

1. Control de la activación y **relajación** (Gestión emocional)



¿Qué es el estrés?



- El estrés es una **respuesta natural del cuerpo y la mente** ante situaciones que se perciben como **exigentes, amenazantes o desafiantes**.
- Un partido/entrenamiento de tenis es:
 - ¿Exigente?
 - ¿Desafiante?
 - ¿Amenazante?

¿Qué es la ansiedad?



- La ansiedad, en cambio, es una emoción interna que surge cuando anticipamos un peligro o amenaza futura, sin causa evidente. Es una sensación de inquietud, preocupación o miedo, que puede mantenerse incluso después de que la situación estresante haya pasado.

¿Qué son las preocupaciones?

- Pensar repetidamente sobre un problema real o posible, intentando anticipar y resolver
- Se activa por la incertidumbre

Cómo saber tu nivel de activación: pensar hacia adentro (práctica)

- Identifica tus preocupaciones en cada zona:

Bajas preocupaciones:

Preocupaciones medias:

Grandes preocupaciones:

¿Qué influyen sobre el nivel de activación?

Tipo de deporte	Expectativas	Personalidad	Mundo social
<ul style="list-style-type: none">• Senderismo• Atletismo• Tenis• Formula 1	<ul style="list-style-type: none">• Partido amistoso vs final	<ul style="list-style-type: none">• Estabilidad emocional• Estilos de afrontamiento• Confianza	<ul style="list-style-type: none">• Relaciones con compañeros y entrenadores

Factores protectores:

Personales	Buen autocontrol y autorregulación, Alta autoestima y autoconfianza, Sentido de competencia, Capacidad de resolución de problemas
Psicológicos	Habilidades emocionales (empatía, manejo de la ira), Estilos cognitivos positivos, Flexibilidad en el afrontamiento del estrés
Familiares / Contexto	Estilos parentales afectivos y consistentes, Rutinas estables, Supervisión adecuada, Comunicación abierta y positiva, Vínculos de apego seguro
Escolares	Apoyo educativo y adaptaciones, Clima escolar positivo, Relación de apoyo con docentes, Oportunidades de éxito académico y extracurricular
Sociales / Comunitarios	Actividades deportivas, artísticas y de ocio saludables, Redes de apoyo social sólidas, Modelos prosociales en el entorno, Inclusión y sentido de pertenencia

Factores de riesgo:

Personales	Temperamento difícil o impulsivo, Baja tolerancia a la frustración, Déficit en habilidades sociales, Baja autoestima, Consumo temprano de sustancias
Psicológicos	TDAH, TEA u otros trastornos del neurodesarrollo, Trastornos emocionales no Tratados, Estilos de afrontamiento disfuncionales (atribuir intenciones hostiles)
Familiares / Contexto	Estilos parentales inconsistentes, Violencia intrafamiliar o maltrato, Comunicación Deficiente, Apego inseguro, Estrés familiar Crónico
Escolares	Bajo rendimiento / fracaso escolar, Clima escolar negativo, Normas poco claras, Rechazo o victimización por pares
Sociales / Comunitarios	Actividades deportivas, artísticas y de ocio saludables, Redes de apoyo social sólidas, Modelos prosociales en el entorno, Inclusión y sentido de pertenencia

Cómo saber tu nivel de activación:

Para saber cuál es nuestro nivel de activación, debemos fijarnos en:

- **Señales físicas:** corazón, respiración, sudoración
 - ¿Estoy respirando de forma fluida y no entrecortada? ¿Siento mis músculos ligeramente tensos pero no rígidos? ¿Tengo energía, pero no me tiembla el cuerpo ni tengo palpitaciones?
 - Haz un **ensayo breve de preparación**: ¿Reaccionas con precisión con los ejercicios de preparación?
- **Señales mentales:** concentración, diálogo interno, nervios
 - ¿Qué tipo de mensajes me envío? ¿Sé lo que tengo que hacer? ¿Pienso más rápido de lo normal? ¿Me cuesta centrarme en los objetivos? ¿No recuerdo lo que he aprendido en los entrenamientos?



Técnicas para aumentar la activación/estrés:

FÍSICAS

- Pequeños ejercicios de activación: skipping, sprints, etc.
- Respiración de activación
- Contracciones musculares rápidas

SENSORIALES

- Música
- Bebida energética

COGNITIVAS/EMOCIONALES

- Recordar metas personales y grupales
- Imaginación active: visualizar la entrada en pista, el calentamiento, golpes concretos, etc.
- Autoafirmaciones: Estoy preparado, Lo voy a dar todo, Voy a meter el segundo saque...

Técnicas para bajar la activación (calmarse):

FÍSICAS

- Respiración diafragmática: 5-5-5 → 5veces

SENSORIALES

- Técnica de los 5 sentidos: pensar en lo que estoy tocando, oliendo, escuchando, saboreando y viendo ahora mismo (o lo que podría hacer con cada sentido)
- Mindfulness

COGNITIVAS/EMOCIONALES

- Autoafirmaciones: Ya he pasado por esto, Concéntrate en el ahora, Tienes recursos para afrontar la situación...
- Imaginación/visualización relajante: visualizr una situación agradable y/o tranquila con detalle
- Reestructuración cognitive: ABC