



UDS

Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: VALERIA TRUJILLO YAÑEZ

NOMBRE: SUPER NOTA (TEMA DE INVESTIGACION) (DEPORTE Y SALUD MENTAL)

PARCIAL: 2

NOMBRE DE LA MATERIA: INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA

NOMBRE DEL PROFESOR: PAOLA JACQUELINE ALBARRAN SANTOS

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA

CUATRIMESTRE: 3

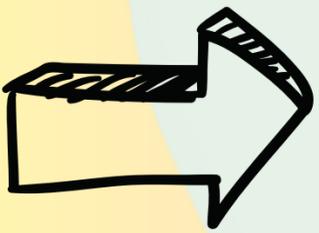


¿QUÉ ES EL DEPORTE?

Es una actividad regulada, generalmente de naturaleza competitiva y que puede mejorar la condición física de quienes lo practican, también tiene propiedades que lo diferencian del juego. Este abarca diversas áreas de la sociedad y conlleva una complejidad simbólica en su dimensión social y cultural, ya que el deporte es actualmente una práctica, un espectáculo y un estilo de vida.



El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.



¿QUÉ BENEFICIOS NOS TRAEN LOS DEPORTES?

En todo el mundo hay millones de personas ya sean niños, jóvenes y adultos que realizan algún deporte ya sea por hobby o a manera profesional, no importa cuál sea la causa que motive a la práctica deportiva, la cuestión es que pueden asegurar la obtención de estos beneficios:



- Ayuda a mejorar la resistencia, coordinación, destreza y fortaleza.
- Permite la regularización de la presencia de azúcar en la sangre, esto contribuye a prevenir problemas diabéticos y resistencia a la insulina.
- La presión arterial se regulariza y por ende se evitan enfermedades cardiacas.
- Las articulaciones y los huesos se fortalecen y adquieren mayor flexibilidad.
- Se mantiene el peso corporal.

Deportes según el terreno

- De interior o pista
- Aéreo
- Terrestres
- Acuáticos



1. Deportes de agarre
2. Deportes de aventura
3. Deportes de montaña
4. Deportes en equipo
5. Deportes de pelota
6. Deportes de motor
7. Deportes de fuerza
8. Deportes de precisión
9. Deportes extremos
10. Deportes de pruebas combinadas
11. Deportes mentales
12. Deportes con arma
13. Deportes equinos
14. Deportes de tabla
15. Deportes de invierno



RIESGOS DEL DEPORTE

- Lesiones físicas. Como desgarres, torceduras, fracturas y esguinces.
- Desgasta las articulaciones. Si no se realiza un calentamiento previo.
- Riesgos de muerte accidental. En el caso de los deportes motorizados, acuáticos o extremos.
- Fomenta la competitividad. Lo que en ciertas personalidades puede resultar nocivo.



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental se refiere al bienestar cognitivo, conductual y emocional. Se trata de cómo piensan, sienten y se comportan las personas. A veces, se usa el término “salud mental” para referirse a la ausencia de un trastorno mental.



Trastornos comunes de salud mental

- desórdenes de ansiedad
- trastornos del estado de ánimo
- trastornos por esquizofrenia

La salud mental puede afectar la vida cotidiana, las relaciones y la salud física.

Sin embargo, este vínculo también funciona en la otra dirección. Los factores en la vida de las personas, las conexiones interpersonales y los factores físicos pueden contribuir a las alteraciones de la salud mental.



¿Por qué afecta el deporte a nuestra salud mental?

Procesos químicos

Cuando se practica deporte se activan algunas sustancias químicas que desencadenan procesos hormonales beneficiosos, como las endorfinas, por ejemplo. Esto hace que tras un esfuerzo moderado quede una agradable sensación de relajación y bienestar.



¿Cuándo afecta negativamente el deporte a la salud mental?

La actividad física es básica para alcanzar el bienestar emocional, pero se puede convertir en algo negativo si no se mantiene en su lugar. Cuando se realiza bajo presión, deja de ser agradable. En estas circunstancias puede causar depresiones y otros problemas.

Otro factor que podría convertirlo en algo negativo es sufrir una lesión por exceder los límites. Obsesionarse con metas que están por encima de las posibilidades de uno puede provocar daños físicos y emocionales.

Sabiendo cómo afecta el deporte a nuestra salud mental y teniendo claro que con moderación es realmente beneficioso planificar una rutina de ejercicios.



