

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



MÓDULO 1.- FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Clase 1.- Introducción a la Inteligencia Emocional

Clase 2.- Herramientas para comprender y desarrollar
las habilidades de la Inteligencia Emocional:

- *Autoconsciencia*
- *Autorregulación*
- *Empatía y Compasión*
- *Automotivación*
- *Habilidades Sociales*



OBJETIVO Particular de Este Módulo

Al finalizar el Módulo 1, los participantes comprenderán los conceptos fundamentales de la **Inteligencia Emocional**, y el impacto de estas habilidades en el entorno deportivo, laboral o social

Además, aprenderán a aplicar estrategias para desarrollar las **habilidades de la Inteligencia Emocional**, fomentando un entorno deportivo más equilibrado y productivo.





CLASE # 1 (Parte 1)

Introducción
A La Inteligencia Emocional

A man in a suit and tie, with his eyes closed and hands in a mudra, stands in front of a chalkboard covered in mathematical equations and diagrams. A colorful brain graphic with a rainbow gradient is overlaid on the chalkboard. The text "Introducción A La Inteligencia Emocional" is overlaid in yellow.



Somos Seres TRIDIMENSIONALES



¿Qué Vamos A APRENDER En Esta CLASE?

PARTE 1

- 1.- Qué son las Emociones; Cómo se Gestan y Su Importancia
- 2.- Emociones V/S Estados Emocionales
- 3.- Los diversos Tipos de Inteligencia (Inteligencias Múltiples)
- 4.- Breve Historia y Evolución del Concepto “INTELIGENCIA EMOCIONAL”



PARTE 2.

- 5.- Las 5 HABILIDADES CLAVE de la Inteligencia Emocional
- 6.- El CEREBRO: Nuestro Centro de Mando
- 7.- La NEUROBIOLOGÍA de las Emociones
- 8.- El SECUESTRO Emocional (Bloqueo Mental)



Para Empezar

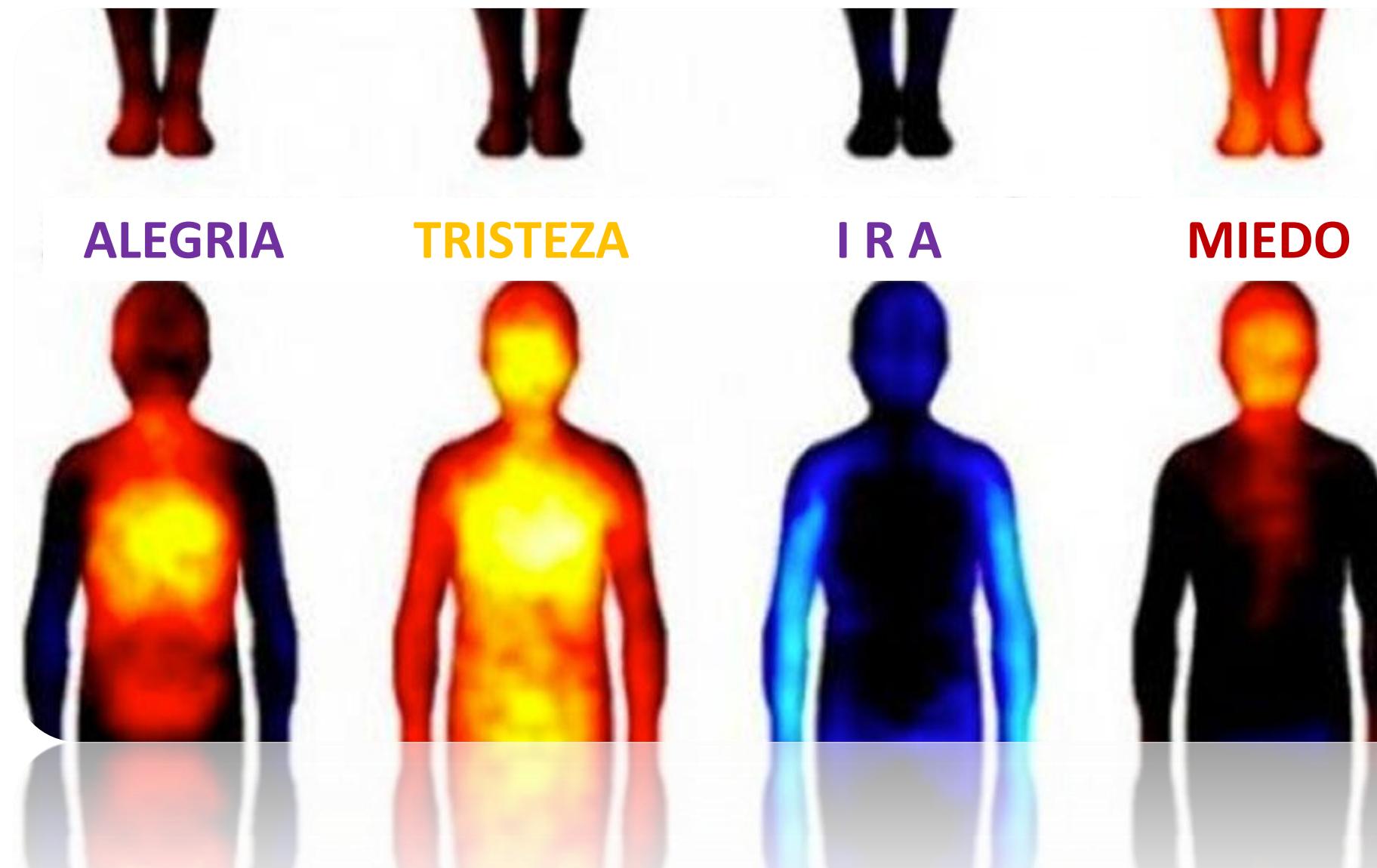


“La Gente olvida lo que dices, la gente olvida lo que haces, pero nunca olvida cómo la haces SENTIR”

Maya Angelou (1928 – 2014)
Escritora, Poeta, Cantante y Activista por los Derechos Civiles
Estadounidenses



1.- ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES Y CÓMO SE GESTAN?



Son **REACCIONES BIOQUÍMICAS**
Generadas por Estímulos Externos y/o Internos

MANIFESTACIÓN

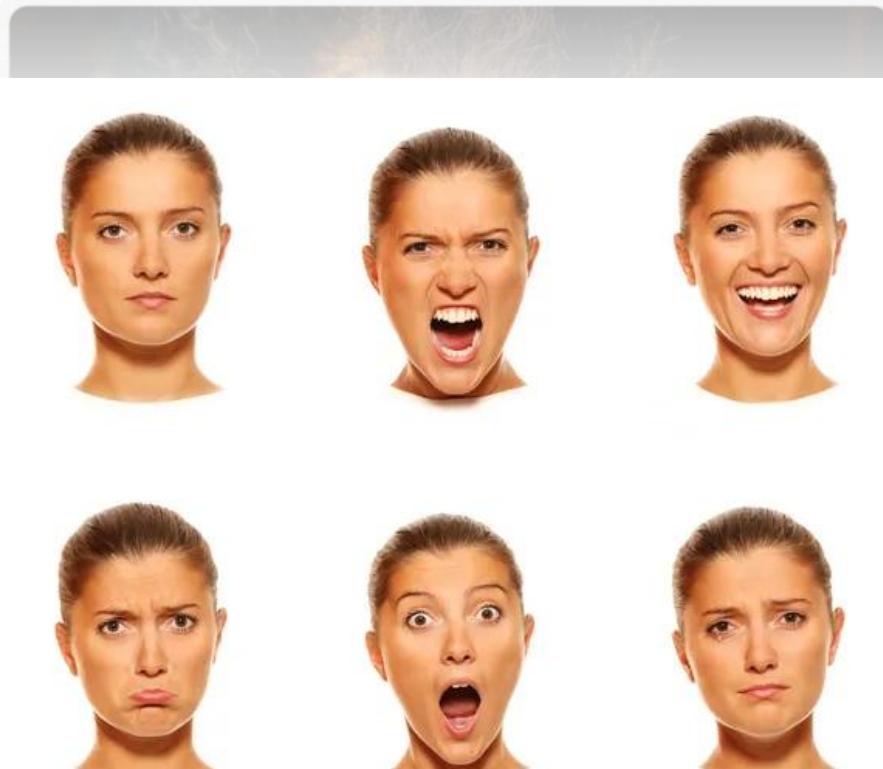
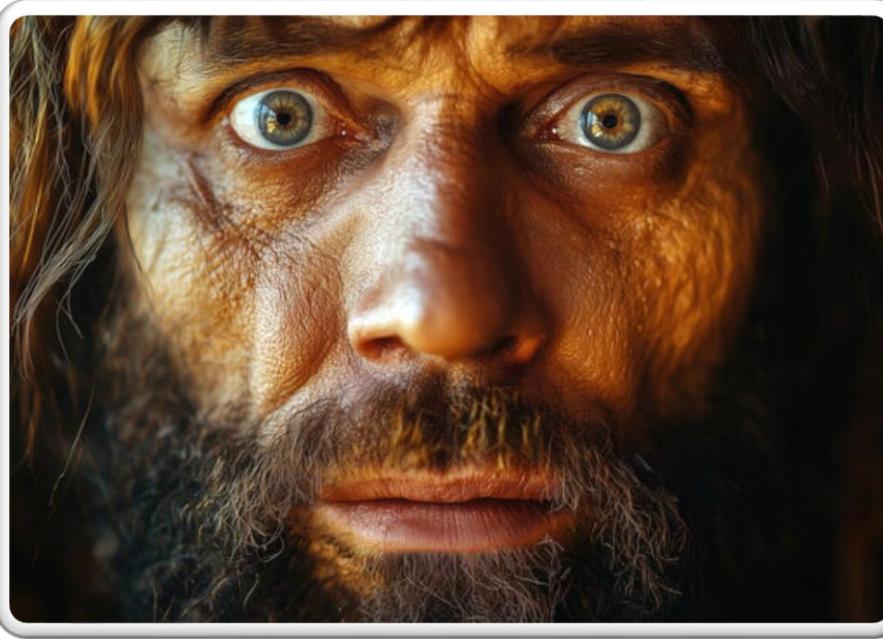
“Alteración del Ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”

