

"Avances de la Psicología del Deporte y su impacto en la salud de la población"

Ps. JUAN FERNANDEZ AYALA
MASTER PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA

Organiza:



CONGRESO CIENTÍFICO TEMÁTICO
DE ESTUDIANTES DE MEDICINA:
TRAUMATOLOGÍA Y MEDICINA DEPORTIVA
XIV

Ocubre, 2016 Santiago-Chile

EL MOVIMIENTO HUMANO COMO FENÓMENO SOCIAL

| ACTIVIDAD FÍSICA | EJERCICIO FÍSICO | DEPORTE |
|--|---|--|
| TODO MOVIMIENTO MÚSCULO ESQUELÉTICO QUE REALIZA EL SER HUMANO Y QUE TIENE COMO CONSECUENCIA UN GASTO ENERGÉTICO POR ENCIMA DEL METABOLISMO BASAL | ACTIVIDAD FÍSICA PLANIFICADA, ESTRUCTURADA, CON UN OBJETIVO PROFESIONALMENTE DEFINIDO Y QUE SE REALIZA DE FORMA SISTEMÁTICA | EJERCICIO FÍSICO QUE TIENE COMO CARACTERÍSTICAS REGLAS, NORMAS, FIXURE, COMPETENCIAS Y QUE SE REALIZA CON EL OBJETIVO DE COMPETIR Y/O EL RECREARSE |

(Fernández, 2012)

DEPORTE

“Aquella forma de actividad física que utiliza la motricidad humana como medio de desarrollo integral de las personas, y cualquier manifestación educativo-física, general o especial, realizada a través de la participación masiva, orientada a la integración social, al desarrollo comunitario, al cuidado o recuperación de la salud, y a la recreación, como asimismo, aquella práctica de las formas de actividad deportiva o recreacional que utiliza la competición o espectáculo como su medio fundamental de expresión social, y que se organiza bajo condiciones reglamentadas, buscando los máximos estándares de rendimiento.” (Ley del Deporte Chilena)

MODALIDADES DEPORTIVAS

- DEPORTE RECREATIVO
- DEPORTE FORMATIVO
- DEPORTE COMPETITIVO
- DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Y/O PROYECCIÓN INTERNACIONAL

(Ley del Deporte, 2001)

**“DISCIPLINA CIENTÍFICA QUE
INVESTIGA LAS CAUSAS Y EFECTOS DE
LOS PROCESOS PSICOLÓGICOS”**

SER HUMANO

ANTES

DURANTE

DESPUÉS

ACTIVIDAD FISICA Y/O DEPORTIVA

**¿QUE HACE UN PSICÓLOGO
DEPORTIVO ?**



TAREAS Y FUNCIONES DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

- PROFESOR PARA ENTRENADORES Y DEPORTISTAS EN CUESTIONES DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.
- ASESOR Y CONSEJERO EN EL ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA.

- **ASESOR Y CONSEJERO EN LA SUPERACIÓN DE PROBLEMAS EXTERNOS AL DEPORTE.**

- **ASESOR Y CONSEJERO EN LA REINTEGRACIÓN DESPUÉS DE HABER TERMINADO LA CARRERA DEPORTIVA.**

- **EVALUADOR DE VARIABLES INTERVINIENTES EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.**

- **INVESTIGADOR DE TEMAS RELACIONADOS CON EL DEPORTE.**

AMBITOS DE APLICACIÓN

- ENTRENAMIENTO
- COMPETICIÓN
- JUICIO Y ARBITRAJE
- DIRECCIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS
- ESPECTÁCULO DEPORTIVO

LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE FORMATIVO Y RECREATIVO



DEPORTE FORMATIVO

“Se entiende por formación para el deporte la puesta en práctica de procesos de enseñanza y aprendizaje a cargo de profesionales o técnicos especializados vinculados a la actividad física-deportiva”

(Ley del Deporte, 2001)

Objetivos

- Desarrollar aptitudes, habilidades y destrezas necesarias para la práctica deportiva
- Promover el conocimiento de los fundamentos éticos, técnicos y reglamentarios de las especialidades deportivas
- Práctica sistemáticas y permanente de las actividades deportivas para niños, jóvenes y adultos.

¿ Para Responder ?

- *El “Profesor” de un Club Deportivo que tenga un grupo de niños entre 5 y 13 años de edad, que debería ser...*
 - Un Entrenador?
 - Un Formador?



“Entre los muchos beneficios que el Niño o Joven puede obtener del Tenis, tal vez el mas importante sea simplemente sentirse satisfecho”

(Frank L. Smoll y Ronald E. Smith)

Motivos para la participación deportiva

1. Pasarlo bien.
2. Mejorar destrezas.
3. Por la emoción de la competición.
4. Hacer algo para lo que se tienen cualidades.
5. Estar en forma.
6. Por desafío compet.
7. Ser parte de equipo.
8. Ganar.
9. Llegar a otro nivel.
10. Hacer ejercicio.

