

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



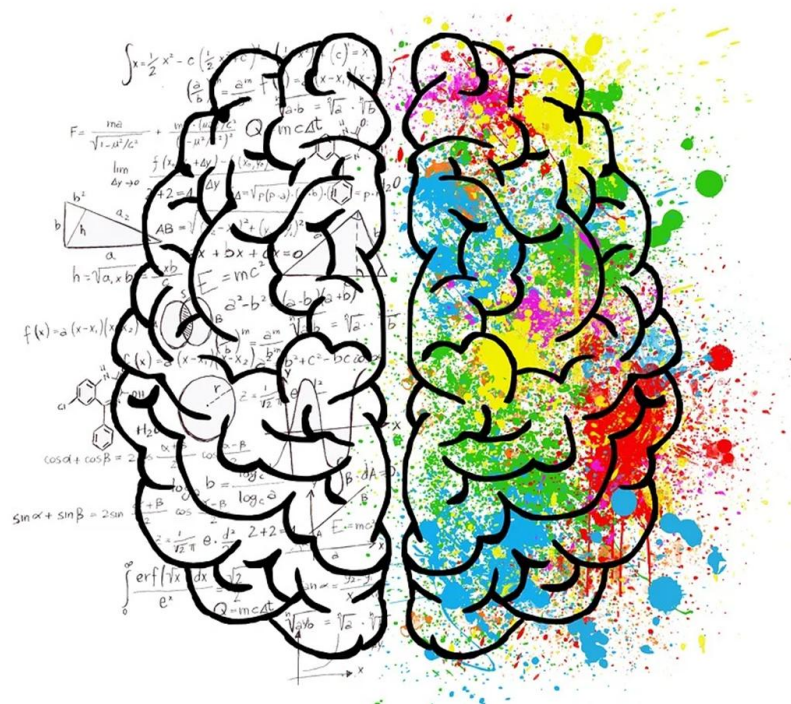
Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