Ana Ibáñez



Principales Emociones y su Clasificación

(Dr. Daniel López Rosetti)

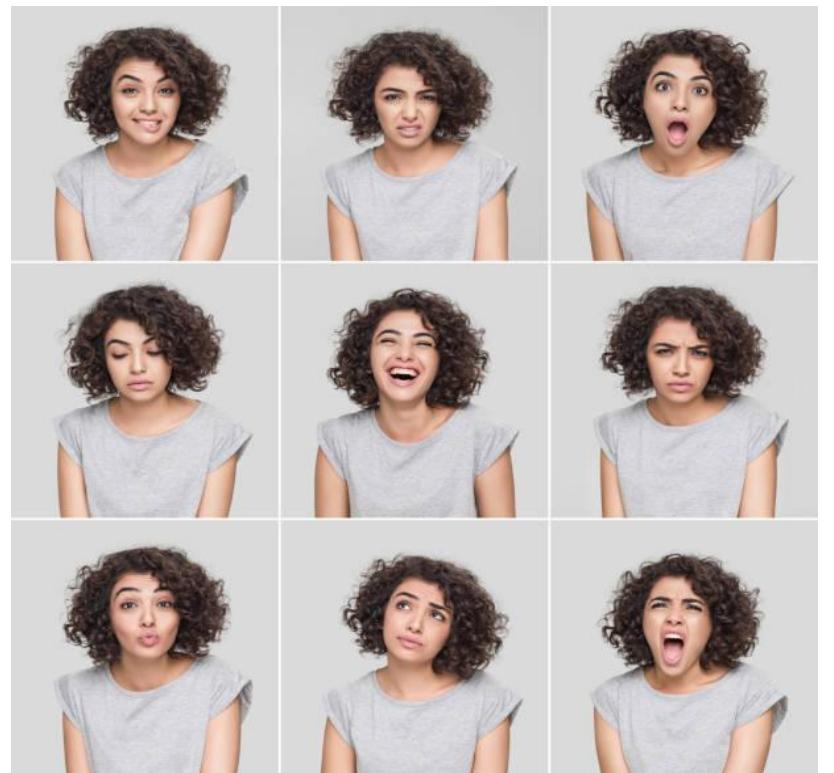


A.- PRIMARIAS O BÁSICAS (Primitivas – Ancestrales)

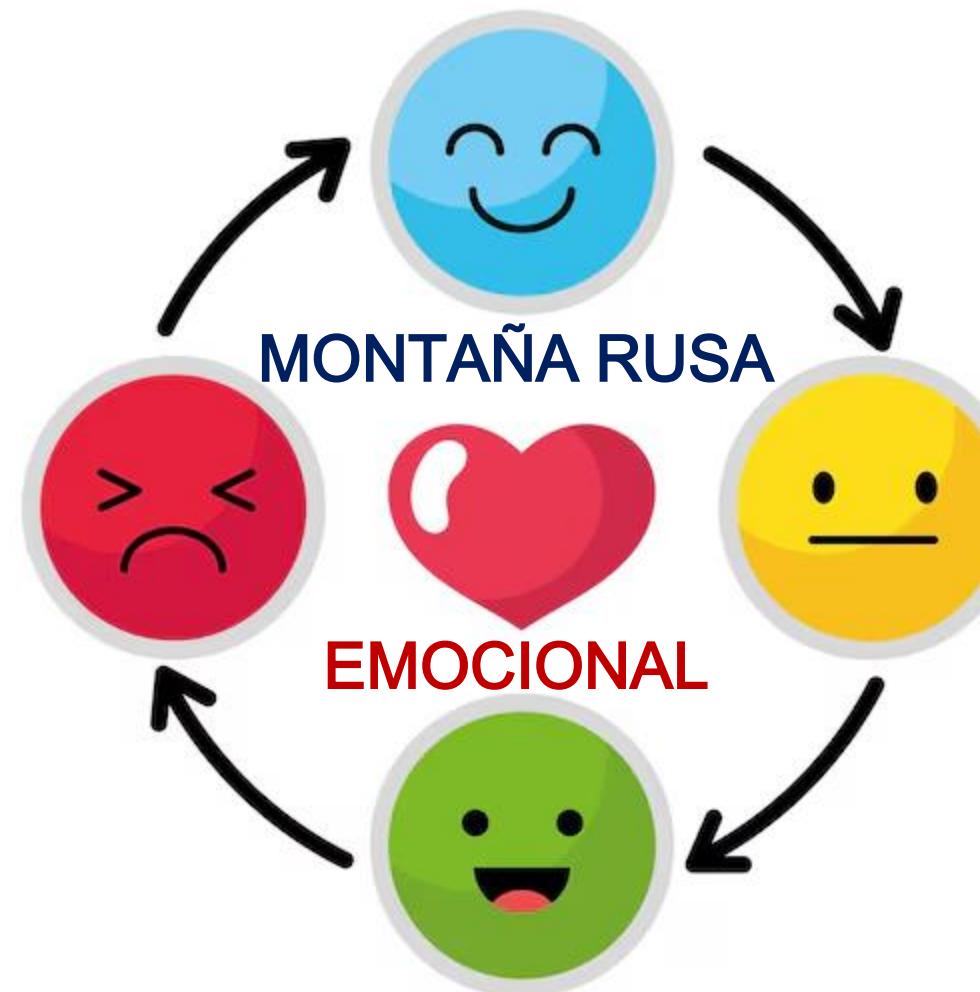
- ✓ Alegría
- ✓ Tristeza
- ✓ Ira
- ✓ Miedo
- ✓ Sorpresa
- ✓ Asco
- Tienen Rostro
- Están biológicamente programadas
- Cumplen una función de supervivencia

B.- SECUNDARIAS O COMPLEJAS (Evolucionadas - Sentimientos)

- Culpa
- Vergüenza
- Orgullo
- Celos
- Amor y Odio
- Felicidad y Gratitud
- Fe y Esperanza
- Son mas complejas
- No son innatas
- Se desarrollan a partir de la experiencia, el aprendizaje y la interacción social



Diariamente nos invaden Múltiples Emociones



DIFICULTAD PARA PERCATARNOS

- ¿Qué Sentimos ?
- ¿Qué Emociones nos Invaden?
- ¿Por qué nos Invaden ?
- ¿De donde Surgen?
- ¿Qué Podemos Hacer para Influir en ellas?

Nuestra Calidad de Vida y nuestro rendimiento profesional en cualquier área, incluyendo el deporte, depende, en gran medida, de la Calidad de nuestras Emociones
Y Éstas dependen de Nuestra INTELIGENCIA EMOCIONAL



Tú tienes el control interno (Gestión Mental – Emocional)



“La Vida es
10 % lo que nos Ocurre
Y 90 % cómo
Reaccionamos ante ello”

*Charles R. Swindoll (1934 -)
Pastor y Educador Norteamericano*



¿Cual es el Origen de las EMOCIONES?

- ✓ El disparador puede ser un estímulo externo o interno (pensamiento - recuerdo)
- ✓ Los estímulos internos provienen de las memorias almacenadas en la Mente Consciente (5 %) o en la Mente Subconsciente (95 %)
- ✓ Los pensamientos son el lenguaje de la Mente; las Emociones son el lenguaje (respuesta) del Cuerpo
- ✓ Pensamiento y Emoción van de la mano



Importancia de las EMOCIONES

Son parte integral de la EXPERIENCIA HUMANA



Colorean nuestras PERCEPCIONES,
Condicionan nuestras DECISIONES
Impulsan nuestras ACCIONES
Y moldean nuestras RELACIONES



Importancia de las EMOCIONES



- ✓ Guían la Toma de Decisiones
- ✓ Impactan las Relaciones Interpersonales
- ✓ Motivan Nuestras Acciones
- ✓ Influyen en la Salud Física y Mental
- ✓ Facilitan el Aprendizaje y la Adaptación
- ✓ Son Clave en la Identidad Personal
- ✓ Influyen determinantemente en el rendimiento deportivo

2.- LAS EMOCIONES V/S ESTADOS EMOCIONALES



EMOCIONES

- Sentimiento Instantáneo
- Superficiales y Efímeras
- Se suceden con Rapidez
- No las podemos Evitar
- Difícil Controlarlas

