

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

*¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!*



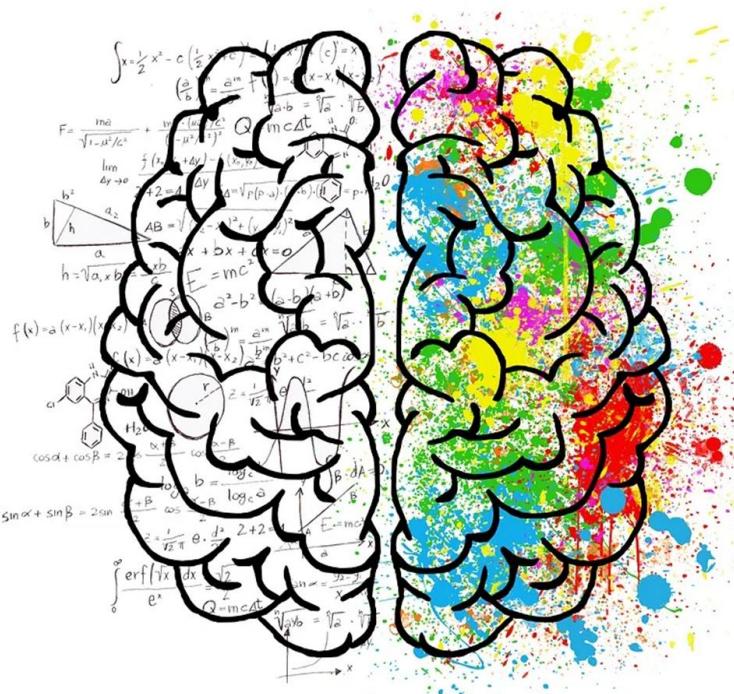
Mtro. Israel Moreno  
*Instructor Certificado*



# 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*
- *Motivación interna*
- *Empatía*
- *Habilidades Sociales*



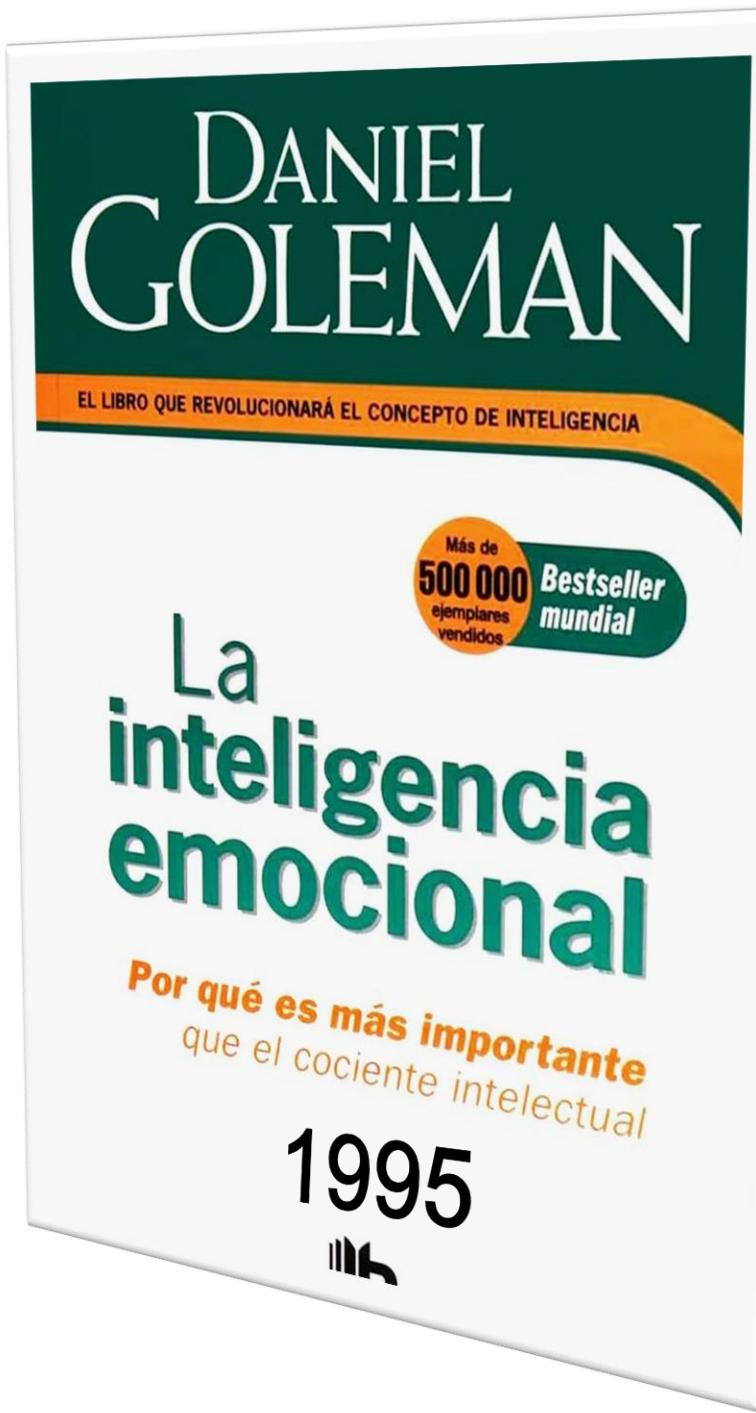
## Clase # 2.1.