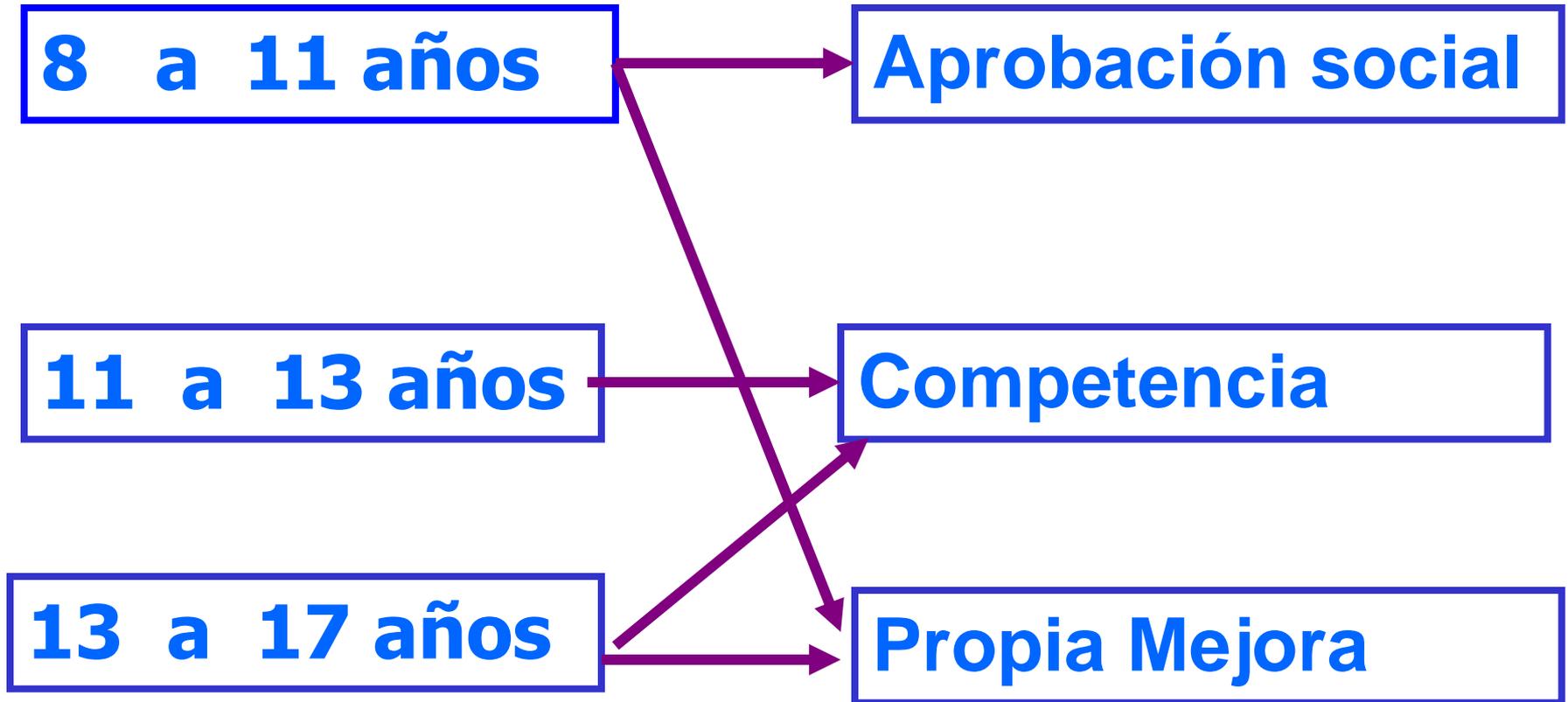
1. Pasarlo bien.
2. Estar en forma.
3. Hacer ejercicio .
4. Mejorar destrezas .
5. Hacer algo para lo que se tienen cualidades.
6. Formar parte de equipo
7. Por la emoción de la competición.
8. Aprender nuevas destrezas.
9. Por espíritu de equipo.
10. Por desafío compet.

Motivación

1. Las relacionadas con la propia mejora: El niño está orientado a sí mismo, y su objetivo principal es mejorar su rendimiento.
2. Las relacionadas con la competencia: La referencia son los demás, el deportista se valora a sí mismo comparando sus resultados con los demás deportistas.
3. Las de aprobación social: El deportista se encuentra orientado a las consecuencias sociales de su actividad deportiva como pueden ser los premios, trofeos o la actitud y atención de padres, compañeros, entrenadores, etc.



Y en términos CUANTITATIVOS?



(Jaume Cruz, 2007)

NECESIDADES Y ESTRATEGIAS

| NECESIDAD | QUÉ HACER |
|-------------------------------------|--|
| Aprender y mejorar destrezas | <ul style="list-style-type: none">-Poner en marcha prácticas educativas eficaces.-Favorecer enfoque positivo, enfatizar lo correcto.-Conocer aspectos técnicos y estratégicos del deporte. |
| Divertirse | <ul style="list-style-type: none">-Crear expectativas realistas para evitar frustraciones.-Mantener entrenamientos activos: evitar filas o esperas de pie.-Jugar y bromear libremente con deportistas. |

| NECESIDAD | QUÉ HACER |
|-------------------|---|
| Afiliación | <ul style="list-style-type: none">-Facilitar tiempo para hacer amigos.-Organizar eventos sociales fuera de los entrenamientos.-Incorporar períodos de tiempo libre antes y durante de los entrenamientos. |
| Excitación | <ul style="list-style-type: none">-No poner demasiado acento en tiempo dedicado a ejercicios físicos, introducir variedad en los mismos.-Incorporar actividades de cambio de ritmo en los entrenamientos.-Concentrarse en prácticas cortas y animadas . |

| NECESIDAD | QUÉ HACER |
|------------------------------------|--|
| Ejercicio y forma física | <ul style="list-style-type: none">-Enseñar a los jóvenes como controlar su propia forma física-Organizar actividades planificadas y con objetivos definidos, específicamente desarrolladas para mejora la forma física. |
| Desafío competitivo y ganar | <ul style="list-style-type: none">-Permitir que los niños compitan.-Ayudarlos a definir la victoria no solo como derrota del contrario, sino también como logro de objetivos y estándares propios. |



