

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) la depresión es el más común de los trastornos mentales, pero es grave porque interfiere en la vida diaria y reduce la capacidad de trabajo en las personas

CAUSAS DE LA DEPRESIÓN:

La depresión es multifactorial porque puede derivarse de estrés o por el consumo de sustancias ilícitas; de igual forma, puede surgir de un padecimiento de alguna enfermedad crónica.

LA DEPRESIÓN DENTRO DEL DEPORTE:

La práctica deportiva le aporta a la salud, alegría y buenas experiencias; pero, también puede ser una fuente importante de estrés.

La depresión deportiva no solo afecta el rendimiento físico, afecta la salud mental, aminora el entusiasmo por el entrenamiento y la competencia.



La depresión deportiva la provocan diversos estados y situaciones, que afligen a la persona.

CÓMO COMBATIR LA DEPRESIÓN DEPORTIVA?

Combatir la depresión es complejo, pero es una tarea que no es imposible. Es importante considerar que no se logra de la noche a la mañana. Un deportista puede considerar lo siguiente para hacerle frente a la depresión:

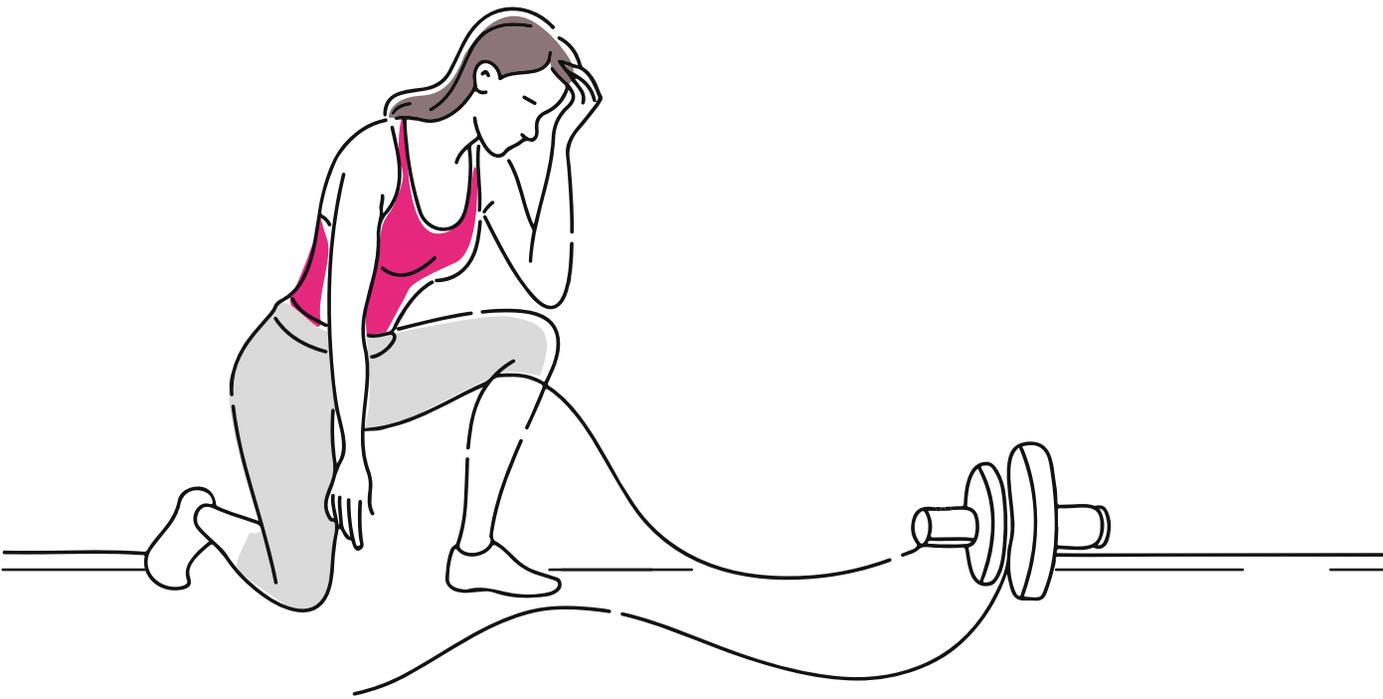
CREA UN EQUILIBRIO ENTRE EL DEPORTE Y TU VIDA PERSONAL:

Es bueno que el deporte te apasione; sin embargo, no debe de consumir tu vida por completo. Realiza actividades complementarias en los momentos adecuados y experimentarás mayores beneficios.

DESARROLLA LA FORTALEZA EMOCIONAL:

trabaja en la capacidad de enfrentar situaciones adversas, ayuda entre ser un deportista que sigue adelante y uno que se “estanca”. Ante una situación negativa, no te castigues y autolimités, es mejor aprender de la situación.

Aprende a manejar las expectativas: plantea metas realistas y alcanzables, los “pequeños” logros ayudan a mitigar la frustración, la cual en combinación con otros factores pueden volverse depresión.



No ignores las señales de estrés o agotamiento: **escucha a tu cuerpo y a tu mente. El descanso es muy importante para un deportista.**

En el deporte, como en la vida, los momentos difíciles son parte del camino. La derrota no define tu valía, sino la fuerza con la que decides levantarte. Aprende de cada tropiezo, celebra cada pequeño logro y recuerda: el progreso es más valioso que la perfección. **¡Sigue adelante,** porque las grandes victorias nacen de los días más oscuros!



El departamento de psicología en el deporte del INEDEC está para brindarte apoyo en todo momento, no dudes en acercarte cuando lo consideres necesario.

Los resultados son importantes en el deporte, pero lo más importante es que te sientas pleno con lo que haces.



Nota: este folleto es meramente informativo y no debe utilizarse como herramienta de diagnóstico.

Correo:

psicologia.inedec.salttillo@gmail.com

Síguenos en redes sociales:

Instagram, Facebook, Tik tok y Twitter: INEDEC

 INSTITUTO ESTATAL DEL DEPORTE DE COAHUILA

 INEDEC COAHUILA

 INEDEC_COAHUILA

 INEDEC COAHUILA OFICIAL



VISIBILIZANDO Y COMBATIENDO LA DEPRESIÓN EN EL DEPORTE