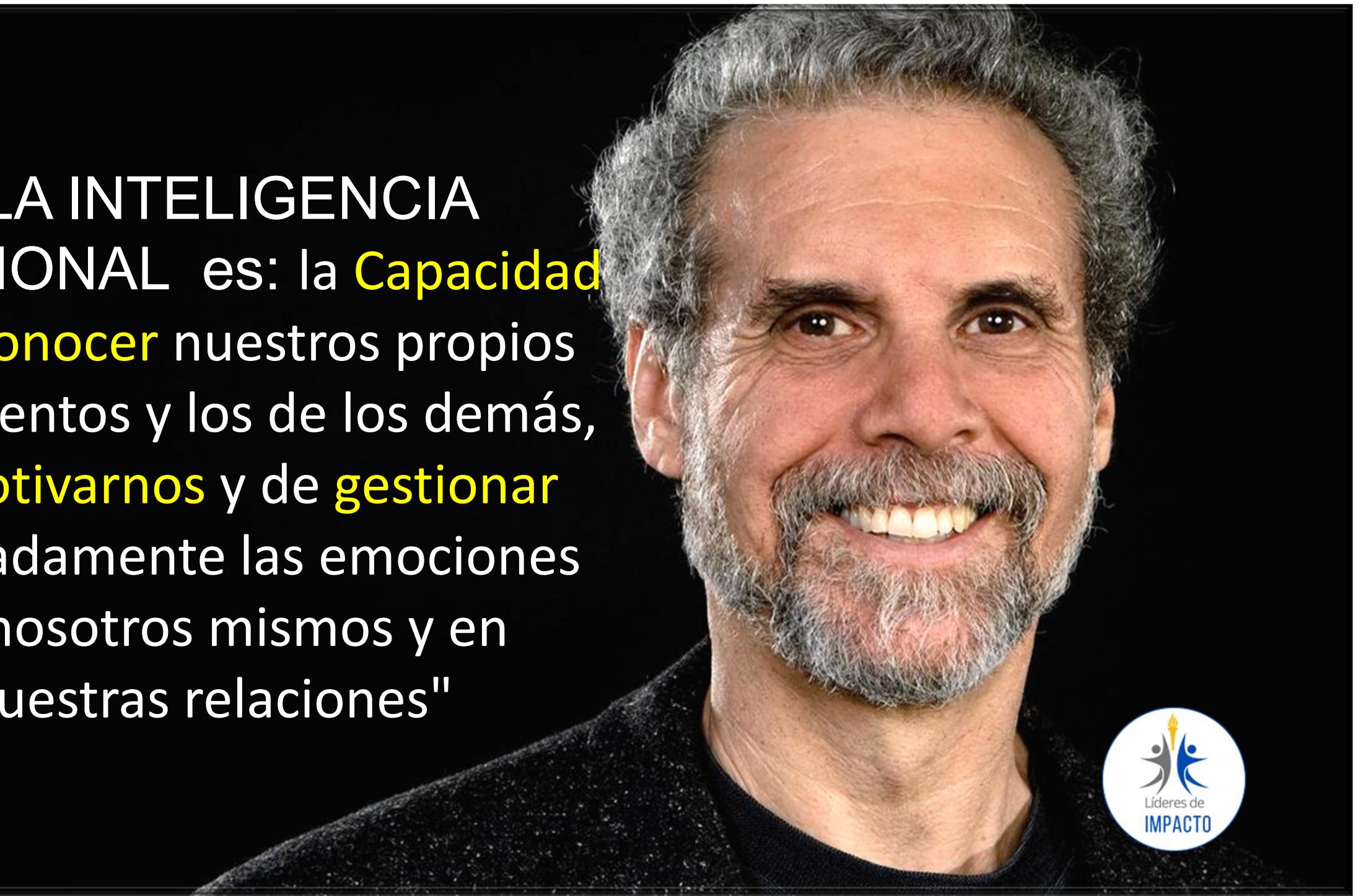
HERRAMIENTAS  
Para Comprender y Desarrollar  
Las Habilidades de  
**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**



# 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”



# Las 5 HABILIDADES Clave de la INTELIGENCIA EMOCIONAL



- 1.- Autoconciencia
- 2.- Autorregulación
- 3.- Motivación Interna
- 4.- Empatía (*Compasión*)
- 5.-Habilidades Sociales

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



# Habilidad 1.- AUTOCONSCIENCIA (Autoconocimiento)



La autoconsciencia es la **capacidad de reconocer y comprender** nuestras propias emociones, así como el impacto que tienen en nuestros pensamientos y comportamientos.

- implica identificar cómo y por qué te sientes de cierta manera en un momento determinado.
  
- Además, permite evaluar con precisión tus fortalezas y limitaciones.  
(Autoconocimiento: FODA)

## EJEMPLO: Un corredor ansioso que aprendió a calmar su Mente



- Antes de competir, Luis sentía ansiedad y pensaba: “¿y si pierdo?”
- Esa tensión lo hacía arrancar demasiado rápido y perder energía.
- Aprendió a reconocer sus emociones y señales físicas (respiración, tensión, nervios)
- Aceptó sus nervios y los transformó en energía positiva.
- Logró mantener la calma y mejorar su rendimiento.



# HERRAMIENTAS Para Desarrollar la AUTOCONSCIENCIA

## Escribir un Diario Emocional



## Practicar Meditación MINDFULNESS



# Andrés Iniesta en “La Jugada de Mi Vida”



# ¿Qué es La Meditación MINDFULNESS?

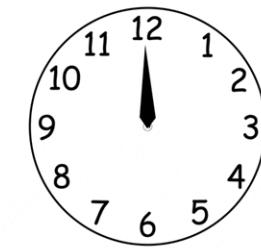


“Es un Estado de la Mente que surge cuando prestamos **Atención** al **Momento Presente**, en una Actitud de Apertura, Curiosidad y **NO Juicio**”