AGOTAMIENTO EN JOVENES DEPORTISTAS

- EXCESO DE ENTRENAMIENTO
- EXPECTATIVAS ELEVADAS
- ACTITUD DE GANAR
- PRESION PARENTAL
- ENTRENAMIENTOS LARGO Y REPETIDOS
- LESIONES POR EXCESOS DE ENTRENA.
- DEMANDAS EXCESIVAS DE TIEMPO
- EXIGENCIA DE VIAJAR
- AFECTO = VICTORIAS O DERROTAS
- PERFECCIONISMO

ABANDONO

- **FRACASO EN EL APRENDIZAJE DE NUEVAS DESTREZAS.**
- **FALTA DE DIVERSIÓN.**
- **FALTA DE AFILIACIÓN.**
- **AUSENCIA DE EMOCION O ENTUSIASMO.**
- **AUSENCIA DE EJERCICIO Y FORMA FÍSICA.**
- **FALTA DE DESAFÍO/DERROTA.**

“Cualquier Programa Deportivo puede no solamente ocasionar beneficios, sino que puede ser perjudicial si NO se aplica de forma adecuada”

(Frank L. Smoll y Ronald E. Smith)

¿Que sería una “FORMA
ADECUADA”?

*Aspecto del Desarrollo
Psicológico en Niños y
Jóvenes*

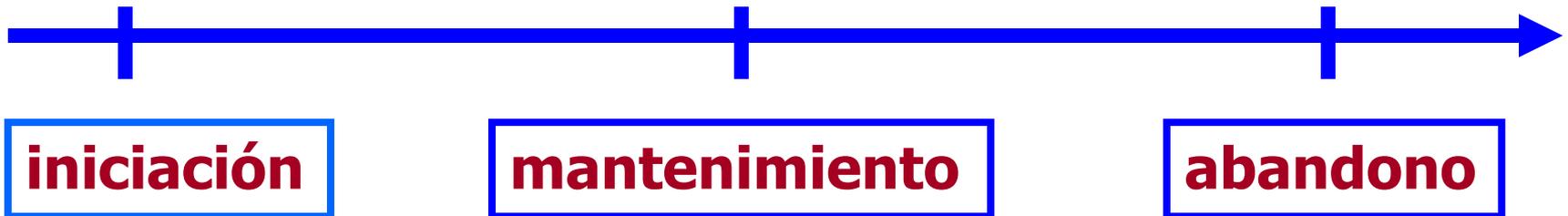
PRE-ADOLESCENTE

- LA PERSONALIDAD COMIENZA A FORMARSE.
- PREOCUPARSE POR EL DESARROLLO DE LA PERSONA: Manejar el hecho de perder, es más importante que aprender a ganar.



- **NIVELES DE ANSIEDAD PRONUNCIADOS.**
- **EL ENTRENADOR COMO AUTORIDAD.**
- **DESARROLLAR CONFIANZA.**
- **LO COMPLEJO DEL DEPORTE ES INCOMPRESIBLE.**

El deportista infantil no es un adulto en miniatura





FINA WORLD CHAMPIONSHIPS
KAZAN
RUSSIA 2015

La Importancia del Trabajo con los Padres

*Programa Asesoramiento
para Padres
(PAP)*

INFLUENCIA DE LA FAMILIA

ENTRENADOR

**INICIACIÓN
DEPORTIVA**

PADRES

DEPORTISTA



TIPOS DE PADRES

- **DESINTERESADOS**
- **CRÍTICOS**
- **GRITONES**
- **ENTRENADORES**
- **SOBREPROTECTORES**
- **CAZA TALENTOS**
- **ÚTILES**

- *El Deporte Profesional es una empresa comercial en la que el éxito en el Tenis se mide en dinero y victorias.*
- *En el modelo de la Psicología del Deporte Formativo, el Tenis se presenta como **contexto de aprendizaje** y el éxito se mide en términos de **CRECIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL***



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- ❑ Consensos en reducción de ansiedad, tratamiento de depresión, prevención y manejo del estrés
- ❑ Beneficios a nivel terapéutico y preventivo
- ❑ La International Society of Sport Psychology (I.S.S.P.), en su declaración oficial acerca de los beneficios psicológicos del deporte destaca la disminución de la sintomatología de un estado ansioso, la moderación de las depresiones, la reducción de la ansiedad y de los niveles de neuroticismo.

ANÁLISIS REALIZADO POR FOLKINS Y SIME BENEFICIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN SALUD

Aumento

(1984)

Disminución

- Rendimiento académico
- Actividad
- Confianza
- Estabilidad emocional
- Función intelectual
- Locus de Control interno
- Memoria
- Percepción
- Imagen corporal positiva
- Autocontrol
- Satisfacción sexual
- Eficacia laboral

- Ausentismo laboral
- Abuso de alcohol
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Confusión
- Depresión
- Dolores de Cabeza
- Hostilidad
- Fobias
- Consecuencias estrés
- Tabaquismo
- Conducta psicótica

HIPÓTESIS BIOLÓGICAS DE LOS BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. La hipótesis de las endorfinas (fisiológica)
 - *El cerebro, la hipófisis y otros tejidos producen diversas endorfinas que pueden reducir la sensación de dolor y producir un estado de euforia*
 - *En un estudio característico se miden el estado de ánimo y los niveles de endorfinas, antes y después del ejercicio*
 - *Las mejoras en el estado de ánimo acompañadas de aumentos en los niveles de endorfinas, aportan pruebas a favor de la teoría de las endorfinas*
2. Mejoramiento a respuesta fisiológica del stress (reservas de esteroides)

