con integridad y juego limpio ("fair play").

Trabajo en equipo:

Colaboración para alcanzar un objetivo común.

Superación personal:

Deseo de mejorar las propias habilidades y superar obstáculos.

Solidaridad:

Apoyo mutuo y compañerismo, especialmente en momentos difíciles.

Tolerancia:

Aceptación de las diferencias y manejo de la presión.

Perseverancia:

Constancia y dedicación para lograr metas a largo plazo.

Responsabilidad:

Asumir las consecuencias de las propias acciones.

Juego limpio (Fair Play):

Competir con justicia y deportividad.

¿Qué mensaje nos deja el deporte?

El deporte es mucho más que una actividad física; es una gran **herramienta educativa** que **transmite valores esenciales desde la infancia**.

A través del juego, la disciplina y el esfuerzo, los niños *aprenden la importancia del trabajo en equipo, el respeto por los demás y la superación personal*.



El nuevo **lema olímpico** ahora dice en latín
“Citius, Altius, Fortius – Communiter”

y en inglés ***“Faster, Higher, Stronger – Together”***.

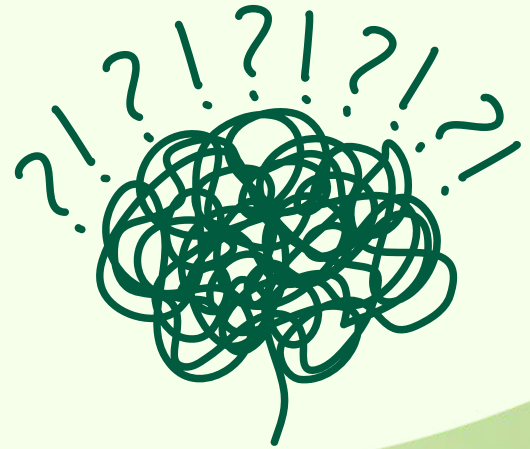
El lema original fue pronunciado por primera vez por el sacerdote dominico Henri Didon en la ceremonia de apertura de un evento deportivo escolar en 1891.

¿Qué deporte nos calma la ansiedad?

Actividades como: *correr, nadar, practicar yoga o el tai-chi, el baile, etc..*

promueven la concentración en el momento presente y la conexión cuerpo-mente.

Esta meditación activa en movimiento ayuda a calmar la mente, reducir el estrés y la ansiedad, rompiendo el ciclo de pensamientos negativos asociados con la ansiedad.



¿Qué deporte nos ayuda para la depresión?

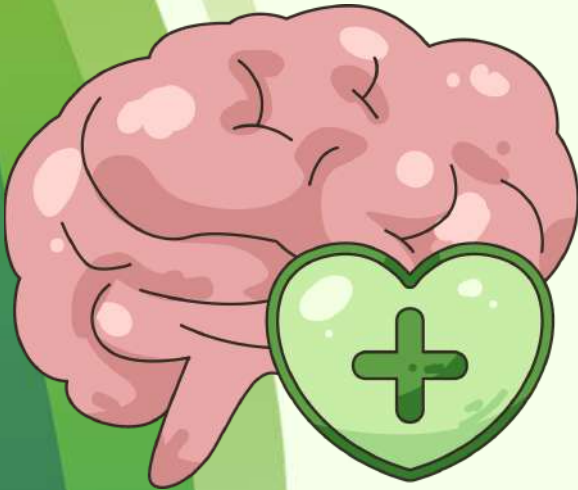


Sin duda , correr, levantar pesas, jugar al baloncesto y otras **actividades físicas que aceleran el ritmo cardíaco pueden ser beneficiosas.**

Pero también lo son actividades como la jardinería, lavar el coche, dar una vuelta a la manzana o realizar otras actividades menos intensas.

¿Qué deporte nos ayuda para la depresión?

" El deporte es 90% mental "



A menudo, se dedica menos del 10% del tiempo al entrenamiento mental.

*Si el aspecto mental es clave en la élite, **no** permitas que sea la parte más descuidada de tu programa*

¿Qué deporte es el más exigente mentalmente?

Deportes como el golf, el tenis, los deportes de combate y la gimnasia *se encuentran entre los más difíciles mentalmente.*

Esto debido a las **altas exigencias de concentración, control emocional y toma de decisiones bajo presión**