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

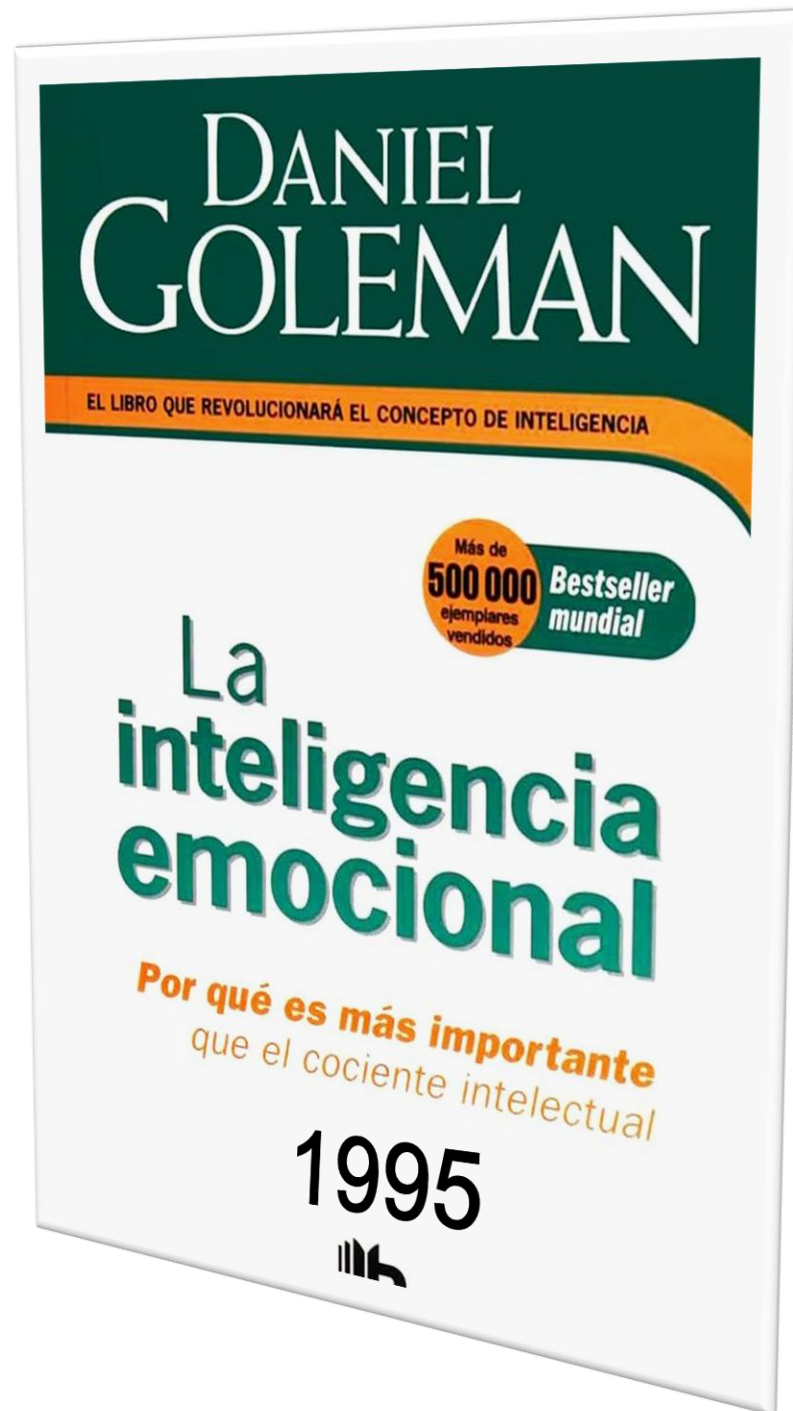
Para Comprender y Desarrollar

Las Habilidades de

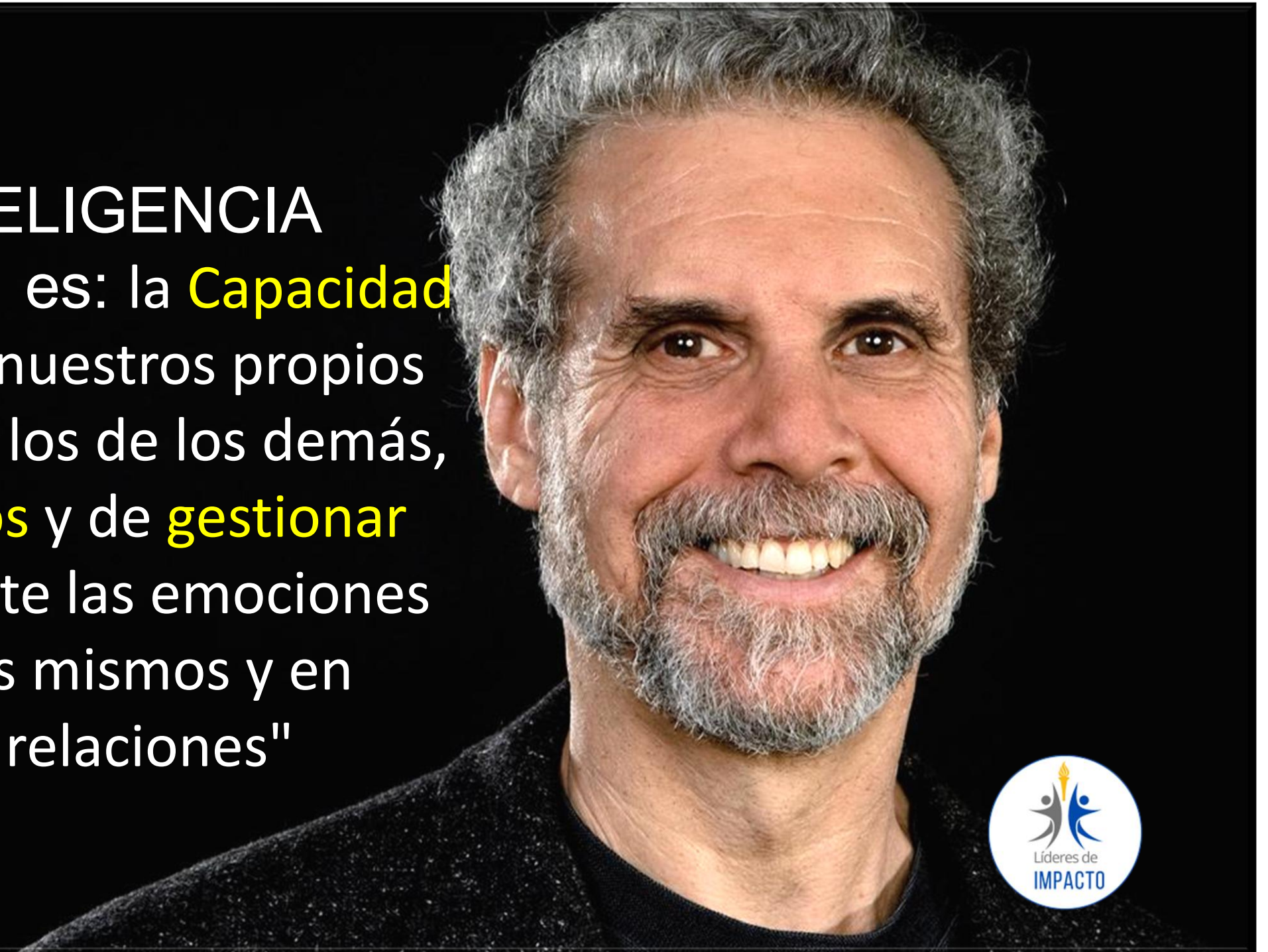
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