HIPÓTESIS PSICOLÓGICA DE LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. La hipótesis de la distracción (psicológica)
 - *La distracción de eventos estresantes, más que la propia actividad, es lo que explica la mejora de sensaciones relacionadas con el ejercicio físico*
 - *Un experimento realizado por Bahrke y Morgan (1978) dio como resultado que los ejercicios a un 70% de intensidad, la meditación y el descanso tranquilo eran efectivos por igual, en la reducción de la ansiedad*
2. Hipótesis del autocontrol, de la autoeficacia y del reforzamiento e incremento de la relación social

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Mejora en las habilidades interpersonales
- Mejora en la Motivación y Autoconfianza
- Mejora en Autoestima y Autoconcepto
- Aprendizaje en el manejo del Estrés
- Aprendizaje en habilidades transferibles para la vida: *Tolerancia a la Frustración, Ganar y/o Perder, Respeto y Normas.*

RIESGOS PSÍQUICOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

Una práctica deportiva que no sea la adecuada puede afectar negativamente a:

- La percepción de autoeficacia
- La autoestima
- Trastornos alimenticios por la sobre exigencia de entrenamientos o la conducta de los entrenadores
- Puede provocar un excesivo cansancio a nivel físico y psicológico
- Síndrome de sobre entrenamiento

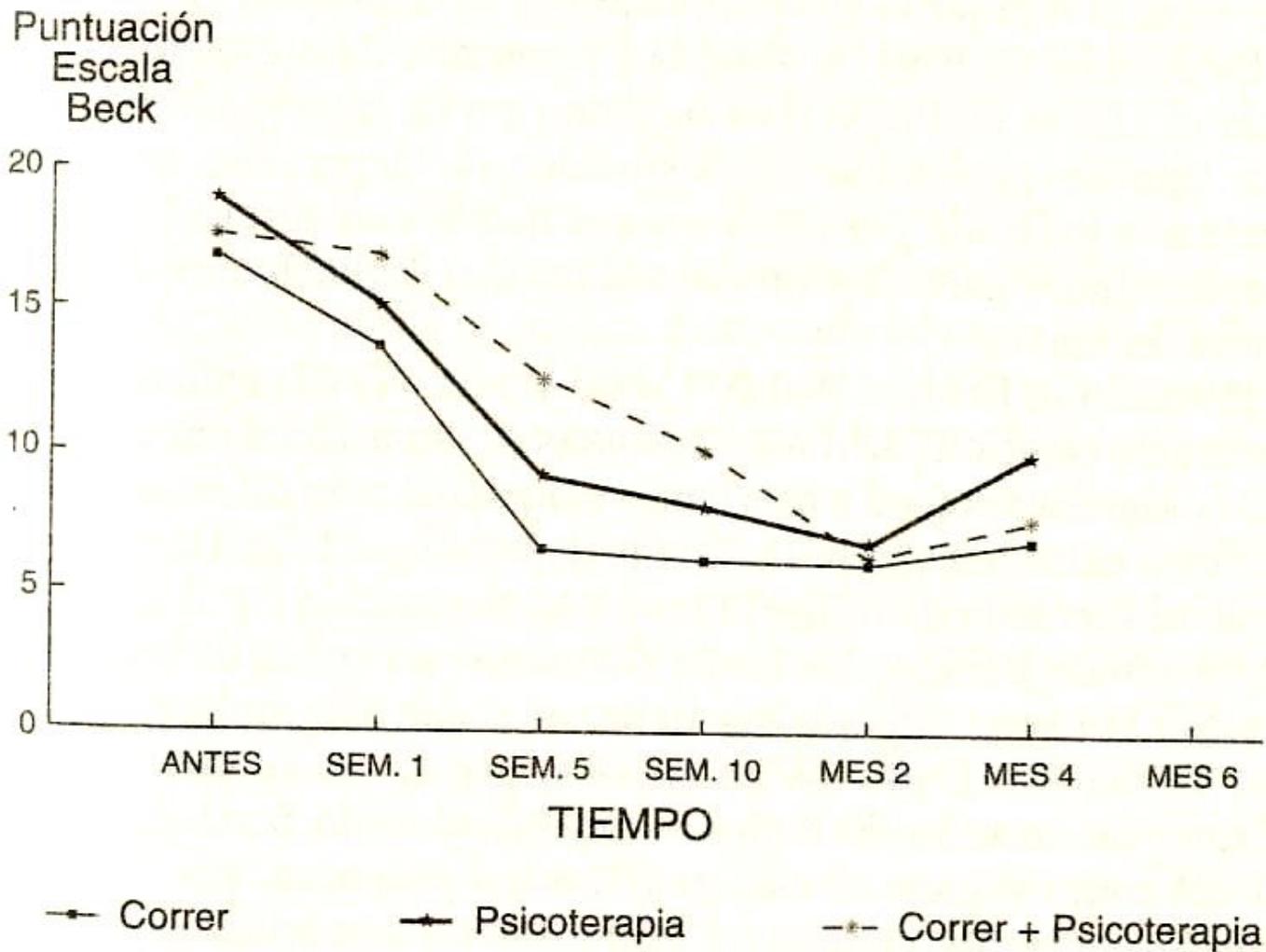
RIESGOS PSICOLÓGICOS

- El peligro de copiar miméticamente los modelos del Tenis Profesional
- Limitación en otras áreas de desarrollo: académico, artístico o interpersonal
- Debilitamiento en el desarrollo Moral
- Sensación de Incompetencia Deportiva