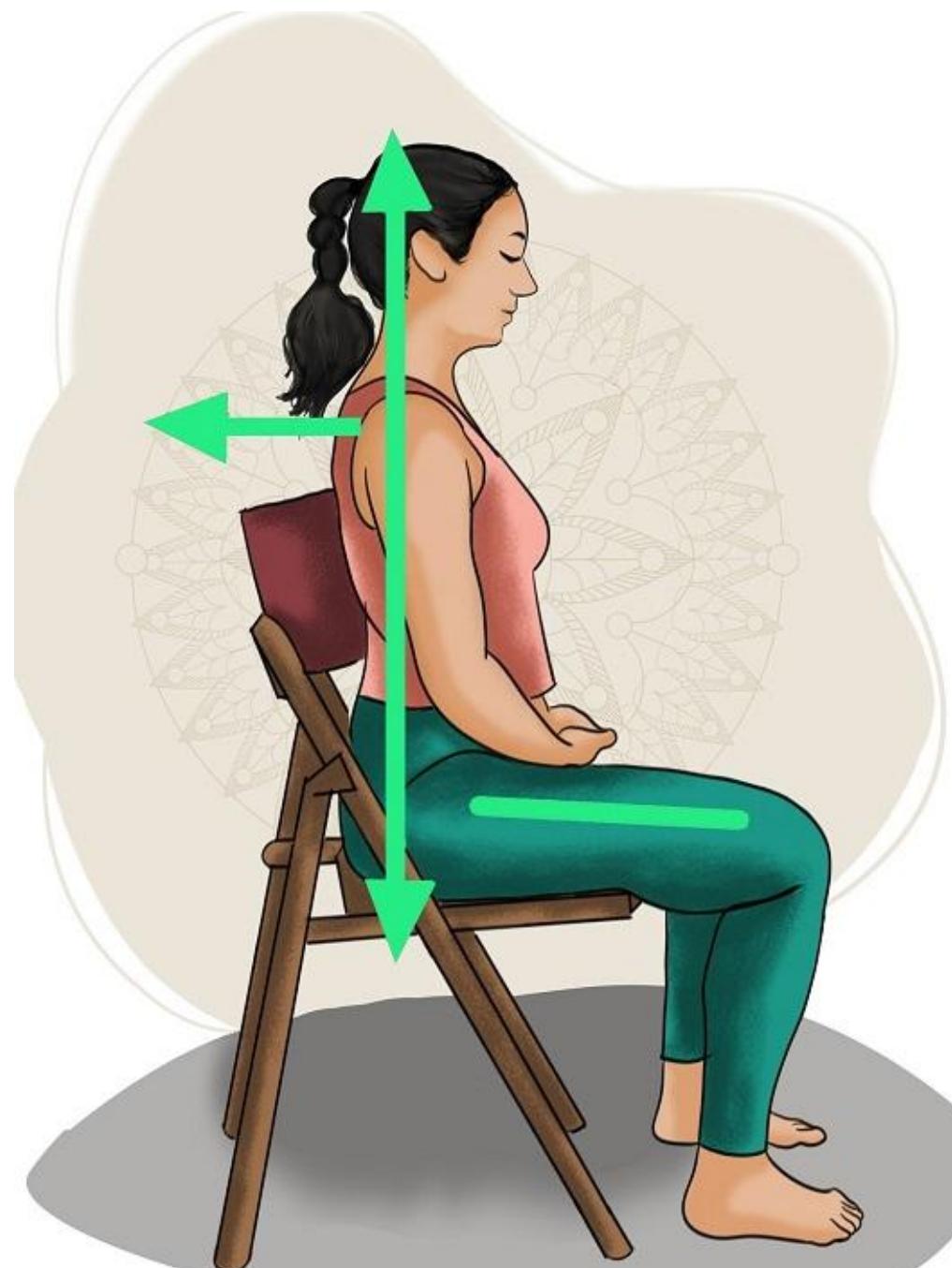
**IMPLICA MANTENER LA ATENCIÓN PLENA. AQUÍ Y AHORA**



# Los PASOS De La Meditación MINDFULNESS



CONSTA DE 3 ACCIONES



- 1.- Sentarse Cómodamente;
- 2.- Cerrar los Ojos y Respirar Profunda y Sosegadamente
- 3.- Y enfocar la ATENCIÓN en la Respiración

...Para que la Mente quede ANCLADA en el Momento Presente.



# Algunos BENEFICIOS de la Respiración Diafragmática



- Se activa la respuesta de relajación en el sistema nervioso
- Se restablecen las funciones de crecimiento orgánico
- Se liberan las hormonas de la felicidad (*Oxitocina; serotonina; endorfina y dopamina*)
- Los músculos se relajan y la presión arterial se estabiliza
- Se reactiva el sistema inmunológico y hay coherencia entre cerebro y corazón
- Te sientes físicamente relajado y mentalmente despierto

# BENEFICIOS de La Meditación MINDFULNESS



- ✓ Dominar tu Atención para Dirigir tus Pensamientos
- ✓ Aprenderás a Conocerte mejor a ti mismo
- ✓ Recuperas la Autoconsciencia
- ✓ Tu Mente se calma: cesan las Preocupaciones; Hostilidades; Ansiedad, Quejas y Desesperación
- ✓ Recuperas el Control Mental; puedes sacar a tu Mente de la Negatividad
- ✓ Mejorará tu Salud y Vitalidad; dormirás mejor; mejora tu humor; elevas tu Autoestima; desarrollas la Resiliencia y mejoran tus Relaciones Interpersonales...
- ✓ Y, si eres deportista, mejorarán tus rendimientos



# Habilidad 2.- AUTORREGULACIÓN o Autocontrol = Gestión Emocional

*(La Aptitud Magistral : Daniel Goleman )*



La autorregulación o autocontrol es la capacidad de **manejar tus emociones** de manera efectiva, evitando reacciones impulsivas.

- No significa reprimir las emociones, sino procesarlas de manera saludable y controlada.
- Las personas con buena autorregulación no se ven fácilmente abrumadas por el estrés o la frustración.