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)



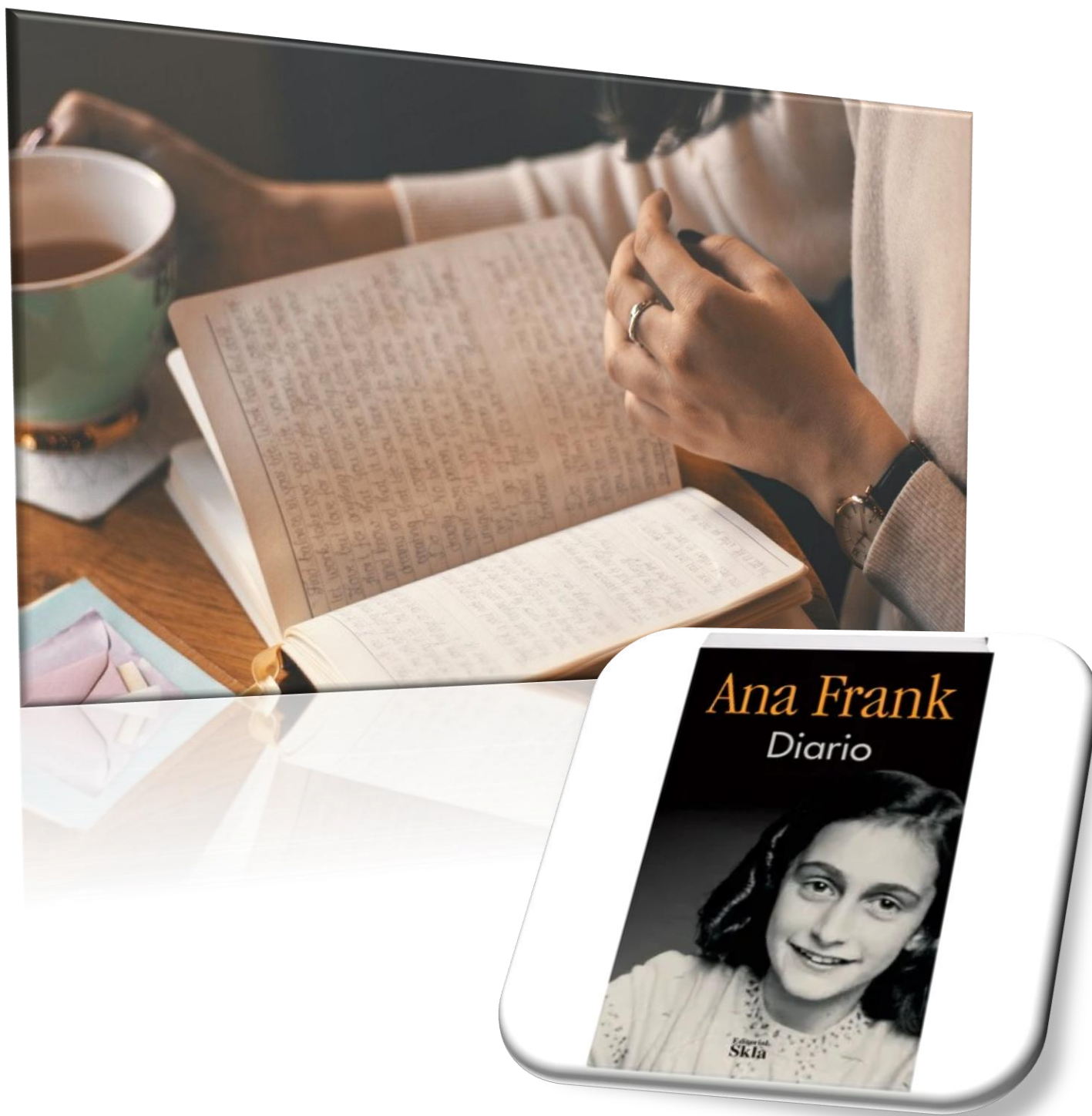
EJEMPLO: Un corredor ansioso que aprendió a calmar du Mente



- 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”



“En el Deporte la Mente también juega”



¿Qué es La Meditación MINDFULNESS?