EJERCICIO FÍSICO Y DEPRESIÓN

- ❑ Se ha puesto de manifiesto que el ejercicio regular está relacionado con disminuciones de la depresión a largo plazo
- ❑ Cuanto mayor es el número total de sesiones de ejercicios, mayor es la reducción de los niveles de depresión
- ❑ La intensidad del ejercicio no está relacionada con cambios en la depresión
- ❑ Cuanto más largo es el programa de ejercicios, mayor es la reducción en los niveles de depresión
- ❑ El tiempo total de ejercicio a la semana no está relacionado con cambios en la depresión

EJERCICIO FÍSICO Y DEPRESIÓN



EFECTOS AGUDOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE LA ANSIEDAD

- ❑ El ejercicio aeróbico está relacionado con reducciones más constantes en el estado de ansiedad, de lo que lo está el ejercicio anaeróbico
- ❑ Las reducciones en el estado de ansiedad después de realizar ejercicios pueden no deberse a la actividad física sino al “tiempo muerto” que aleja del estrés y las preocupaciones diarias
- ❑ La intensidad de, al menos, el 70% del ritmo cardíaco máximo parece estar relacionada con las mayores reducciones en el estado de ansiedad posteriores al ejercicio físico
- ❑ Las reducciones en el estado de ansiedad posteriores al ejercicio físico vuelven a los niveles previos a éste en el plazo de 24 horas
- ❑ El ejercicio está relacionado con disminuciones en la tensión muscular

EJERCICIO FÍSICO CRÓNICO Y SALUD MENTAL

- ❑ El estado de forma física está relacionado positivamente con la salud mental y el bienestar
- ❑ El ejercicio físico está relacionado con la reducción de emociones vinculadas al estrés, como el estado de ansiedad
- ❑ La ansiedad y la depresión son síntomas habituales de fracaso en el afrontamiento del estrés mental, y al ejercicio físico se le ha relacionado con una disminución del nivel (suave a moderado) de la depresión y la ansiedad
- ❑ Por lo general, el ejercicio físico a largo plazo está relacionado con reducciones en rasgos como el neuroticismo y la ansiedad

EJERCICIO FÍSICO CRÓNICO Y SALUD MENTAL

- Por lo general, la depresión grave requiere tratamiento profesional, lo que puede incluir medicación, terapia electroconvulsiva y/o psicoterapia, con los ejercicios físicos como elemento complementario
- Los ejercicios físicos apropiados se traducen en reducciones en diversos índices de estrés, como la tensión neuromuscular, el ritmo cardíaco en reposo y algunas hormonas relacionadas con el estrés
- La actual opinión clínica sostiene que el ejercicio físico tiene efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y géneros
- Las personas físicamente sanas que necesitan medicación psicotrópica pueden hacer ejercicios sin ningún temor si lo realizan bajo estrecha supervisión médica

EJERCICIO FÍSICO CRÓNICO Y SALUD MENTAL

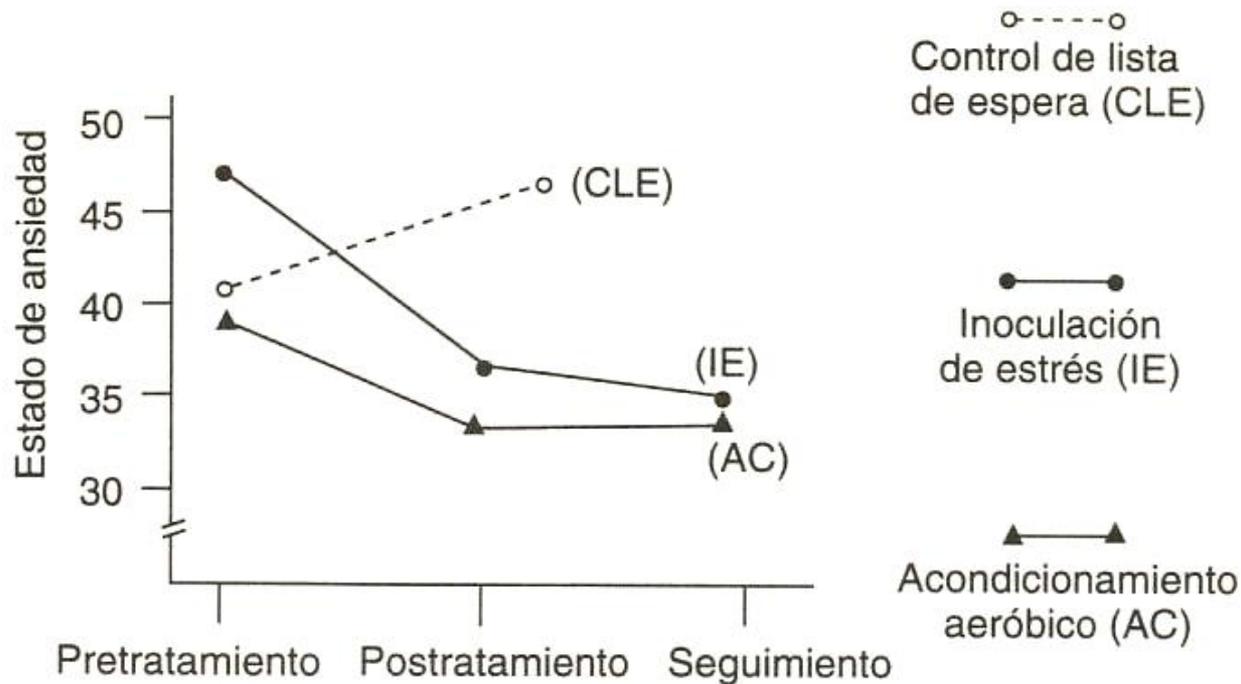


FIG. 19.1. Principales estimaciones de cambio en medidas de estrés, antes y después de tratamiento, y a los 3 meses de seguimiento. Adaptado de Long (1984).

