



Z O - S M S

2





**¿POR QUÉ HACES EJERCICIO?**



# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

## FÍSICOS

- RESISTENCIA
- SISTEMA  
CARDIOVASCULAR
- RENDIMIENTO MUSCULAR



## PSICOLÓGICOS

- AUTOESTIMA
- AUTOCONCEPTO
- PROPIOCEPCIÓN
- RELACIÓN CON TU CUERPO
- SOCIAL
- CONTEXTO DE TRABAJO
- DESARROLLO FEE
- EVASIÓN PREOCUPACIONES
- DESCANSO MENTAL





¿QUÉ ES PARA TI LA MOTIVACIÓN?



# MOTIVACIÓN

IMPULSO QUE MUEVE A LA PERSONA A REALIZAR DETERMINADAS ACCIONES Y PERSISTIR EN ELLAS PARA SU CULMINACIÓN.

CONJUNTO DE FACTORES INTERNOS O EXTERNOS QUE DETERMINAN EN PARTE LAS ACCIONES DE UNA PERSONA.

PROCESO PSICOLÓGICO QUE ACTIVA Y DIRIGE LA CONDUCTA DE UN ORGANISMO HACIA UNA META CONCRETA.



# Motivación intrínseca y extrínseca

## INTRÍNSECA | EXTRÍNSECA

Nace del interior de cada uno



Deseo de superación personal



Ganas de crecer o aprender



La satisfacción de hacer bien las cosas



Deseo de conseguir una recompensa externa



Conseguir una promoción en el trabajo



Anhelo de ser reconocido



Evitar una posible reprobación



AMOR PROPIO  
SATISFACCIÓN PERSONAL  
CREATIVIDAD

ASCENSO  
ELOGIO  
PREMIO  
COMPENSACIÓN

Satisfacción por realizar la propia actividad | Satisfacción por el resultado y la aprobación

¿PARA QUÉ LO HAGO? ¿QUÉ HUELLA DEJA EN MÍ, EN OTROS Y EN LA SOCIEDAD?

PROPÓSITO

¿HASTA QUÉ PUNTO CREO LO QUE HAGO? ¿QUÉ CREENCIAS ME IMPULSAN Y CUÁLES ME DISTANCIAN?

IDENTIDAD

¿QUÉ VALOR TIENE LO QUE HAGO PARA MI? ¿Y PARA LOS DEMÁS? ¿CÓMO CONECTO LO QUE HAGO CON MIS VALORES?

VALORES

¿CÓMO LO HAGO? ¿CREO QUE LO ESTOY HACIENDO BIEN?

DECISIONES

¿QUÉ HAGO? ¿QUÉ NO HAGO? ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER? ¿QUÉ PUEDO DEJAR DE HACER?

COMPORTAMIENTO

¿PUEDO CAMBIAR ALGO PARA AYUDARME A SENTIRME MÁS CÓMODO?

ENTORNO

# OBJETIVOS

¿QUÉ?

¿CUÁNTO?

¿CÓMO?

¿CON QUÉ?

¿CUÁNDO?