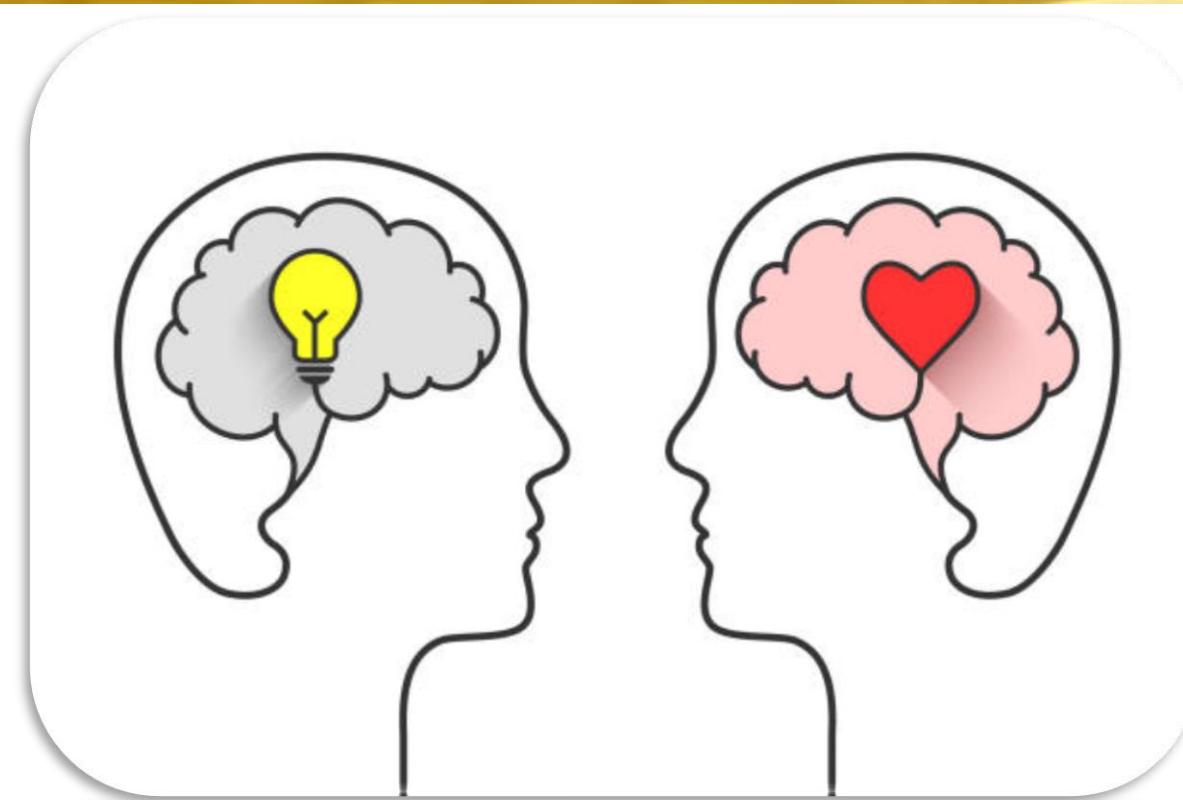
ESTADOS EMOCIONALES

- ✓ Profundos y Recurrentes
- ✓ Emociones alojadas durante un tiempo considerable
- ✓ Podemos influir en ellos y alterarlos *(Aplicando las habilidades de la I. E.)*

“No podemos evitar sentir una emoción; pero sí podemos evitar que se aloje demasiado tiempo”



3.-LOS DIVERSOS TIPOS DE INTELIGENCIA (*Inteligencias Múltiples*)



Inteligencia: Es la capacidad de un **ser vivo** para adaptarse a su entorno mediante el aprendizaje, la resolución de problemas y el uso de sus habilidades internas para responder a desafíos o estímulos.

Inteligencia Racional: También conocida como inteligencia lógica o cognitiva, es la capacidad de utilizar el razonamiento lógico, la deducción y el análisis objetivo para resolver problemas y tomar decisiones.

Inteligencia Emocional: Es la capacidad para identificar, comprender y gestionar tanto las emociones propias como las de los demás.

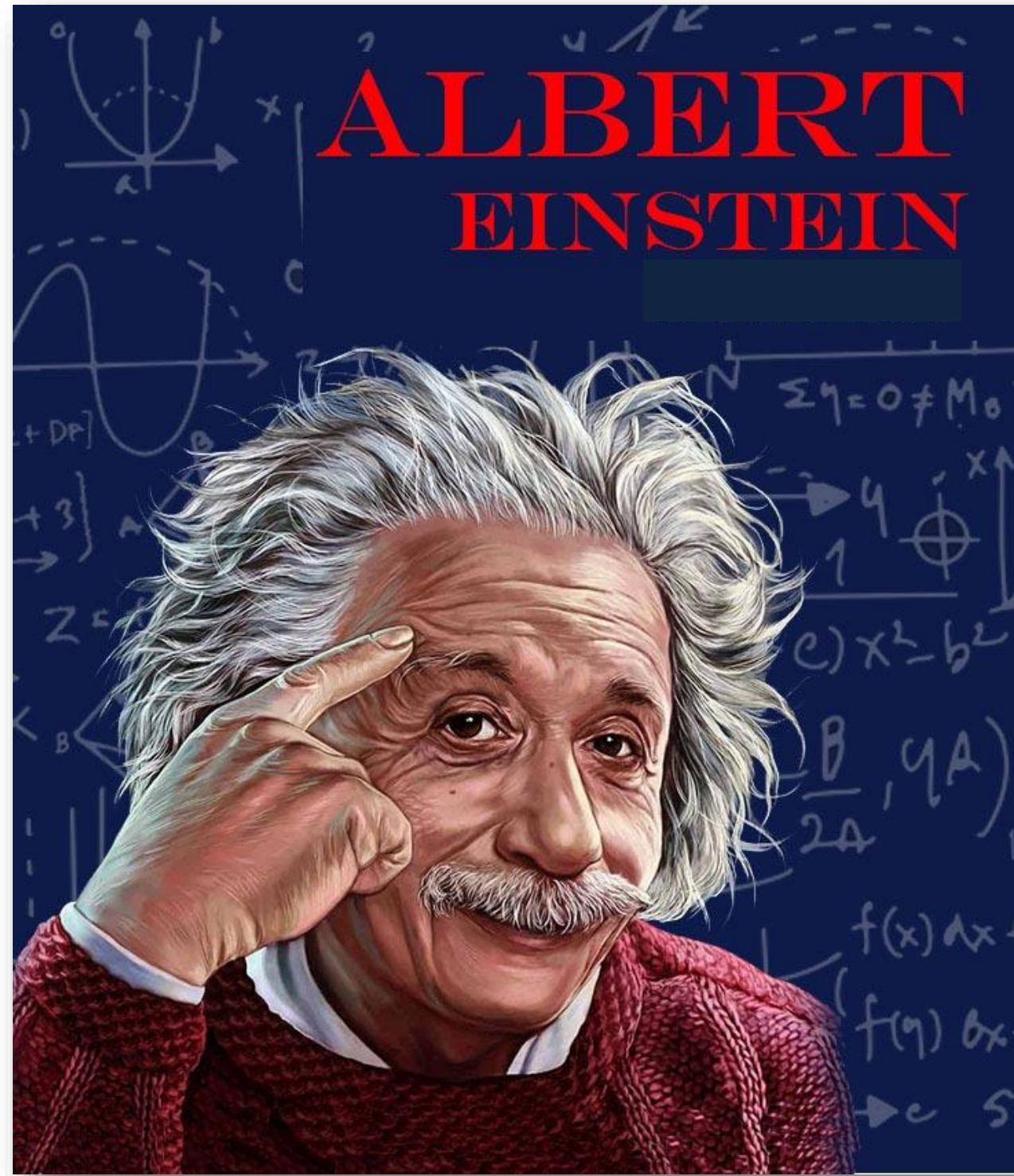
Inteligencias Múltiples (Howard Gardner)
Lingüística; Lógico-Matemática; Espacial; Musical;
Corporal o Kinestésica; **Interpersonal;**
Intrapersonal; Naturalista; Existencialista



Las Inteligencias Múltiples de *Howard Gardner*

| TIPO | DEFINICIÓN | EJEMPLO |
|-----------------------------------|--|-----------------------|
| 1.- LINGÜÍSTICA | Habilidad para usar eficazmente el lenguaje | W. Shakespeare |
| 2., LÓGICO – MATEMÁTICA | Capacidad de razonamiento lógico | Albert Einstein |
| 3.- ESPACIAL | Habilidad de pensar en 3 dimensiones | Pablo Picasso |
| 4.- MUSICAL | Capacidad para reconocer, componer e interpretar patrones musicales (ritmo, tono, timbre) | Beethoven - Mozart |
| 5.- CORPORAL - KINESTÉSICA | Habilidad para utilizar el cuerpo de manera coordinada y hábil (ideal para el deporte) | Michael Jordan |
| 6.- INTERPERSONAL | Capacidad para entender y relacionarse eficazmente con los demás | Oprah Winfrey |
| 7.- INTRAPERSONAL | Capacidad para comprenderse a uno mismo, reconocer y manejar las emociones | Sócrates; Freud |
| 8.- NATURALISTA | Habilidad para reconocer y clasificar especies de plantas y animales e interactuar con la naturaleza | Charles Darwin |
| 9.- EXISTENCIAL | Capacidad para reflexionar sobre cuestiones filosóficas profundas, como el sentido de la vida | Platón; El Dalai Lama |

¿Qué dice uno de los más grande Genios?



“La Mente Intuitiva (M.S) es un Regalo Sagrado y la Mente Racional es un Leal Siervo.

Hemos creado una Sociedad que honra al Siervo, olvidándose por completo del Regalo”



4.- BREVE HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO I. E.