EJERCICIO FÍSICO Y AUTOCONCEPTO

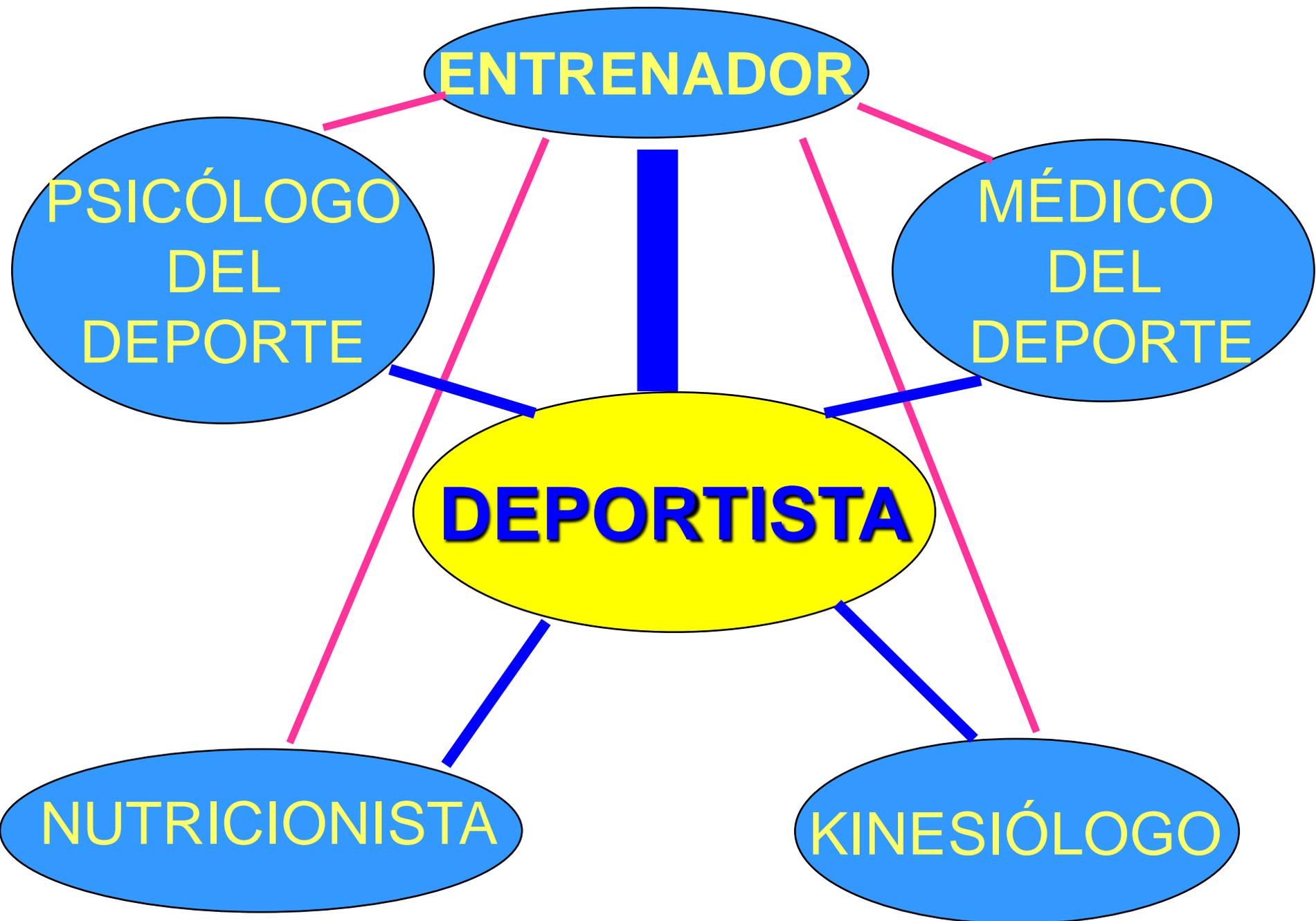
- El aumento de la forma física
- El logro de objetivos
- Sensaciones de bienestar somático
- Una sensación de competencia, dominio o control
- La adopción de conductas saludables
- Experiencias sociales
- El refuerzo por medio de personas significativas

LA PSICOLOGÍA EN EL DEPORTE COMPETITIVO Y DE ALTO RENDIMIENTO



¿ Para Responder ?

- *El “Profesor” de un Club Deportivo que tenga un grupo de niños entre 14 y 18 años de edad, que debería ser...*
 - Un Entrenador?
 - Un Formador?