S

M

A

R

T

ESPECÍFICO  
SPECIFIC

MEDIBLE  
MEASURABLE

ALCANZABLE  
ACHIEVABLE

REALISTA  
REALISTIC

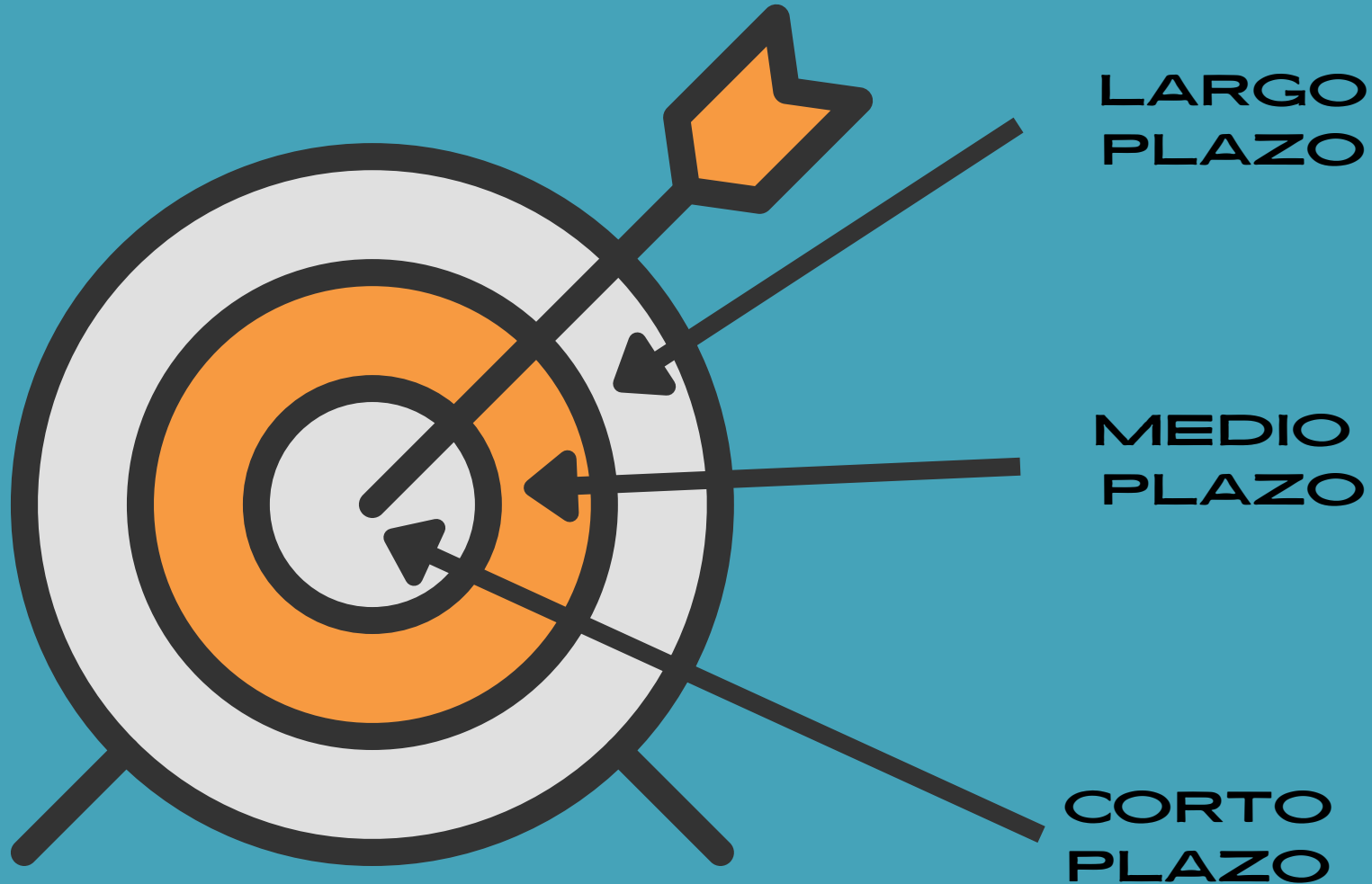
TIEMPO  
TIME

TEN CLARO TU POR QUÉ





# ¿CUÁLES SON TUS OBJETIVOS?



**¿QUÉ PASA CUANDO  
NO CONSIGO MIS  
OBJETIVOS?**





Niños frente a un Test de la Golosina Marshmallow - Se tentaran?



Share



Watch on  YouTube

# FRUSTRACIÓN

RESPUESTA EMOCIONAL COMÚN QUE EXPERIMENTAMOS CUANDO TENEMOS UN DESEO, UNA NECESIDAD, UN IMPULSO Y NO LOGRAMOS SATISFACERLO

IRA

MOLESTIA

DECEPCIÓN

SENSACIÓN DE VACÍO

# FRUSTRACIÓN

## 5 SUPERCONSEJITOS

IDENTIFICA  
LA  
EMOCIÓN

NO TODO ESTÁ  
BAJO TU  
CONTROL

SÉ  
REALISTA

ALTERNATIVAS  
Y SOLUCIONES

TRABAJA TU AUTOEXIGENCIA

# PROCRASTINACIÓN



# PROCRASTINACIÓN



# PROCRASTINACIÓN

YO PROCRASTINO, TÚ PROCRASTINAS

## TIPS PARA NO PROCRASTINAR

- CÉNTRATE EN LA META Y LOS PASOS A SEGUIR (LO MICRO)
- DISEÑA UN PLAN
- LO HAS HECHO ANTES, ¿POR QUÉ HOY NO?
- SI NO TIENES GANAS, HAZLO SIN GANAS. CONFÍA EN TU DISCIPLINA.
- NO OLVIDES LO BÁSICO (DUERME Y COME BIEN, NO SOBREENTRENES)
- LA COMPAÑÍA ES IMPORTANTE
- AGENDA Y PREPARA LO NECESARIO
- CUENTA ATRÁS 5
- CELEBRA TUS VICTORIAS
- BUSCA ACTIVIDADES QUE TE MOTIVEN
- AUTOCONTROL Y GESTIÓN EMOCIONAL
- TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN







