

Padres de familia

Lesiones y salud mental

**MENTALMENTE
FUERTES**

¿QUÉ ES UNA LESIÓN?

*Cualquier **daño, cambio anormal o alteración** en la función y estructura de un tejido u órgano del cuerpo.*

Puede ser causada por golpes, heridas, enfermedades o accidentes



INTELIGENCIA EMOCIONAL

*Capacidad de percibir, expresar,
comprender y gestionar las
emociones*





Visión



Objetivo

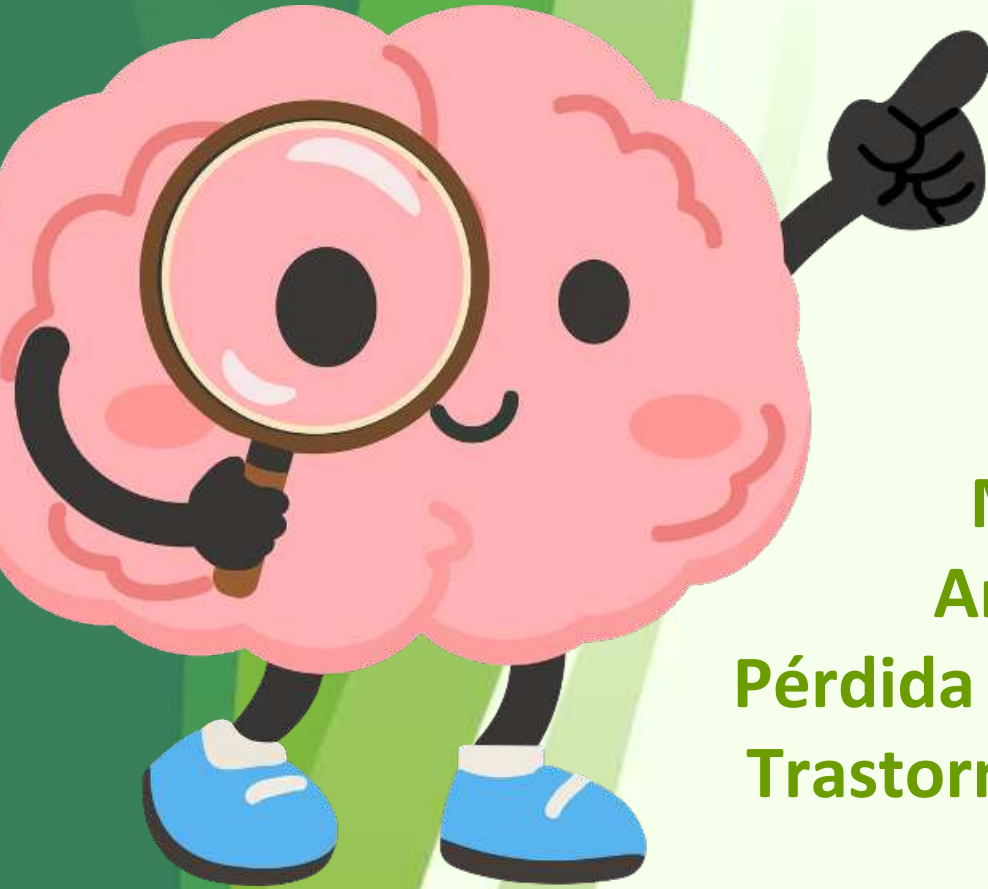


Proyecto



Tarea

CONSECUENCIAS DE UNA LESIÓN



- Ansiedad •
- Depresión •
- Ira o frustración •
- Pérdida de identidad •
- Miedo a volver a lesionarse •
- Ansiedad por el rendimiento •
- Pérdida de confianza o inseguridad •
- Trastorno de estrés postraumático •

ETAPAS DE UNA LESIÓN

1 **RESISTENCIA**

*¿Por qué a mi?
¿Por qué ahora?*

2 **IMPOTENCIA**

*No importa que pasa, siempre parece
que va más lento, que no se progresa
como se esperaba: no avanzo.*