# Ante una Crítica, ¿Reaccionas o Respondes?



Ante una Crítica, la Persona con una Buena inteligencia Emocional, **RESPONDE** serenamente, pidiendo una ACLARACIÓN o Contra Argumenta Racionalmente, en Lugar de **REACCIONAR** Impulsivamente



# Ejemplo del Autocontrol en el Deporte



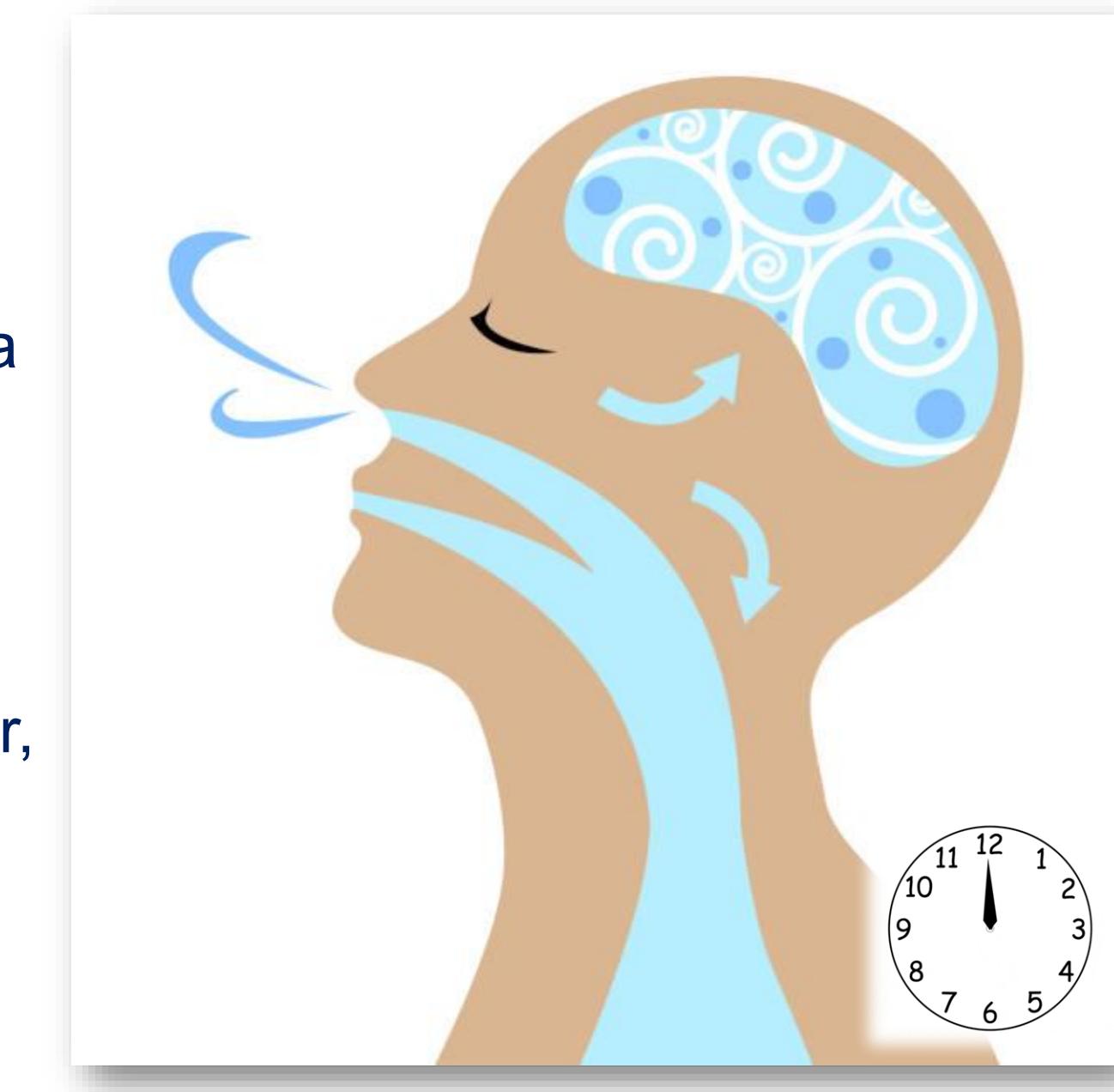
## Beneficios del Autocontrol

- ✓ Evita una tarjeta roja
- ✓ Mantiene su energía enfocada en el juego
- ✓ Inspira a sus compañeros con su serenidad
- ✓ Conserva la claridad mental



# HERRAMIENTAS Para Desarrollar la AUTOREGULACIÓN

- ✓ Usar la Técnica de la **Respiración Profunda** ayuda a Calmar el Sistema Nervioso
- ✓ **Cuenta hasta 10**, a fin de Ganar tiempo para Responder, en lugar de Reaccionar



# Ideas FUERZA, Para Cerrar y Pensar

“Tú tienes Poder sobre tu Mente,  
No sobre los Acontecimientos Externos.  
Date cuente de esto y encontrarás la Fuerza”

Marco Aurelio  
(121 – 180 D. d. C)  
*El Emperador Filósofo*

En esto consiste la Autoconsciencia, la Autorregulación  
y la Atención Plena





# Gracias

*Mtro. Israel Moreno*  
COACH De Vida Y Mentor

CONTINUAMOS EN EL MÓDULO 1

Vamos a la Clase # 2.2.-  
Herramientas para Comprender y Desarrollar  
las Habilidades de la Inteligencia Emocional  
*Motivación Interna, Empatía y Habilidades Sociales*



# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

*¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!*



Mtro. Israel Moreno  
*Instructor Certificado*



## Clase # 2.2



HERRAMIENTAS  
Para Comprender y Desarrollar  
Las Habilidades de  
**LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**



# Las 5 HABILIDADES Clave de la INTELIGENCIA EMOCIONAL



- 1.- Autoconciencia
- 2.- Autorregulación
- 3.- Motivación Interna
- 4.- Empatía
- 5.-Habilidades Sociales

Estas 3 habilidades juntas fortalecen la armonía, la confianza y el espíritu colectivo que cohesiona al equipo y conducen al éxito deportivo



# Habilidad 3.- MOTIVACIÓN INTERNA



¿ Cuál es Tu Motivación Interna?