**¿CUÁNTO  
SABES DE  
QUÍMICA?**



**ES UN  
ANALGÉSICO  
NATURAL**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**



**ES UN  
ANALGÉSICO  
NATURAL**

SEROTONINA

**ENDORFINA**

DOPAMINA

OXITOCINA



# DA SENSACIÓN DE RECOMPENSA

SEROTONINA

ENDORFINA

DOPAMINA

OXITOCINA



# DA SENSACIÓN DE RECOMPENSA

SEROTONINA

ENDORFINA

DOPAMINA

OXITOCINA



**SE ACTIVA  
MEDIANTE LA  
MEDITACIÓN**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**



**SE ACTIVA  
MEDIANTE LA  
MEDITACIÓN**

SEROTONINA

ENDORFINA

DOPAMINA

**OXITOCINA**



**AYUDA A  
MEJORAR TU  
AUTOESTIMA Y  
SEGURIDAD EN  
TI**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**





**AYUDA A  
MEJORAR TU  
AUTOESTIMA Y  
SEGURIDAD EN  
TI**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**



**REALIZAR  
EJERCICIO  
FÍSICO AYUDA  
A SU  
SEGREGACIÓN**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**



**REALIZAR  
EJERCICIO  
FÍSICO AYUDA  
A SU  
SEGREGACIÓN**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**



**FAVORECE LA  
RELAJACIÓN Y  
DISMINUYE LA  
FATIGA**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**



**FAVORECE LA  
RELAJACIÓN Y  
DISMINUYE LA  
FATIGA**

SEROTONINA

**ENDORFINA**

DOPAMINA

OXITOCINA



**DA SEGURIDAD  
PARA CREAR  
VÍNCULOS**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**



**DA SEGURIDAD  
PARA CREAR  
VÍNCULOS**

SEROTONINA

ENDORFINA

DOPAMINA

**OXITOCINA**



**DISMINUYE LA  
IRA Y MEJORA  
EL HUMOR**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**





**DISMINUYE LA  
IRA Y MEJORA  
EL HUMOR**

**SEROTONINA**

**ENDORFINA**

**DOPAMINA**

**OXITOCINA**

## SEROTONINA

DISMINUYE LA IRA,  
MEJORA EL HUMOR,  
AUTOESTIMA,  
SEGURIDAD,  
CONFIANZA Y  
CONCENTRACIÓN

## ENDORFINA

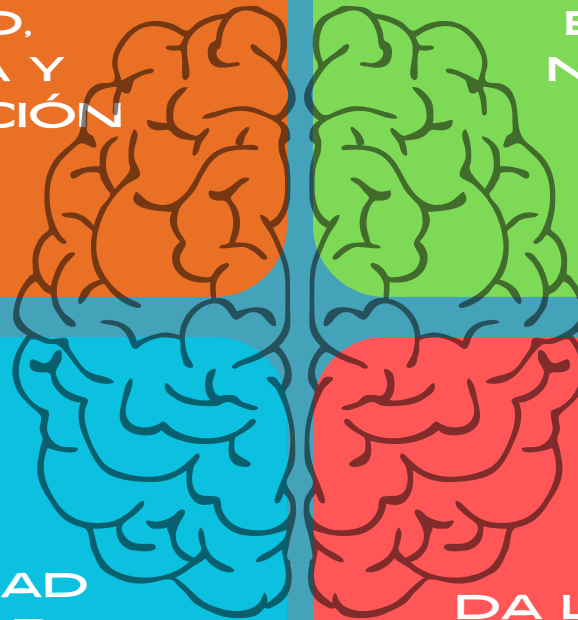
PRODUCEN EUFORIA,  
PLACER, ALIVIAN  
EL DOLOR Y  
NOS RELAJA

DA SEGURIDAD  
PARA CREAR  
VÍNCULOS

## DOPAMINA

DA LA SENSACIÓN  
DE RECOMPENSA

## OXITOCINA





**DESEAMOS VERTE EN LA PRÓXIMA**