- ✓ **Década de 1980:** Howard Gardner, Psicólogo de la Universidad de Harvard, introduce la teoría de las **inteligencias múltiples**, destacando la importancia de la **inteligencia interpersonal e intrapersonal**.
- ✓ **1990:** Peter Salovey y John Mayer, Psicólogos y profesores Universitarios de E. U., publican el primer artículo académico sobre **Inteligencia Emocional**, definiéndola como **la habilidad para monitorear las emociones propias y de los demás**.
- ✓ **1995:** Daniel Goleman publica ***Emotional Intelligence***, que se convierte en un éxito de ventas y establece la IE como un concepto clave en la psicología y los negocios. *Éste popularizó el término I. E.*
- ✓ **Siglo XXI:** La IE se integra en la gestión organizacional, el liderazgo y la educación, siendo considerada una **habilidad fundamental para el desarrollo profesional**.





Gracias

Mtro. Israel Moreno
COACH De Vida Y Mentor

Continuamos en la Clase # 1 (2da Parte)



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



CLASE # 1 (2da. Parte)

**Introducción
A La Inteligencia Emocional**

A man in a suit and tie is shown meditating with his eyes closed and hands in a mudra. He is positioned in front of a chalkboard covered with mathematical formulas and diagrams, including trigonometric functions, vectors, and geometric shapes. Overlaid on the chalkboard is a graphic of a brain with colored lobes (red, yellow, blue, green) and a thought bubble containing the title text.



¿Qué Vamos A APRENDER En Esta CLASE # 1?

CLASE 1.- (1ra. Parte)

- 1.- Qué son las Emociones; Cómo se Gestan y Su Importancia
- 2.- Emociones V/S Estados Emocionales
- 3.- Los diversos Tipos de Inteligencia (Inteligencias Múltiples)
- 4.- Breve Historia y Evolución del Concepto “INTELIGENCIA EMOCIONAL”



CLASE 1.- (2da. Parte)

- 5.- Las 5 HABILIDADES CLAVE de la Inteligencia Emocional
- 6.- El CEREBRO: Nuestro Centro de mando
- 7.- La NEUROBIOLOGÍA de las Emociones
- 8.- El SECUESTRO Emocional (Bloqueo Mental)



¿Qué es La INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Los Pioneros (1990)



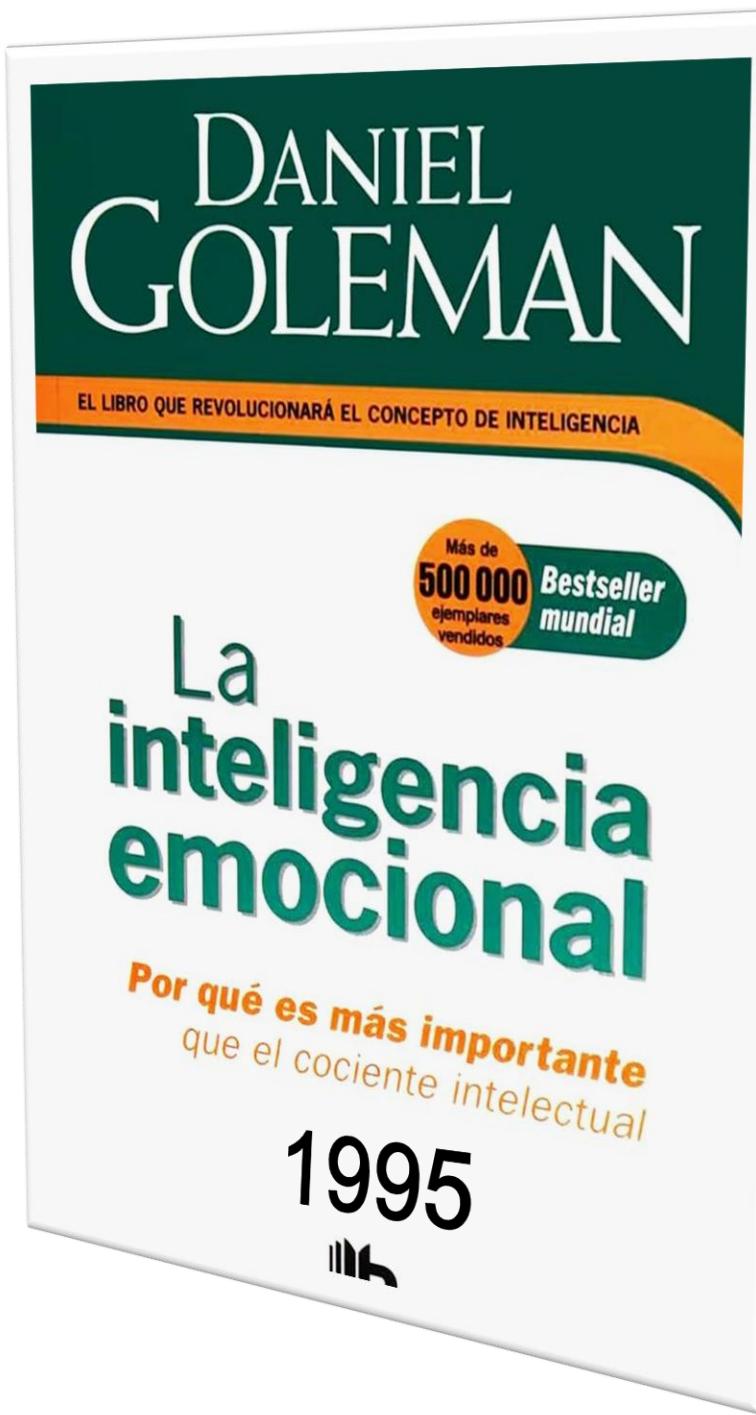
Peter Salovey (1958 -)

John D. Mayer (1953 -)

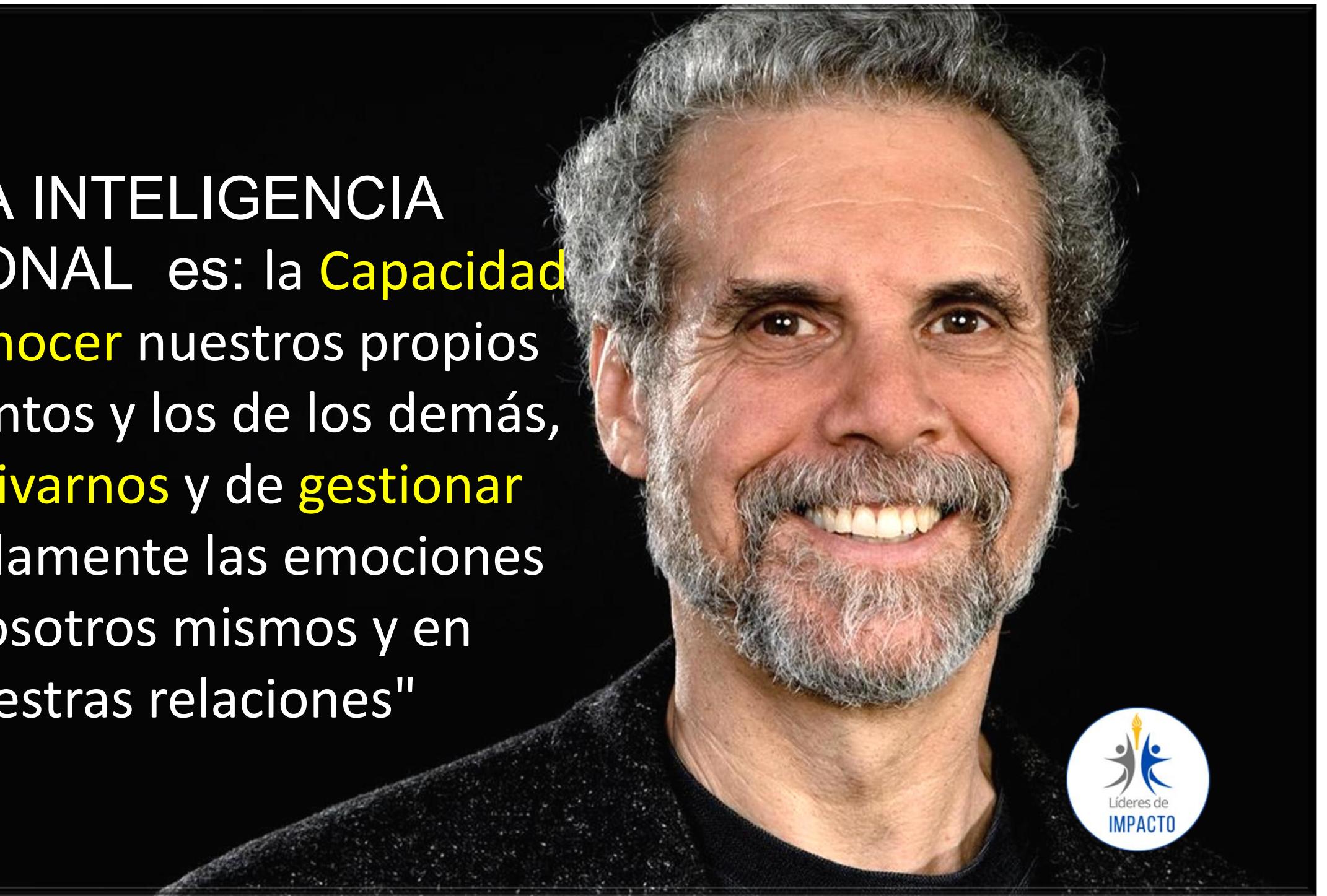
“La I. E. Es la capacidad de *percibir, integrar, comprender y regular* las emociones, tanto en uno mismo como en los demás”.