Este tipo de motivación nace de la satisfacción personal que genera el logro de **metas**, el crecimiento personal y la alineación con los **valores y el propósito** de vida.

Esta Habilidad impulsa a las personas a actuar por razones que van más allá de recompensas externas como el dinero o el reconocimiento.

Implica mantener una **actitud positiva** frente a los desafíos y ser resiliente ante los obstáculos.



# La IMPORTANCIA de La Motivación Interna

- 1.- Fomenta la Resiliencia
- 2.- Promueve el Desempeño Sostenible  
*(Ejemplo: Madre Teresa de Calcuta)*
- 3.- Facilita el Bienestar Emocional
- 4.- Crea una Mayor Autodisciplina
- 5.- Fomenta la Creatividad y Productividad en cualquier campo



# ¿De Dónde Proviene La MOTIVACIÓN INTERNA?

La Motivación Interna Proviene de una CONEXIÓN Profunda con los Valores Personales y un Sentido de Propósito de Vida

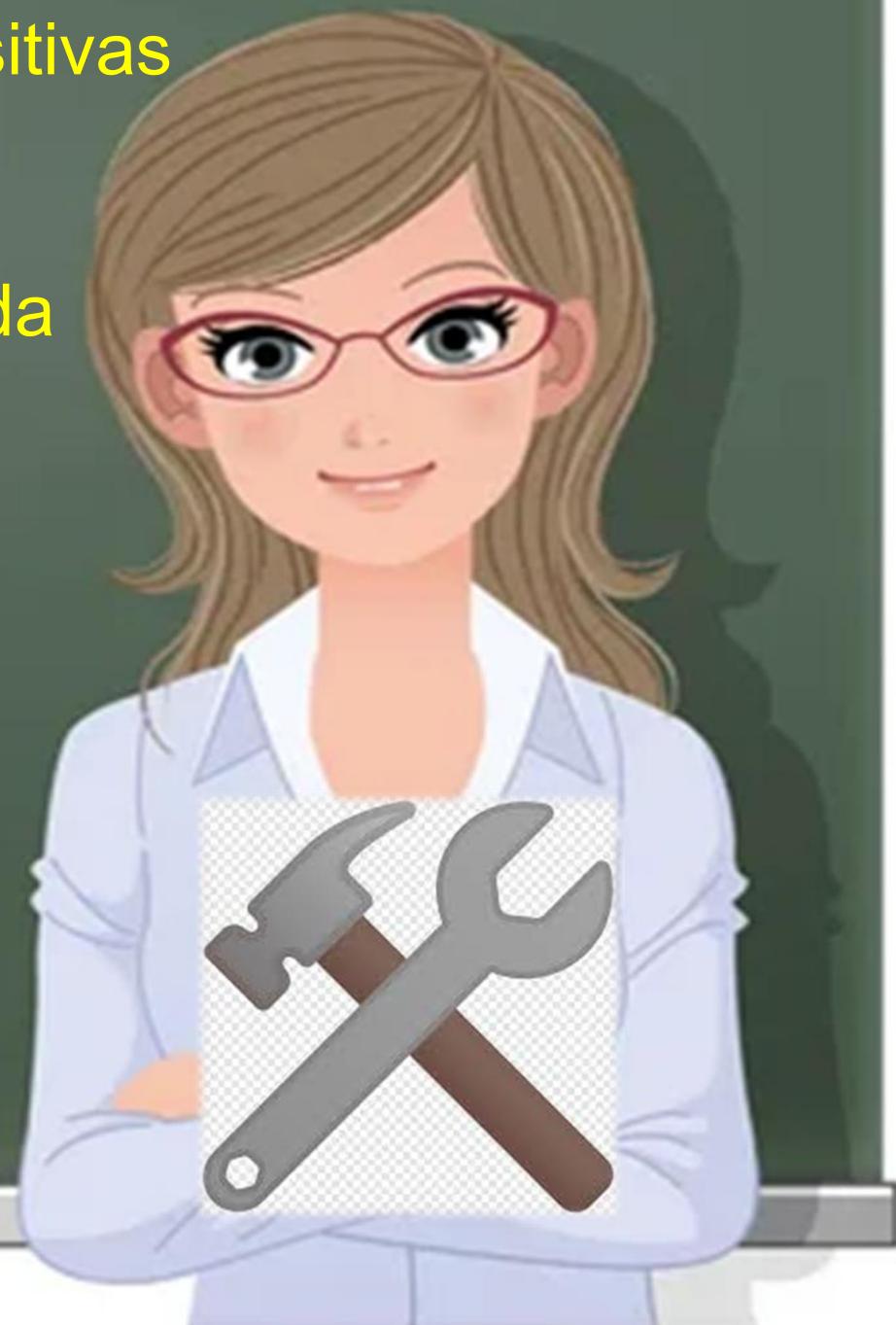
## RELACIONADA CON 3 CONCEPTOS BÁSICOS

- ✓ Autoconsciencia (*Escala de Valores bien definida*)
- ✓ Propósito de Vida (*Alineado con las acciones diarias*)
- ✓ Curiosidad y Deseo de Aprendizaje Continuo  
(*Mentalidad de Crecimiento*)



