

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

LOS MIEDOS



“Si pudiese volver a la juventud cometería todos aquellos errores de nuevo... pero más temprano”

Tallulah Bankhead

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

LOS MIEDOS



MIEDO: DEFINICIÓN

- Respuesta natural del organismo. Es la reacción que se produce en nuestro cuerpo con el fin de prepararnos para huir del objeto o situación potencialmente agresiva o para enfrentarnos a él.
- Es algo natural, inherente al ser humano
- Mecanismo de defensa, sirve de protección para no recibir daño. Nos mantiene alerta en las situaciones de peligro. No es un enemigo, sino un aliado leal.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

LOS MIEDOS



- Lo importante es saber reconocerlo, canalizarlo y utilizarlo constructivamente.
- Todas las personas experimentamos miedo.
- Es parte integrante de nuestro ser.
- Aumenta la ventilación.
- Sequedad bucal.
- Aumenta la Frecuencia Cardíaca
- El objetivo es DOMINARLO.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

LOS MIEDOS



MIEDOS FRECUENTES

- A la primera vez.
- A fracasar.
- A triunfar.
- Equivocarse.
- No lograr los objetivos.
- No convencer.
- Al que dirán....

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

LOS MIEDOS



MECANISMOS DEL MIEDO

- El fenómeno psíquico paralizante sigue el siguiente proceso:
 1. Recibimos el estímulo (imagen o sonido)
 2. En el cerebro, el sistema límbico (que controla las emociones) procesa el estímulo.
 3. Como respuesta, las glándulas suprarrenales segregan la hormona adrenalina, que estimula el sistema nervioso simpático, aumenta la presión arterial, dilata las pupilas, ocasiona temblores, sudoración...

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

LOS MIEDOS



SOLUCIÓN – I -

- Sentir miedo es normal, de hecho no es más que un sistema de alerta que nos previene de algo que se escapa de nuestra zona de confort.
- No sentir ese “miedo” significaría una apatía o exceso de confianza poco recomendable para el rendimiento deportivo.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

LOS MIEDOS



SOLUCIÓN – II -

- Los sentimientos así como las emociones no son HECHOS.
- Los pensamientos son los interruptores de los sentimientos y emociones.
- Controlar y gestionar los pensamientos nos permitirá controlar las emociones, entre ellas... el MIEDO.

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

LOS MIEDOS



CÓMO COMBATIRLOS

- Actitud mental positiva (expectativas y creencias).
- Autosugestión positiva.
- Diálogo interno - Pensamientos (autodiálogo)
- Relajación.
- Respiración.
- Visualización (Imaginación).

EL RENDIMIENTO PRECISA LIBERTAD

pgarcia@coachingcor.com

jenriquez@coachingcor.com

C.T.A.

Comité Técnico Árbitros