3 **RECONSTRUCCIÓN**

Construir a partir de lo que tenemos



FORJANDO UNA IDENTIDAD

Nos construimos a
partir de los **logros**
pero también a partir
de las **problemáticas**

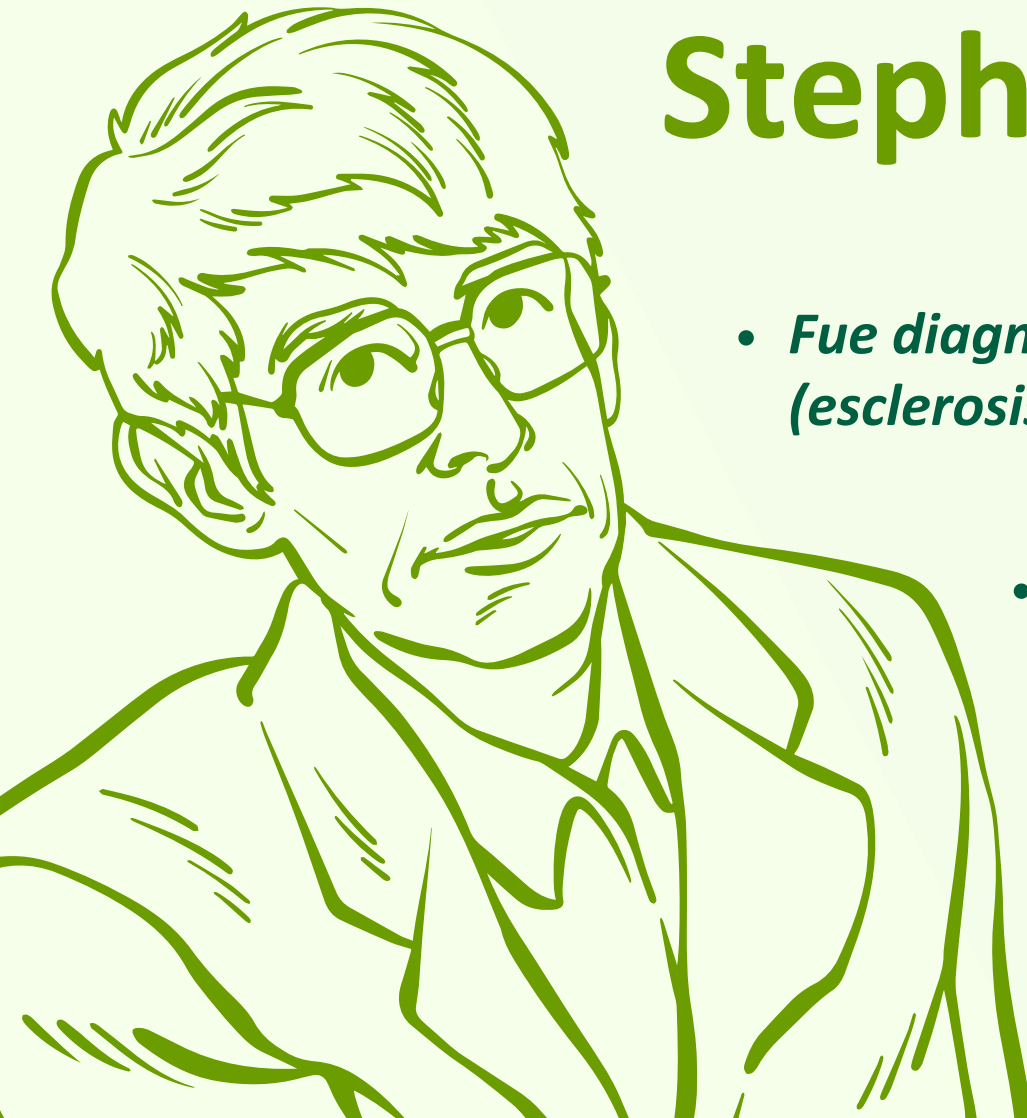


NELSON MANDELA

- *Pasó 27 años en prisión*
- *Salió para liderar la reconciliación de su país y ganar el premio Nobel de la Paz*