# 6 HERRAMIENTAS Para Auto Motivarnos

- 1.- Establecer Metas Claras y Alcanzables
- 2.- Practicar Visualizaciones y Declaraciones Positivas  
*(La Profecía Autocumplida)*
- 3.- Clarificar, Revisar y Ajustar el Propósito de Vida
- 4.- Adoptar una Mentalidad de Crecimiento
- 5.- Practicar Rituales de Autoconocimiento  
*(Meditación Mindfulness; Diario Emocional)*
- 6.- Practicar la Gratitud *(Agradece tus logros y lo que te inspira a seguir adelante)*

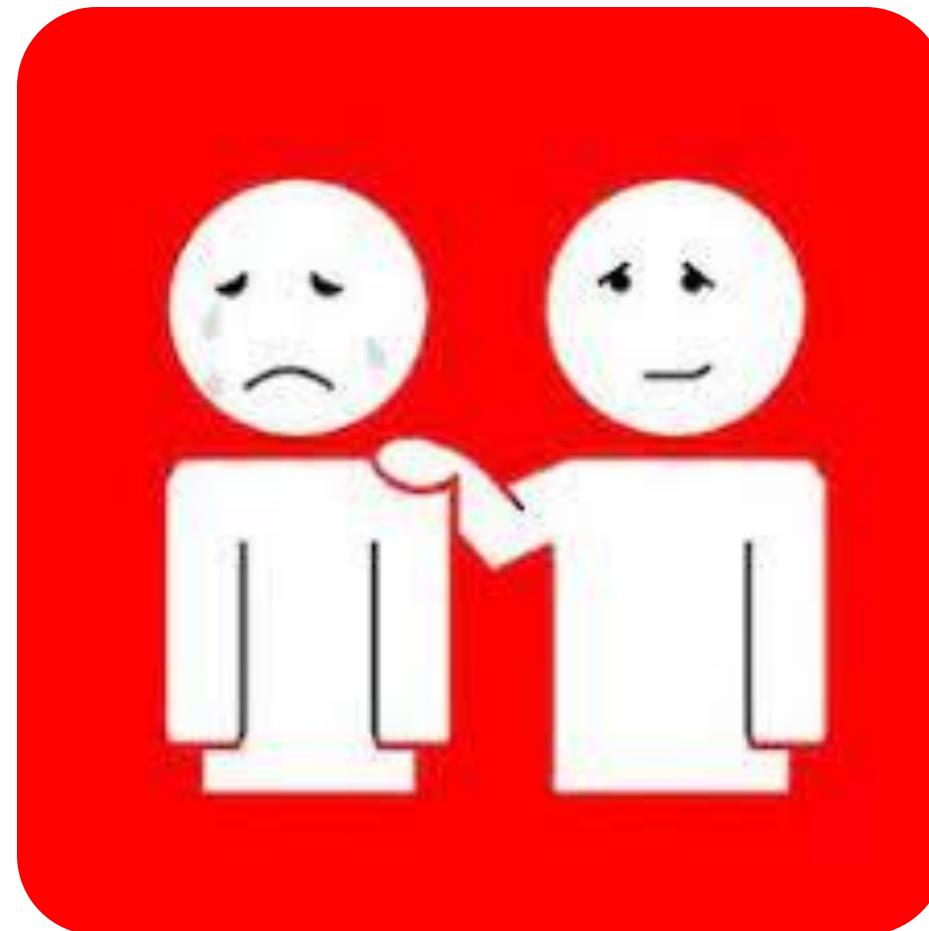


# Habilidad 4.- LA EMPATÍA

La Empatía es la Habilidad de Comprender y Compartir los **SENTIMIENTOS** de los Demás,  
Poniéndose en su Lugar



# La EMPATÍA: Una Habilidad Multiusos



- ✓ La Empatía es una habilidad innata, pero hay que cultivarla
- ✓ La Empatía juega un Papel Preponderante en todas nuestras interacciones sociales  
*(Ventas; amor de pareja; paternidad; compasión; actividad política; en el ámbito deportivo )*
- ✓ El déficit de esta habilidad produce Psicópatas; Criminales; abusadores sexuales, Etc.

# 5 PRÁCTICAS Para Desarrollar la EMPATÍA



- ✓ La Escucha Activa sin Interrupciones
- ✓ Cambio de Perspectiva (*Ponerte en lugar del otro*)
- ✓ Refleja las Emociones del Otro
- ✓ Compadécete del Otro
- ✓ Aprender a Leer los Canales NO Verbales (*Tono de Voz, Ademanes, Expresión Facial, Etc.*)

"La EMPATÍA es ver con los ojos de otro, escuchar con los oídos de otro  
y sentir con el corazón de otro."

*Alfred Adler (1870-1937)*



# ¿Qué Expresan Nuestros GESTOS?

Nuestros Gestos  
revelan nuestras Emociones



Aprender a interpretarlos nos  
ayuda a desarrollar la empatía

- 1.- Sonrisa: *Felicidad, alegría, amabilidad.*
- 2.- Cejas Fruncidas: *Preocupación, confusión, enfado o frustración*
- 3.- Cruzarse de Brazos: *Desacuerdo, incomodidad; protección*
- 4.- Contacto Visual : *Interés, confianza, Atención*  
Evitarlo: *Inseguridad, vergüenza, culpa, desinterés*
- 5.- Asentir con la Cabeza: *Acuerdo, comprensión, aceptación*
- 6.- Manos en las Mejillas o en la Frente: *Sorpresa, preocupación, incredulidad o estrés*
- 7.- Postura Encorvada. *Tristeza, agotamiento, desánimo*
- 8.- Manos Abiertas: *Honestidad, apertura disposición*
- 9.- Morderse los Labios: *Nerviosismo, ansiedad, inseguridad*
- 10.- Acariciar el Rostro o el Cabello: *Incomodidad, nerviosismo*

# La Fórmula 55/38/7 de Albert Mehrabian

“La Mayor parte de la Comunicación Humana se realiza sin palabras”  
*Peter Drucker*  
*Autor y consultor empresarial*