LABORATORIS

1 BIOMECÀNICA

2 APRENENTATGE MOTOR

3 PSICOLOGIA

RENDIMIENTO EN EL ENTRENAMIENTO



DEPORTISTA

FACTORES
FISICOS

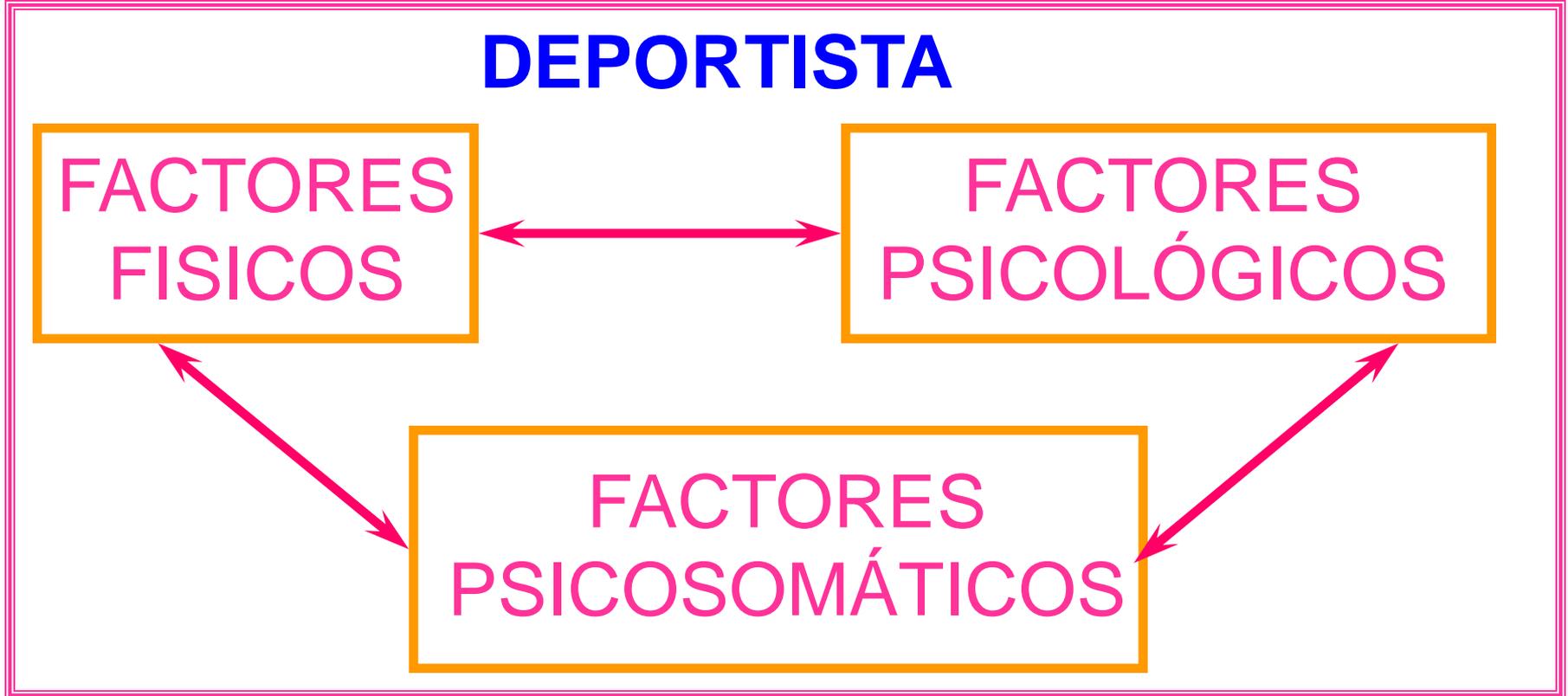
FACTORES
PSICOLÓGICOS

FACTORES
PSICOSOMÁTICOS

FACTORES AMBIENTALES



RENDIMIENTO EN LA COMPETENCIA



AREAS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO





De esta forma: ¿que sería un
Entrenamiento Psicológico?

ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

**APLICACIÓN SISTEMÁTICA Y
PLANIFICADA DE TÉCNICAS
PSICOLÓGICAS PARA MAXIMIZAR EL
RENDIMIENTO DEL DEPORTISTA**

FASES ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO

- 1^a: EVALUACIÓN DE HABILIDADES PSICO., ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS.
- 2^a: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLÓGICAS.
- 3^a PRE-COMPETICIÓN
- 4^a COMPETICIÓN
- 5^a POST-COMPETITIVA

Psicología del entrenamiento y la competición

- Mejora de los sistemas de observación y registro
- Identificar los factores que influyen en el rendimiento
- Asesorar a técnicos y Tenistas
- Preparación Psicológica

***"Si no te das por
vencido, pueden
ocurrir milagros"***
***Ding Ning, campeona
mundial 2011 y 2015***



Unión Latinoamericana de Tenis de Mesa

“Si haces los partidos un asunto de vida o muerte, vas a tener muchos problemas. Por de pronto, te morirás muchas veces”

(Dean Smith, entrenador North Carolina)

HABILIDADES PSICOLÓGICAS A ENTRENAR

- MANEJO DE LA ANSIEDAD
- CONFIANZA
- CONCENTRACIÓN
- CONTROL DE PENSAMIENTOS
- MOTIVACIÓN
- RELAJACIÓN
- CAPACIDAD DE IMAGINACION

TÉCNICAS PARA: MANEJO DE LA ANSIEDAD

- RESPIRACIÓN
- RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA
- DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA
- BIO-FEEDBACK
- INOCULACIÓN DE ESTRES
- AUTOINSTRUCCIONES
- RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

TÉCNICAS PARA : CONFIANZA

- DETERMINACIÓN DE OBJETIVOS
- AUTOINSTRUCCIONES
- CONTROL DE PENSAMIENTOS
- REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
- PRÁCTICA IMAGINADA
- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- DINÁMICA DE GRUPO

TÉCNICAS PARA: CONCENTRACIÓN

- RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN
- ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN
- ENTRENAMIENTO MODELADO
- PRÁCTICA IMAGINADA

INTERVENCIÓN Y/O TRABAJO COLECTIVO

- APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL SOCIOGRAMA (CAPITÁN)
- EL GRUPO V/S EL EQUIPO
- COHESIÓN V/S COOPERACIÓN
- TRABAJO PRÁCTICO Y DINÁMICO
- JUEGO N.A.S.A.