Stephen Hawking



- *Fue diagnosticado con ELA (esclerosis lateral amiotrófica)*
- *Perdió casi toda la movilidad, pero revolucionó la cosmología*

Ludwig van Beethoven

- *Impulsó algunas de sus obras maestras estando prácticamente sordo*





Ronaldo Nazário

Dos graves lesiones de rodilla y volvió para ganar un mundial

Tiger Woods

Múltiples cirugías de espalda y un grave accidente automovilístico; volvió a competir

Paul George

*Factura expuesta de tibia y peroné;
Regresó al máximo nivel de NBA*

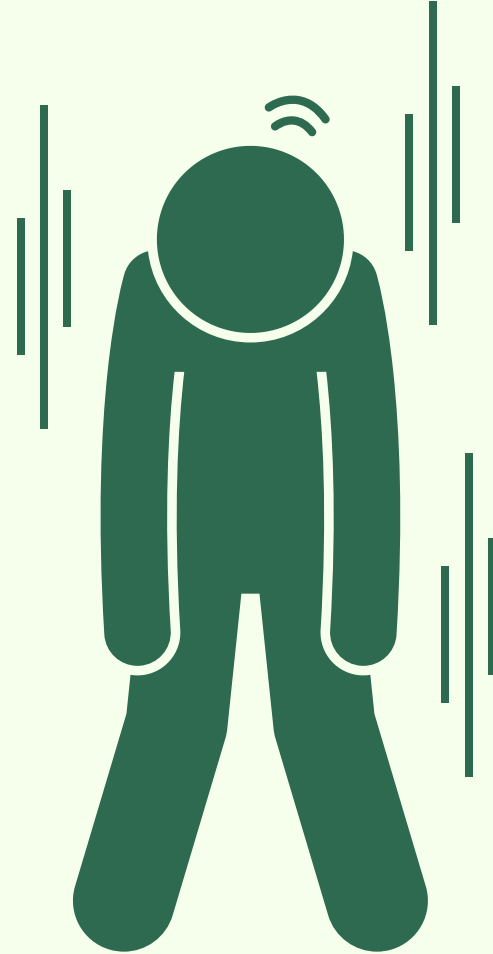
***SU RELACIÓN CON EL
DEPORTE DEBE DE
SEGUIR AHÍ...***



MOTIVACIÓN

*¿Qué no es la
motivación?*

No es compromiso
No es disciplina
No es un hábito
No es una emoción
No está siempre



La *motivación* **dirige y regula** a los estados emocionales, cognitivos y conductuales

La motivación explica el motivo/objetivo por el que te diriges a una meta

Se ***pierde*** motivación cuando ese **motivo/objetivo** se siente **lejano** o se tiene el **sentimiento o presentimiento de que se está perdiendo**.



Por eso es *importante* trabajar la **motivación intrínseca**.

Hacer algo porque a mi me importa como individuo, como persona.

COORDENADAS CLAVE

- Salir de la evitación
- Redefinir objetivos (3 objetivos nuevos)
- Metas semanales
- Cambia el foco del no puedo al sí puedo
- Mantén tu identidad como deportista

La mayoría de las lesiones no vienen de la nada

*Una lesión **no** es lo mismo que un accidente* 

EJERCICIO:

Relajación progresiva de jacobson

La relajación progresiva de Jacobson es un **método para reducir el estrés** que *consiste en tensar y luego soltar diferentes grupos de músculos del cuerpo*



- Busca un lugar tranquilo y sin ruidos.
- Siéntate en una silla cómoda o acuéstate en una cama.
- Cierra los ojos y respira despacio. Inhala por la nariz y exhala por la boca.
- Mantén cada tensión durante 5 a 7 segundos y luego relaja por otros 20 a 30 segundos, sintiendo el descanso.