**Comunicación No Verbal**  
*Lo que transmiten tus gestos*



**Comunicación Vocal**  
*Cómo lo dices*  
*(Tono, Timbre, Intensidad)*

“El Lenguaje Corporal es un Espejo de las Emociones”  
*Paul Ekman*  
*Psicólogo especializado en emociones y lenguaje corporal*

# Habilidad 5.- LAS HABILIDADES SOCIALES

“Las Habilidades Sociales son la Capacidad de Gestionar las Relaciones y Construir Redes Interpersonales Efectivas”



- ✓ Comunicación Efectiva
- ✓ Capacidad de Trabajar en Equipo
- ✓ Habilidad de Resolver Conflictos de Manera Constructiva  
*(Negociación y mediación)*



# Las Habilidades Sociales Son una CONJUNCIÓN de Inteligencias Múltiples y de I.E.



HOWARD GARDNER 1983

## INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

- ✓ Inteligencia Lingüística
- ✓ Inteligencia Corporal – Cinestésica
- ✓ Inteligencia Intrapersonal
- ✓ Inteligencia Interpersonal

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Autoconsciencia; Autorregulación y
- Empatía



# HERRAMIENTAS Para una Comunicación Efectiva

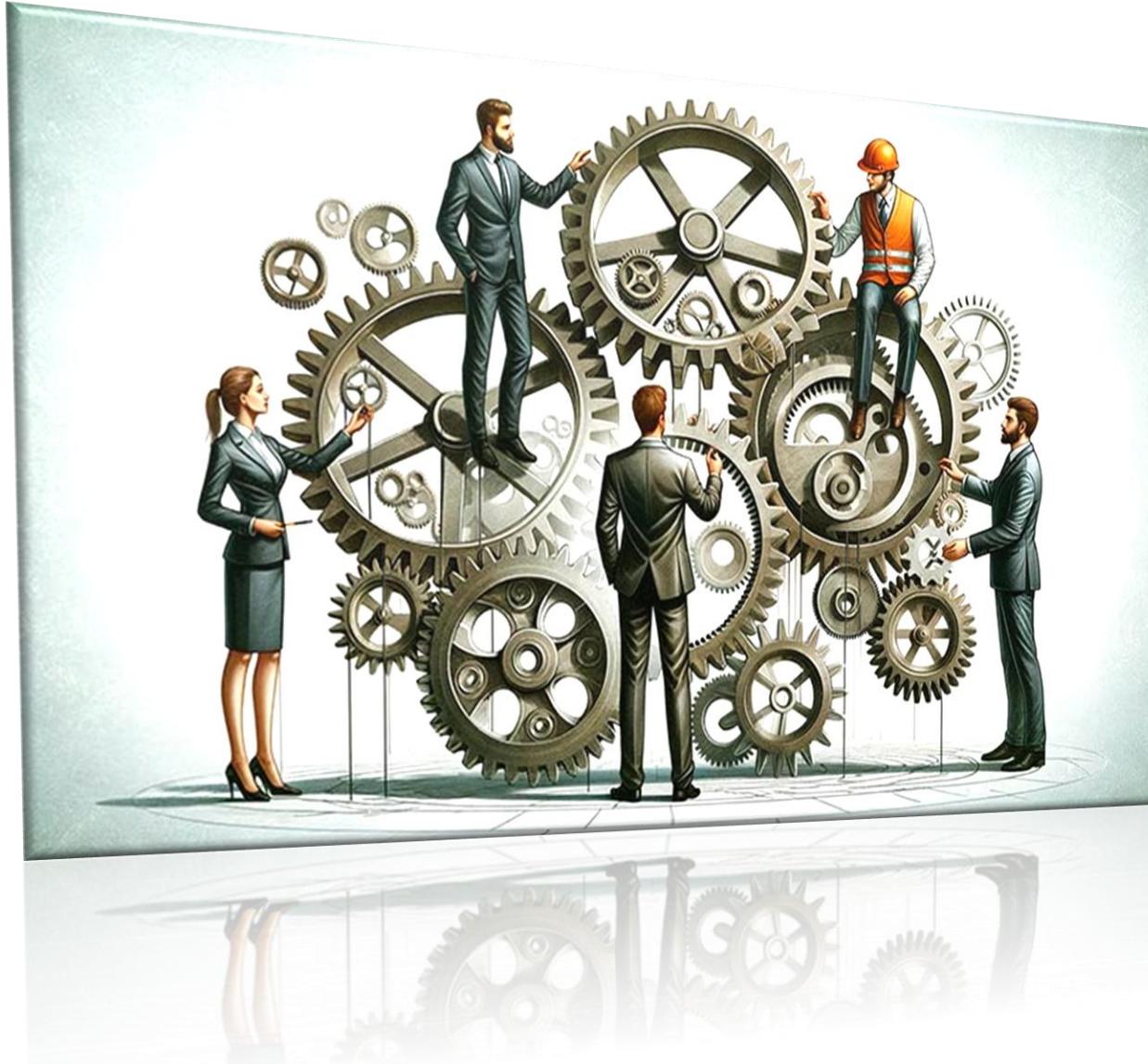


“Hablando se entiende la Gente”

- ✓ Practica la Escucha Activa
  - *Evita interrupciones;*
  - *Mantén el Enfoque en tu Interlocutor*
  - *Mantener el Contacto Visual*
  
- ✓ Atiende y Aplica la Comunicación Verbal y No Verbal
  - *Lenguaje Corporal;*
  - *Tono; timbre e intensidad de Voz*