DEFINICIÓN de I. E. de Daniel Goleman



“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL es: la **Capacidad** de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de **motivarnos** y de **gestionar** adecuadamente las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones”



5.- LAS 5 HABILIDADES CLAVE DE LA I. E.

Según Daniel Goleman. Libro la inteligencia Emocional

1.- Autoconciencia: Reconocer y comprender tus propias emociones

2.-Autorregulación: Gestionar tus emociones de manera efectiva

3.- Automotivación: Utilizar tus emociones para alcanzar tus objetivos

4.- Empatía: Comprender y reconocer las emociones de los demás.

5.-Habilidades Sociales: Manejar relaciones y construir conexiones con los demás (*Comunicación Efectiva; Trabajo en Equipo; Resolución de Conflictos*)

Para Goleman la I.E. incluye una Combinación de **Competencias Emocionales y Sociales**, que Influyen en el Comportamiento, las Relaciones Interpersonales y el Éxito Profesional



HABILIDADES Básicas de la I. E. (*Daniel Goleman*)



**LO QUE
SIENTES**

**LO QUE
HACES**

EN TI

**AUTO
CONSCIENCIA**

**AUTO
REGULACIÓN**

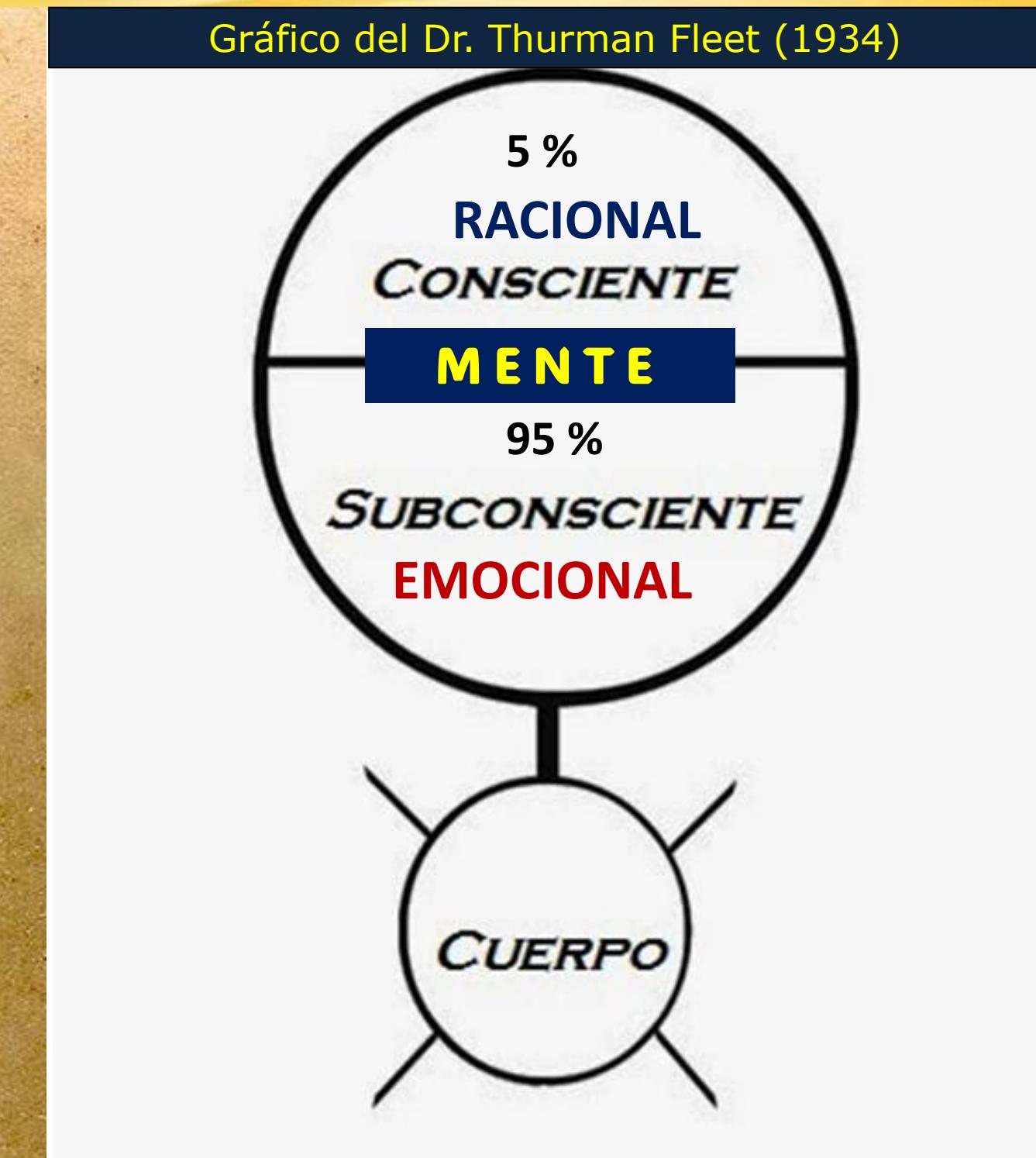
**POR
LOS MEÁS**

EMPATÍA

**HABILIDADES
SOCIALES**



Nuestro SER TRIDIMENSIONAL



“Somos Seres Espirituales; con un Cerebro Emocional que Razona; viviendo en un Cuerpo Físico”



6.- EL CEREBRO HUMANO: NUESTRO CENTRO DE MANDO

(Dirige todas nuestras funciones vitales, cognitiva y emocionales)

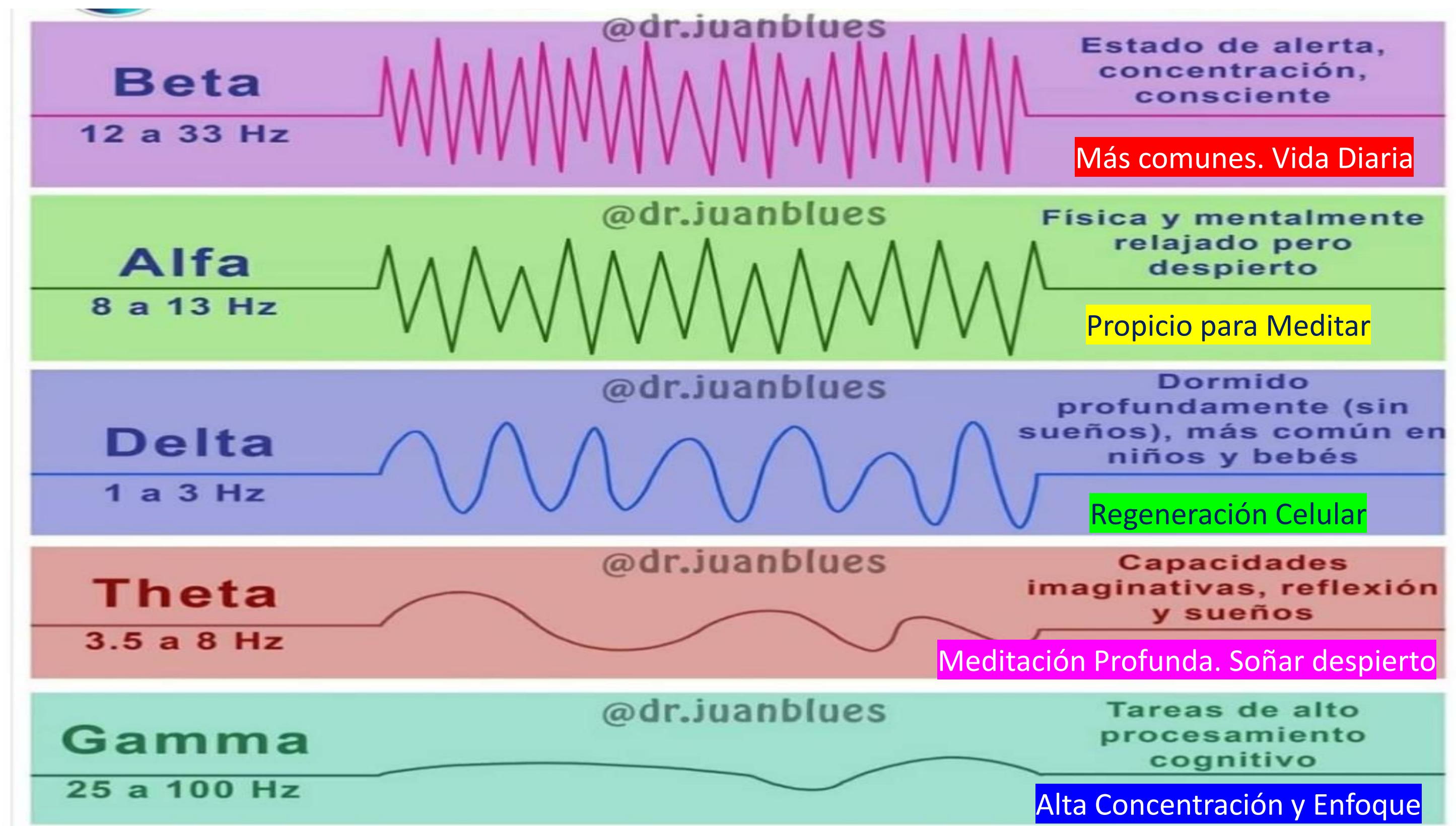


- **Peso: 1.200 Kg. (Menos del 2 % de la masa corporal)**
- **Compuesto por Neuronas, Células de Glías (6 veces más) y Vasos Sanguíneos**
- **86 mil millones de Neuronas (100 mil tipos distintos)**
- **Las Neuronas Establecen 100 mil billones de Conexiones**
- **Capaz de Ejecutar 3 trillones de Operaciones x/ Segundo**