Paso a paso por zonas del cuerpo

Manos y brazos:

Cierra los puños con fuerza y tensa los antebrazos.
Suelta y nota el peso y el calor en tus manos.

Cara y cabeza:

Frente: Frunce el ceño lo más que puedas. Relaja. **Ojos y nariz:** Aprieta los párpados con fuerza. Afloja. **Boca y mandíbula:** Aprieta los dientes y estira los labios como una sonrisa forzada. Deja la boca floja y entreabierta.

Cuello y hombros:

Encoge los hombros intentando tocar tus orejas con ellos. Déjalos caer y relaja el cuello.

Pecho y espalda:

Toma aire hondo, infla el pecho y arquea un poco la espalda hacia atrás. Vuelve a la postura normal y suelta.

Abdomen:

Tensa el estómago metiendo el abdomen hacia adentro con fuerza. Relaja y siente cómo se suaviza la zona.

Piernas y pies:

Estira las piernas y empuja los dedos de los pies hacia atrás (hacia tus rodillas). Afloja por completo y deja que descansen pesadas sobre la superficie.

Cuanta mayor
percepción tengo de mi
cuerpo ***mayor es la
relación que tengo
conmigo mismo y
menor probabilidad
de lesiones tengo...***



¿CÓMO SABER CUANDO SE REQUIERE APOYO PSICOLÓGICO?

Hazle caso a estas señales...

QUÉ MENSAJE **NO** ESTAMOS BUSCANDO CUANDO LO SUGERIMOS

- *“Tu no puedes solo”*
- *“Estás mal”*



1.- CUANDO UNA SITUACIÓN TE LÍMITA

*Todos tenemos
nervios*

1.- CUANDO SÍ

- Cuando tenemos un patrón, una dificultad y ya probamos cosas **y no salen**
- Cuando tenemos una situación que nos sobrepasa y **no podemos afrontarla solos**
- Cuando tenemos un **objetivo claro**: es decir quiero trabajar la autoconfianza, gestión emocional, foco concentración
- Cuando **queremos planificar** una temporada

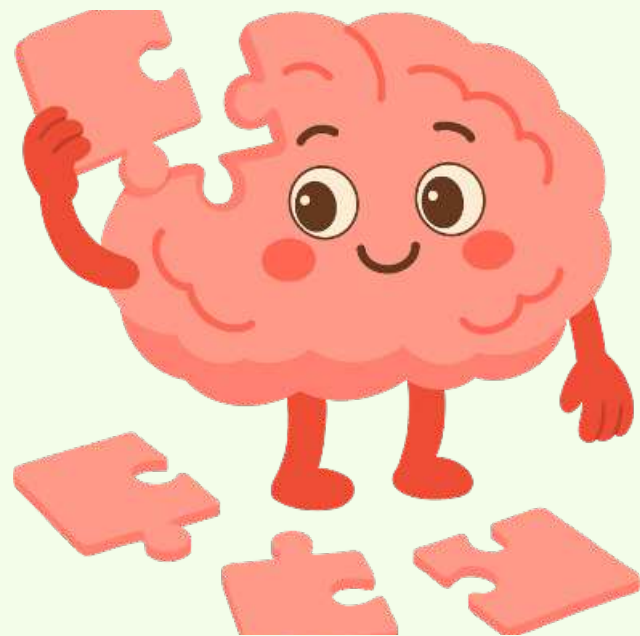
Sin embargo, cuando ese nervio se convierte en vomito, insomnio o en algo más que *no te deja hacer lo que quieres* o te imposibilita crear, **ahí debemos preocuparnos.**

CUANDO NO

Anticipación excesiva
(*miedo al error, evitamos
exposición*)

A veces no lo necesitas, eres un
excelente padre y solo necesitas
confianza y ahí **valdría la pena**
que tu asistieras.





Preguntar acercarse

**SIEMPRE DESDE LA
CURIOSIDAD**