# TÉCNICAS Para Fomentar El Trabajo en Equipo

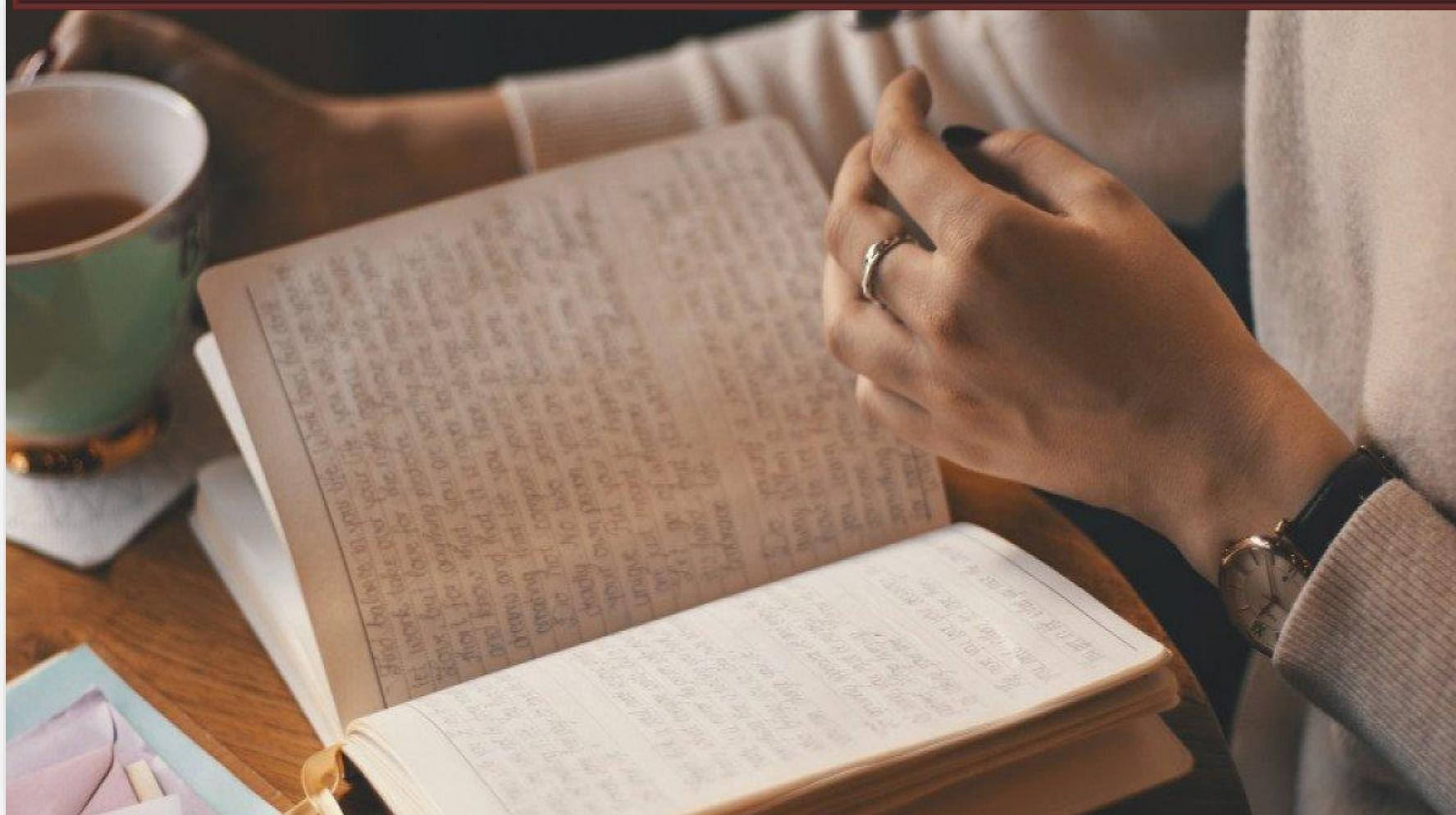


- ✓ Practicar Técnicas de Comunicación Efectiva
- ✓ Establecer Roles y Responsabilidades Claras
- ✓ Fomentar la Colaboración del Equipo
- ✓ Involucrarse en el Diseño del Plan de Trabajo (*Misión, Visión y Objetivos*)
- ✓ Fomentar una cultura del respeto, colaboración y apoyo mutuo
- ✓ Fomentar la Empatía

# Actividad de Aprendizaje # 2

*Sigue la Guía de Actividad de Aprendizaje # 2*

## Diario Emocional



- Escribe tu **Diario Emocional** durante los 7 días de la siguiente semana

**Guíate por las siguientes Preguntas**

- 1.- *¿Qué hice mal el día de hoy?*
- 2.- *¿Qué hice bien hoy?*
- 3.- *¿Qué hubiera hecho de forma diferente?*

**PONDERACIÓN DE LA ACTIVIDAD 5 %**



# Idea FUERZA Para Cerrar y Pensar...

**“La Inteligencia Emocional es la Habilidad más Importante que puedes Desarrollar En el Trabajo y en la Vida ...”**

**Travis Bradberry**  
*Psicólogo y Autor Norteamericano*



... Porque las Emociones son La ENERGÍA Detrás de Nuestras Acciones”

**EMOTIONAL INTELLIGENCE 2.0**  
2009

INCLUDES A NEW & ENHANCED ONLINE EDITION OF  
THE WORLD'S MOST POPULAR EMOTIONAL INTELLIGENCE TEST

TRAVIS BRADBERRY & JEAN GREAVES  
INTERNATIONAL BESTSELLING AUTHORS OF  
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE QUICK BOOK

FOREWORD BY  
PATRICK LENCIONI  
AUTHOR OF  
THE FIVE DYSFUNCTIONS OF A TEAM





# Gracias

*Mtro. Israel Moreno*

**COACH De Vida Y Mentor**

Vamos al Módulo II  
Gestión Efectiva del Estrés en el Entorno Deportivo

Clase # 3.-  
Reconociendo el Estrés  
*(Señales, Definición y Neurofisiología)*