- Te dedicas más tiempo
- Te ves mejor
- Socializas
- Comes mejor
- Sales de la rutina
- Valoración y admiración

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL DEPORTE

- Mejora la condición física general, lo que disminuye la probabilidad de sufrir estrés, ansiedad y otros trastornos.
- Como fomenta la liberación de las mismas sustancias que se segregan cuando se administran ciertos fármacos, puede reducir el consumo de medicamentos.
- Promueve la estimulación sensorial, al tener que prestar atención a la pelota, los compañeros, el entrenador o las reglas del juego.
- Mejora la destreza psicomotora.
- Fomenta la comunicación inter e intrapersonal (ayuda a conocerse mejor).
- Aumenta la autoestima personal mediante la superación de retos.
- Mejora la planificación, al tener que someterse a un horario y a una disciplina.
- Quienes hacen deporte suelen rodearse de gente con hábitos saludables, que comen bien, no fuman, etc.
- Mejora la independencia y el sentido de la responsabilidad.
- Estimula el trabajo de la inteligencia emocional (autocontrol de las emociones, autoconocimiento...).
- Fomenta las habilidades sociales.
- Mejora la empatía ante el fracaso o la victoria, así como frente a las lesiones de otros deportistas.
- Reduce la fatiga subjetiva y mejora la resistencia al estrés.
- Mejora la autoeficacia personal, ya que lleva a sentirse capaz de superar situaciones difíciles.
- Incide positivamente en la resiliencia, que es la capacidad de sobreponerse a las adversidades.

LA SALUD MENTAL EN EL DEPORTE

CASOS:

- En 1992 Jennifer Capriati ganó la medalla de oro en el tenis de la Olimpiada de Barcelona a los 16 años. En 1994 dejó su exitosa carrera y tuvo problemas con abuso de drogas; aceptó haber considerado el suicidio por el estrés que le generaba competir.



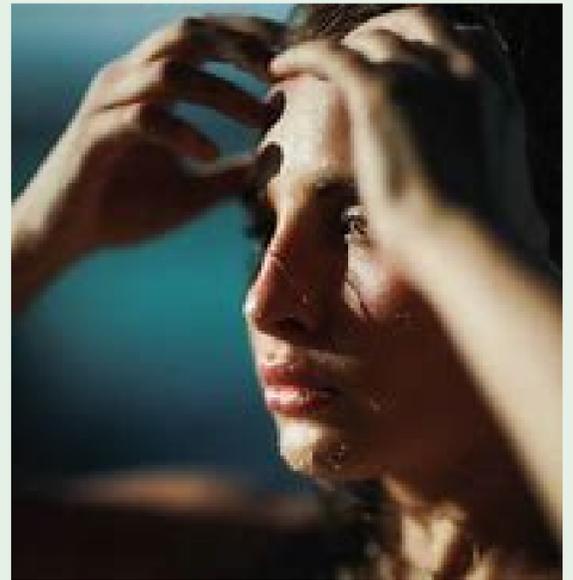
- En 2009, Serena Williams reaccionó violentamente contra una juez de línea que le marcó una falta, y le dijo: “Voy a matarte”. Serena fue multada y admitió que su reacción fue por la presión de triunfar.



- En 1997, Oliver McCall rompió en llanto al final del cuarto asalto en el combate contra Lennox Lewis por el campeonato mundial de los pesos pesados. Después declaró que había sufrido un colapso nervioso.



- La basquetbolista australiana y estrella de la WNBA Liz Cambage anunció, una semana antes del comienzo de Tokio 2020, que no participaría debido a problemas de salud mental. Fue la primera baja de estos juegos por esa razón.



De acuerdo con el 'informe de epidemiológico de salud mental en el deporte', realizado por las empresas Euroamericas Sport Marketing y Sport Hub innovation Center, cuatro de cada 10 deportistas revelaron sufrir ansiedad.



Además, dos de cada 10 deportistas sufrieron de depresión en algún momento de su carrera: 25% la atraviesan actualmente y el otro 45% indicaron haberla sufrido en el pasado.

BIBLIOGRAFIA

- <https://conceptodefinicion.de/deporte/>
- <https://www.significados.com/deporte/>
- <https://estilonext.com/en-forma/tipos-deporte>
- <https://humanidades.com/deporte/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/salud-mental#trastornos-comunes>
- <https://sportswrap.es/deporte-y-salud-mental-como-la-afecta/>
- <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2019/01/16/actua-deporte-frente-enfermedades-mentales-169243.html>
- <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/la-salud-mental-en-el-deporte/>