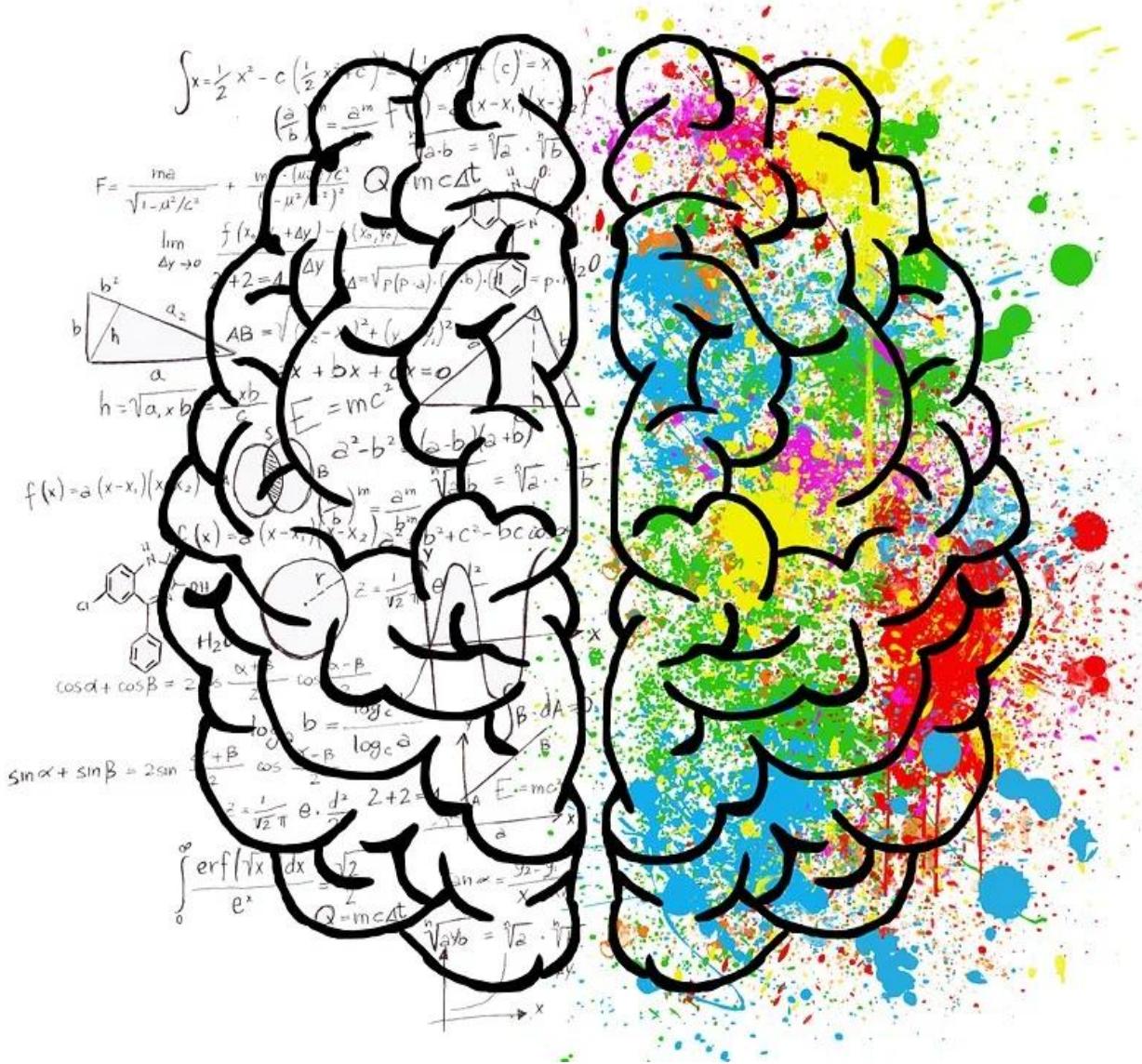
El Cerebro es un órgano electroquímico: Funciona mediante una complicada estructura de **circuitos y redes neuronales** que se comunican a través de **señales e impulsos electromagnéticos** (Ondas: **DELTA, THETA, ALFA, BETA Y GAMA**) y substancias químicas llamadas **neurotransmisores**

Las Ondas Cerebrales

Son patrones de actividad eléctrica que se miden en frecuencias Hz.



La Relación CEREBRO – MENTE

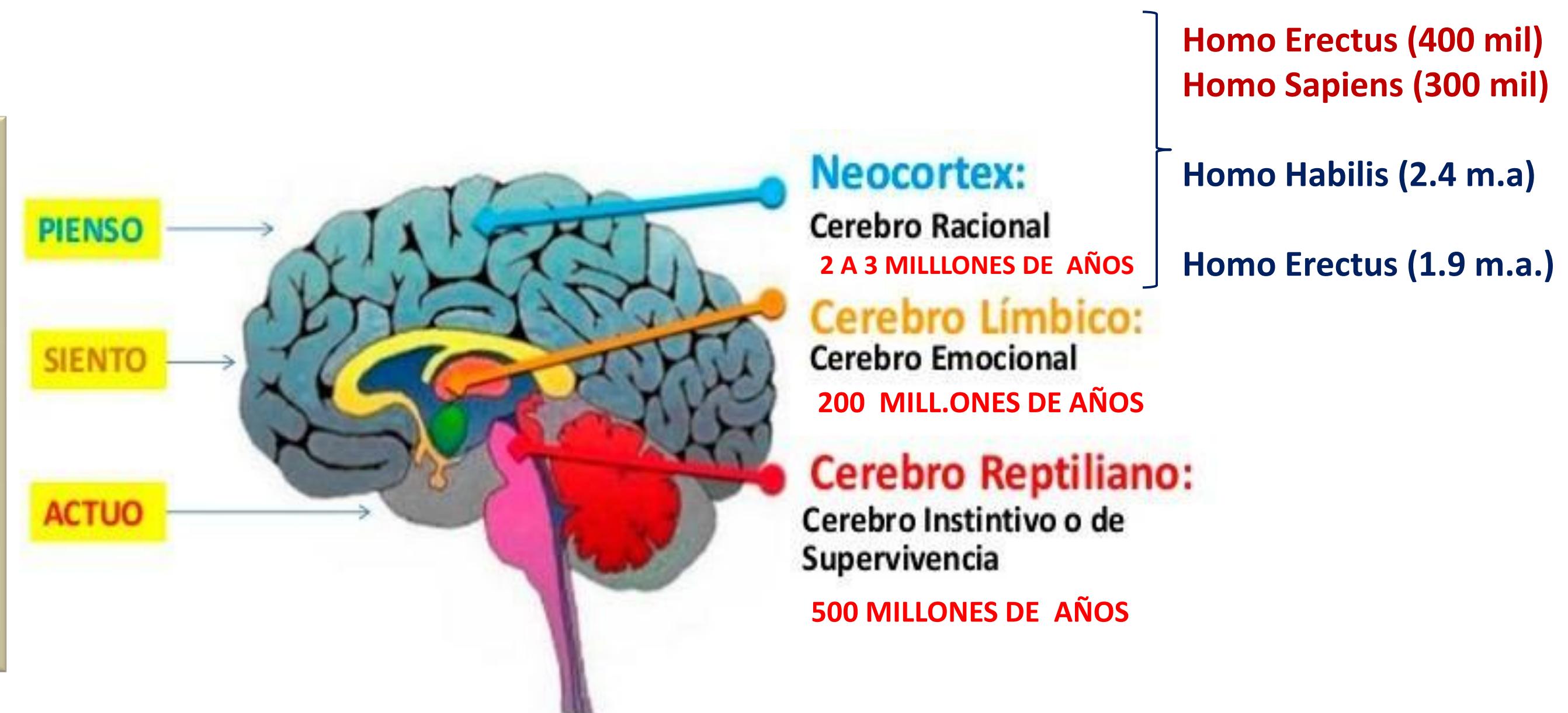
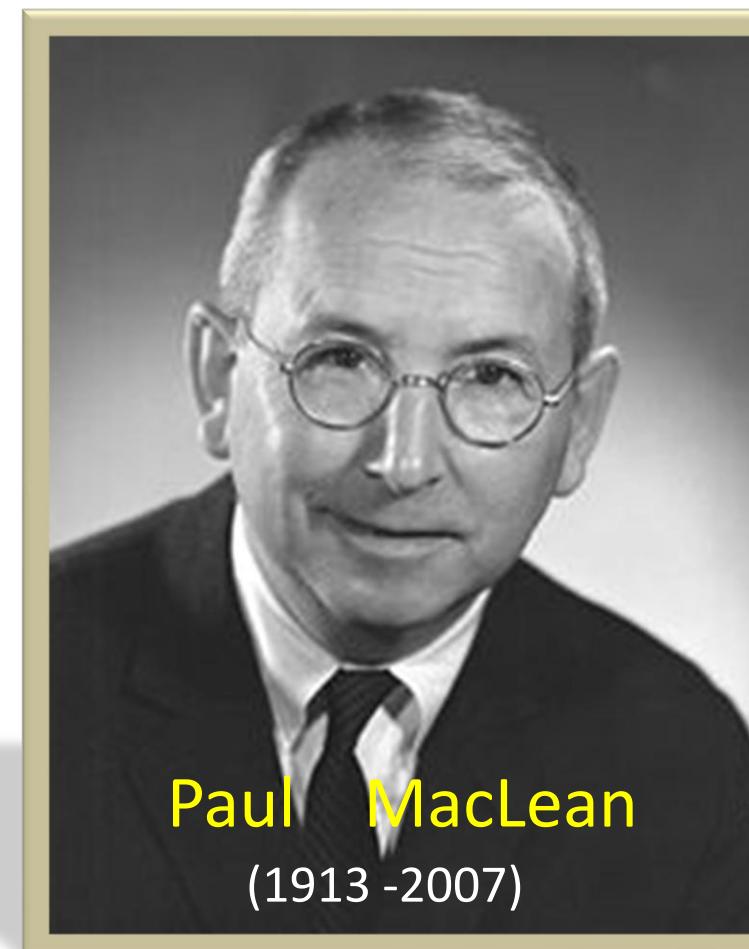