Aspectos Psicológicos de las Lesiones Deportivas

- Reacciones a las lesiones:
 - El tipo de reacción es multifactorial y responde según las características de cada deportista.
 - Amenaza la consecución de sus objetivos
 - En ocasiones puede significar pérdida de años trabajo nivel de entrenamiento deportivo

Etapas reactivas del deportista

- 1.- Rechazo: negación y sigue con sus objetivos de entrenamiento, obviando su condición de lesionado.
- 2.- Irritación: toma conciencia de su estado, y significa el tiempo perdido y el que perderá.
- 3.- Ajuste: asume su lesión y se autopronostica el tiempo de recuperación como las indicaciones.

Etapas reactivas del deportista

4.- Depresión: En algunos casos, sentimiento de impotencia, incertidumbre y miedo a lo desconocido, puede causar síntomas depresivos.

5.- Aceptación: Acepta su nuevo estado de salud, y su objetivo es la recuperación.



Prevención de Lesiones Deportiva

- Sobreentrenamiento / Cansancio
- Cambios / estrés
- Calentamiento previo deficiente o mal dirigido

Conductas esperadas en Deportistas

- No acudir al profesional adecuado
- No acudir a las consultas agendadas o perseguir el tratamiento como su entrenamiento actual
- Aislamiento

Factores a considerar en las lesiones

- Diagnóstico retardado o confuso
- Múltiples diagnósticos o muchas opiniones de expertos
- Falta de pronóstico claro
- Dolor

Rol del Psicólogo del Deporte

- Claridad en la lesión del deportista
- Explicar sobre el dualismo cartesiano: cuerpo alma: aspectos psicofisiológicos
- Informar sobre las causas y dificultades anímicas y conductuales que podría tener

Técnicas Psicológicas orientadas a la mejoría del paciente/deportista

- Técnicas de relajación
- Técnicas de Visualización: 1ra, 2da y 3ra persona.
- Técnica de modificación de pensamientos
- Técnica de Planteamientos de Objetivos

CONSULTA POR VIDEOLLAMADA

Ahora ya puedes tratarte con nosotros desde cualquier ciudad



En Institut Barcelona de Psicologia realizamos visitas por videollamada a través del programa Skype desde hace mucho tiempo con el mismo porcentaje de éxito terapéutico que en nuestras sesiones presenciales en el gabinete.

Al principio en Institut Barcelona de psicología comenzamos a utilizar este sistema para facilitar el acceso a psicología clínica de calidad a aquellas personas que estaban fuera de la ciudad de Barcelona. En estos momentos no solo damos servicios a personas de otros puntos de España como Málaga, Pamplona, Granada o Gijón, sino también a personas que han tenido que desplazarse a otros países y confían en nosotros como psicólogos especialistas para llevarles su terapia en castellano. De esta manera hemos tenido pacientes de Japón, Irlanda, Canadá, Alemania, México o Australia.

Lo único que necesita para realizar la terapia con nosotros, tanto si vive fuera de la ciudad, como si no dispone de tiempo para acudir a nuestra consulta, es tener un ordenador con cámara y conexión a internet. Es muy sencillo de usar, cómodo por hacerlo desde casa y totalmente confidencial, ya que la relación se da a través del programa por videollamada Skype, sin tener que cruzarse con

nadie en la consulta. Nuestro servicio de recepción podrá informarle del proceso a seguir, o si lo prefiere puede ponerse en contacto a través de formulario de contacto.

Ahora podrá disfrutar de un descuento del 50% en la primera visita si empieza a realizar el tratamiento por videollamada. Esta primera visita no supone ningún compromiso para seguir el tratamiento propuesto por el psicólogo que lo atiende. Nuestra misión es volverle una vida serena y equilibrada y ayudarle a resolver los conflictos que puedan ocurrirle.

Para más información:



Videollamada

Contacte con nuestra recepción. Llamada gratuita por Skype.

Contáctenme

Si desea que le contactemos haga clic aquí.

[FORMULARIO DE CONTACTO](#)

TRATAMIENTOS

- Adicciones
- Depresión
- Estrés
- Estrés postraumático
- Fobias
- Ludopatía
- Pánico / Agorafobia
- Problemas de pareja
- Psicología infantil
- Psicología juvenil
- Trastornos del sueño
- Ansiedad generalizada
- Trastornos obsesivos
- Trastornos alimentarios
- Tr. de la personalidad
- Tr. psicósomáticos
- Psicólogo Coach
- EMDR
- Forense



“El éxito es la paz mental, como resultado directo de la autosatisfacción al saber que has hecho el esfuerzo necesario para ser lo mejor que eres capaz de llegar a ser”

(John Wooden, Entrenador UCLA)



TABLA DE EVOLUCIÓN DEL TALENTO

| Fase Persona | Inicio | Tecnificación | Elite |
|------------------------|--------------------|-------------------|-----------------------|
| Deportista | <i>Disfrute</i> | <i>Dedicación</i> | <i>Obsesión</i> |
| Entrenador (Mentor) | <i>Interesado</i> | <i>Respetado</i> | <i>Perfeccionista</i> |
| Padres | <i>Entusiastas</i> | <i>Positivos</i> | <i>Sacrificados</i> |

(Isabel Balagué, 2006)

ALGO SOBRE RESPONSABILIDAD SOCIAL DEPORTIVA . . .



RSD

**GRACIAS POR SU ATENCIÓN
EXTERNA REDUCIDA**