- ✓ El Cerebro es el **Órgano** de la Mente
La Mente es La **Actividad** del Cerebro
- ✓ El Cerebro es **Materia**. **Está** localizado.
Es Objeto de Estudio de la Neurociencia en sus diversas ramas o especialidades
- ✓ La Mente es **Inmaterial**. **No** está localizada
Es Objeto de Estudio de la Neurociencia, la Psicología, la Psiquiatría, Filosofía de la Mente y la Ciencias Cognitivas.

“Todo HOMBRE, si se lo propone, puede ser El ESCULTOR de su propio CEREBRO ”
Santiago Ramón y Cajal (Premio Nobel 1906) Padre de la Neurociencia



Teoría del Cerebro TRIUNO



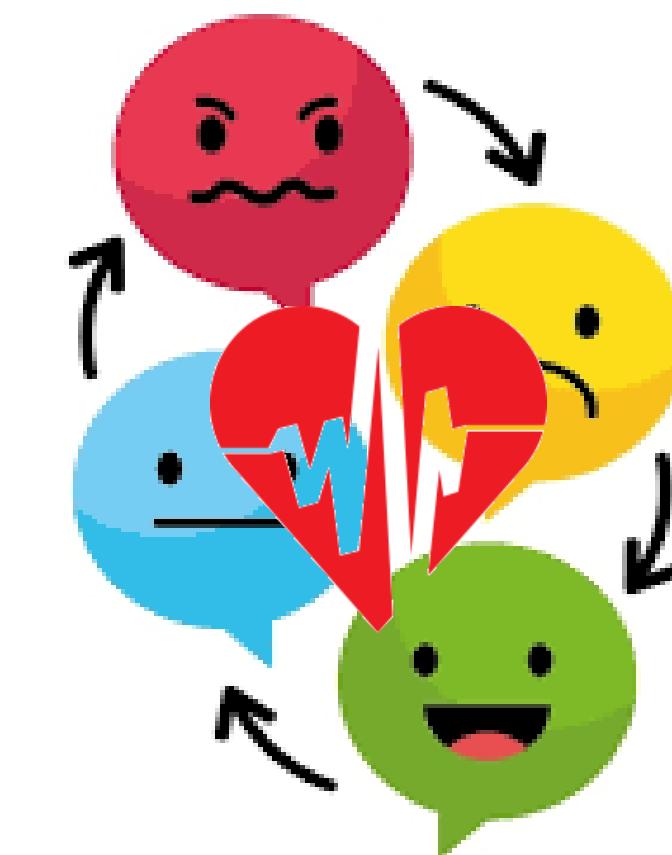
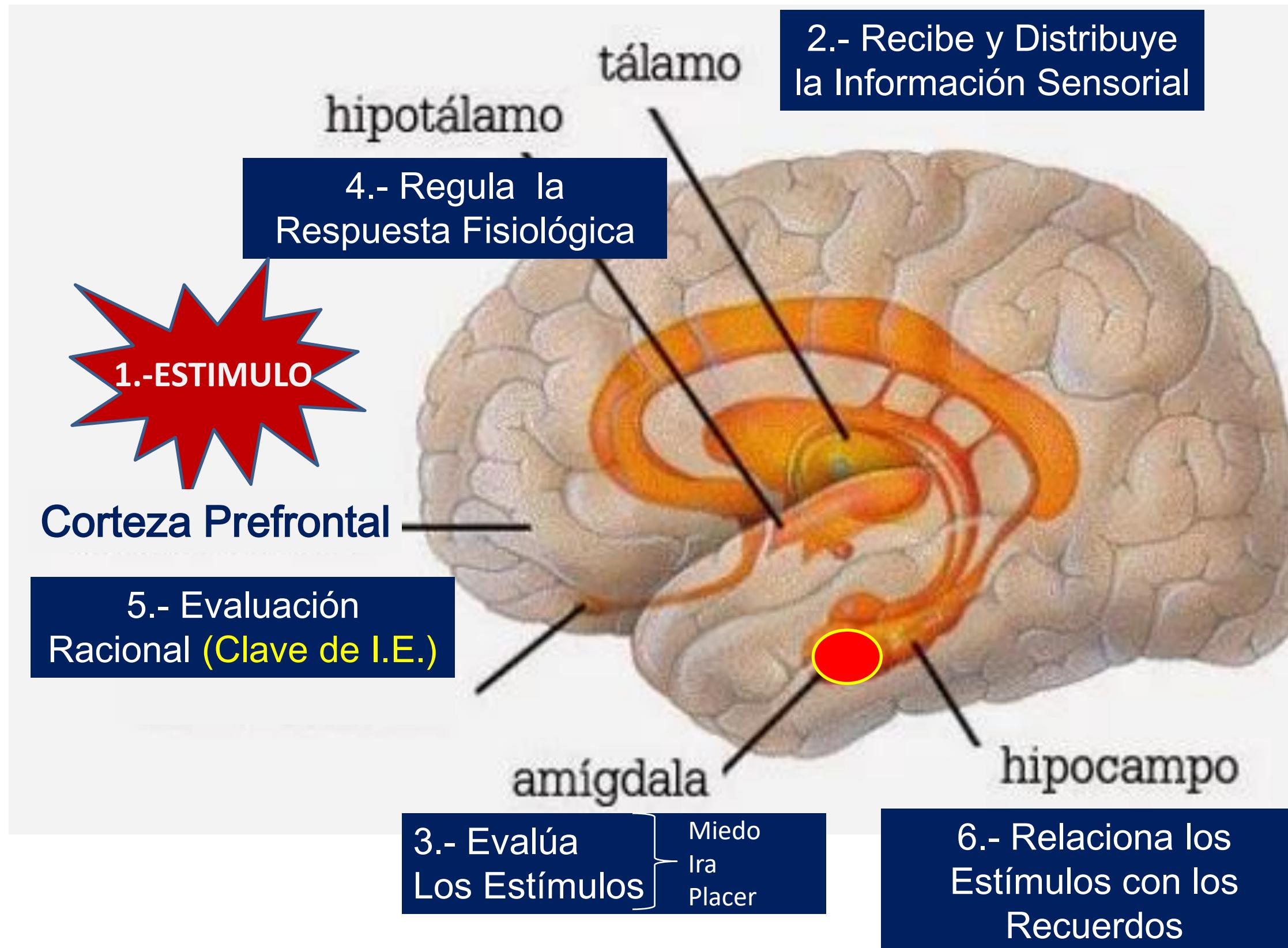
En nuestra **Vida Emocional** destaca el **Cerebro Límbico**
El **Neocortex** es Determinante para la **Inteligencia Emocional**



7.- La NEUROBIOLOGÍA de las EMOCIONES



La RUTA NEUROLÓGICA de Las Emociones



La Inteligencia Emocional se trata, en gran medida, de cómo usamos la **Corteza Prefrontal** para regular la **Amígdala**

¿ Qué Ocurre Cuando No Somos Capaces de GESTIONAR Adecuadamente Nuestras EMOCIONES?



8.- ¿Qué es un SECUESTRO EMOCIONAL?



Es una **reacción emocional intensa e impulsiva** en la que la **AMÍGDALA** toma control sobre el cerebro, bloqueando temporalmente el razonamiento lógico de la corteza prefrontal.

Esto provoca que la persona actúe sin pensar, basándose en emociones extremas como el miedo o la ira, antes de que la Corteza Prefrontal pueda evaluar racionalmente la situación.

Es una **respuesta rápida y automática** (*Milésimas de Segundo*), activada ante lo que el cerebro percibe como una **amenaza** o una situación emocionalmente intensa.

Caso Típico de un SECUESTRO AMIGDALAR



Copa del Mundo, 9 de Julio Año 2006, en Alemania
Final entre Italia y Francia

Minuto 110:21 (Tiempo de Compensación) / Marcador 1 a 1

Zinedine Zidane, capitán de la Selección Francesa,
Le propina un cabezazo en el pecho al defensor italiano ***Marko Materazzi***



Las CONSECUENCIAS



Zinedine Zidane Se despide del Fútbol
con la afrenta vergonzosa que opacó su carrera

Todo por un SECUETRO EMOCIONAL

MARCADOR FINAL
Italia 5
Francia 3



¿Qué Hacer Para Evitar un SECUESTRO EMOCIONAL?



- Escucha a tu Cuerpo
(Autoconocimiento- Autoconsciencia)
- Ponle nombre a lo que Sientes
(Reduce la intensidad y le da poder de decisión a la parte racional)
- Valora la importancia de lo que te está pasando y proyectala en el tiempo
Pregúntate: ¿Esto que me pasa, tendrá importancia dentro de unos meses – años?



¿Qué Hacer si YA Me SECUESTRO La Amígdala?



¿ CÓMO SALGO ?

- ✓ Respira Profundo
- ✓ Cuestionate: ¿Vale la pena ponerte en este Plan?
- ✓ Haz una Elección Consciente
- ✓ Sé Empático con la otra Persona



¿Qué dice El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha?

“Las EMOCIONES se
hicieron para los Hombres,
No para las Bestias...

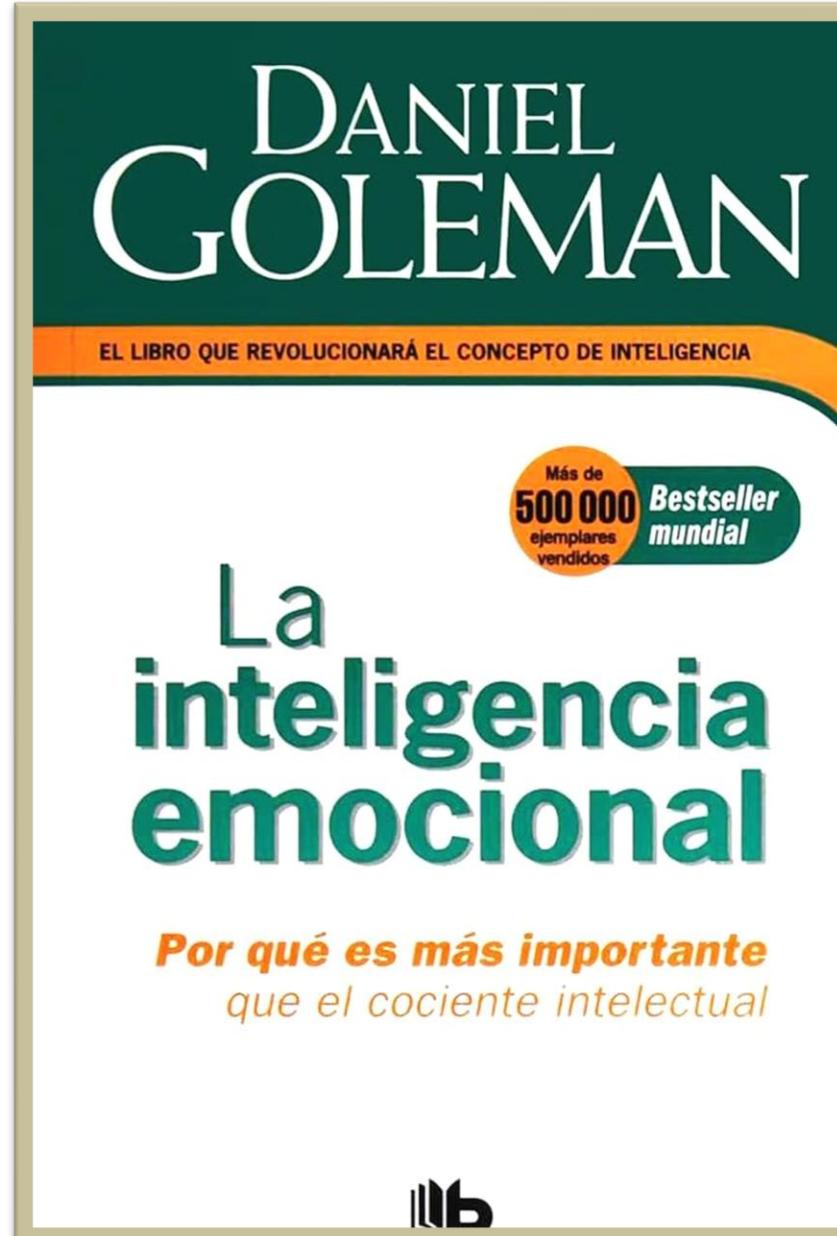
... Pero si los Hombres
Las sienten demasiado
Entonces se vuelven Bestias”

(Miguel de Cervantes Saavedra)



Actividad de Aprendizaje # 1. Síntesis de Partes de un Libro

Guía de Actividad de Aprendizaje # 1



REALIZAR 2 SÍNTESIS

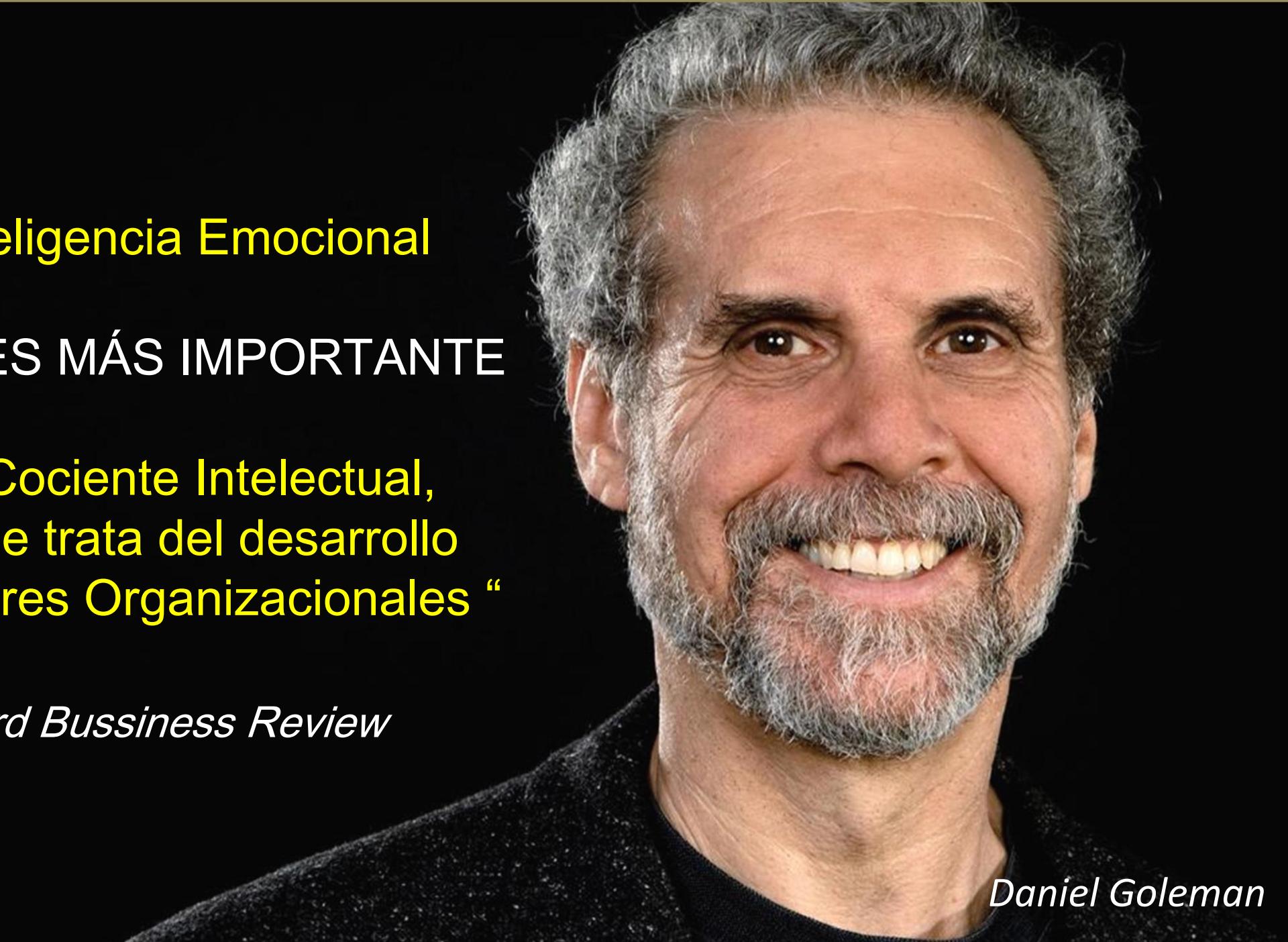
- ✓ Síntesis # 1.- ¿Qué es la Emoción? *Apéndice "A"*
- ✓ Síntesis # 2.- Los Sellos de la Mente Emocional.
Apéndice "B"

Libro “La Inteligencia Emocional”
De Daniel Goleman

Ponderación de la Actividad 5 %



Ideas FUERZA. Para Cerrar y Pensar



A portrait of Daniel Goleman, a man with grey hair and a beard, smiling. He is wearing a dark, textured sweater. The background is black.

**“La Inteligencia Emocional
ES 2 VECES MÁS IMPORTANTE
Que el Cociente Intelectual,
cuando se trata del desarrollo
de los Líderes Organizacionales “**

Harvard Bussiness Review

Daniel Goleman





Gracias

Mtro. Israel Moreno

COACH De Vida Y Mentor

Vamos a la Clase # 2

Las Herramientas para Desarrollar
La INTELIGENCIA EMOCIONAL