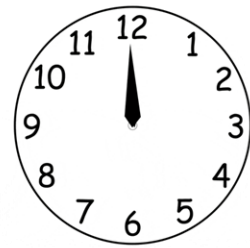


“Es un Estado de la Mente que surge
cuando prestamos **Atención al**
Momento Presente, en una Actitud de
Apertura, Curiosidad y NO Juicio”

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 cuenta 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**



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 Gratitude (*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

Del Griego **EMPATHEIA**

EN (Dentro)
PATHOS (Sentimiento o Emoción)
SENTIR DENTRO



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**

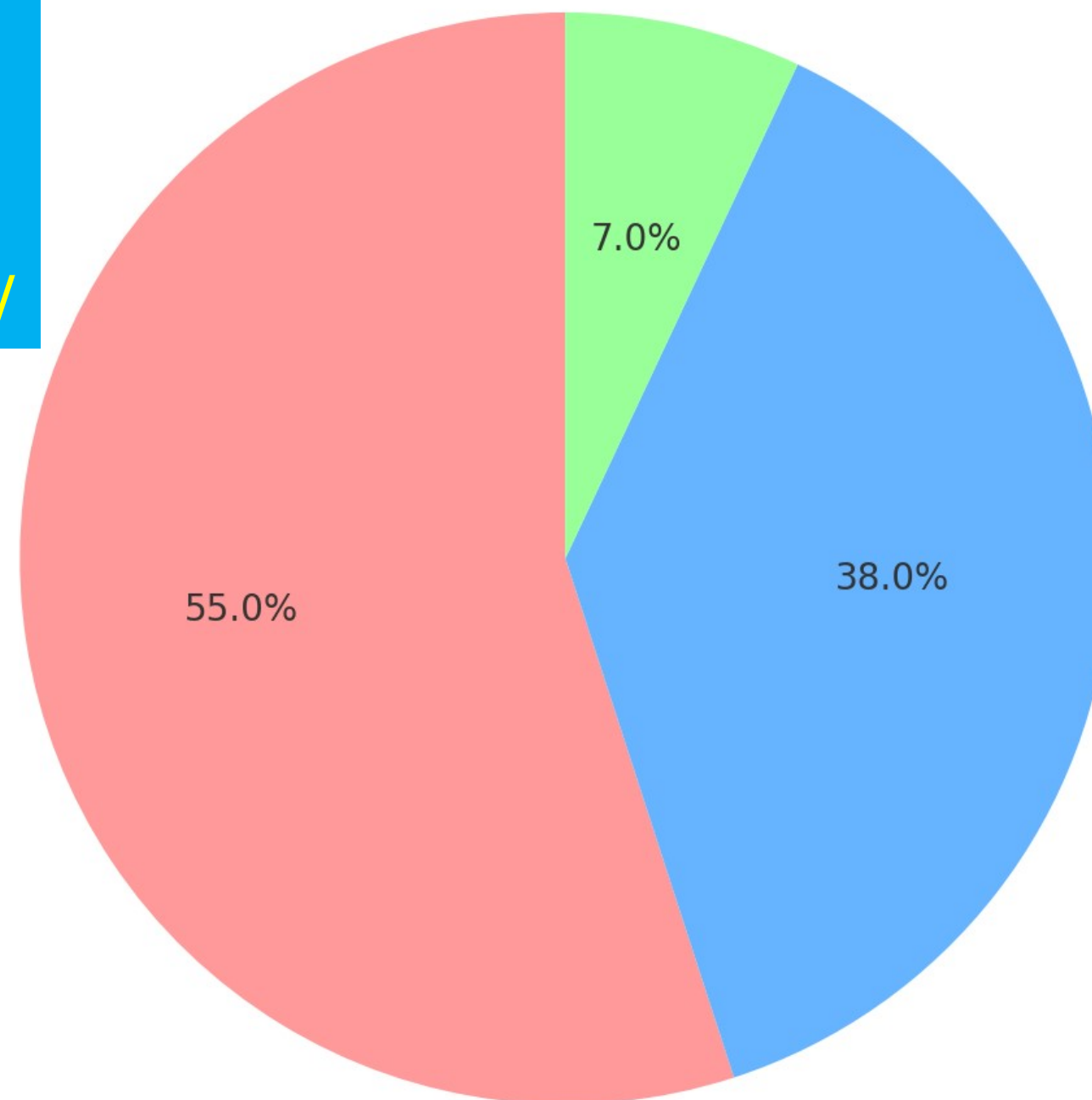
“La Mayor parte de la Comunicación Humana se realiza sin palabras”

Peter Drucker

Autor y consultor empresarial

Comunicación Verbal

Lo que dices con palabras



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 especializzdo en emociones y leguaje 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”

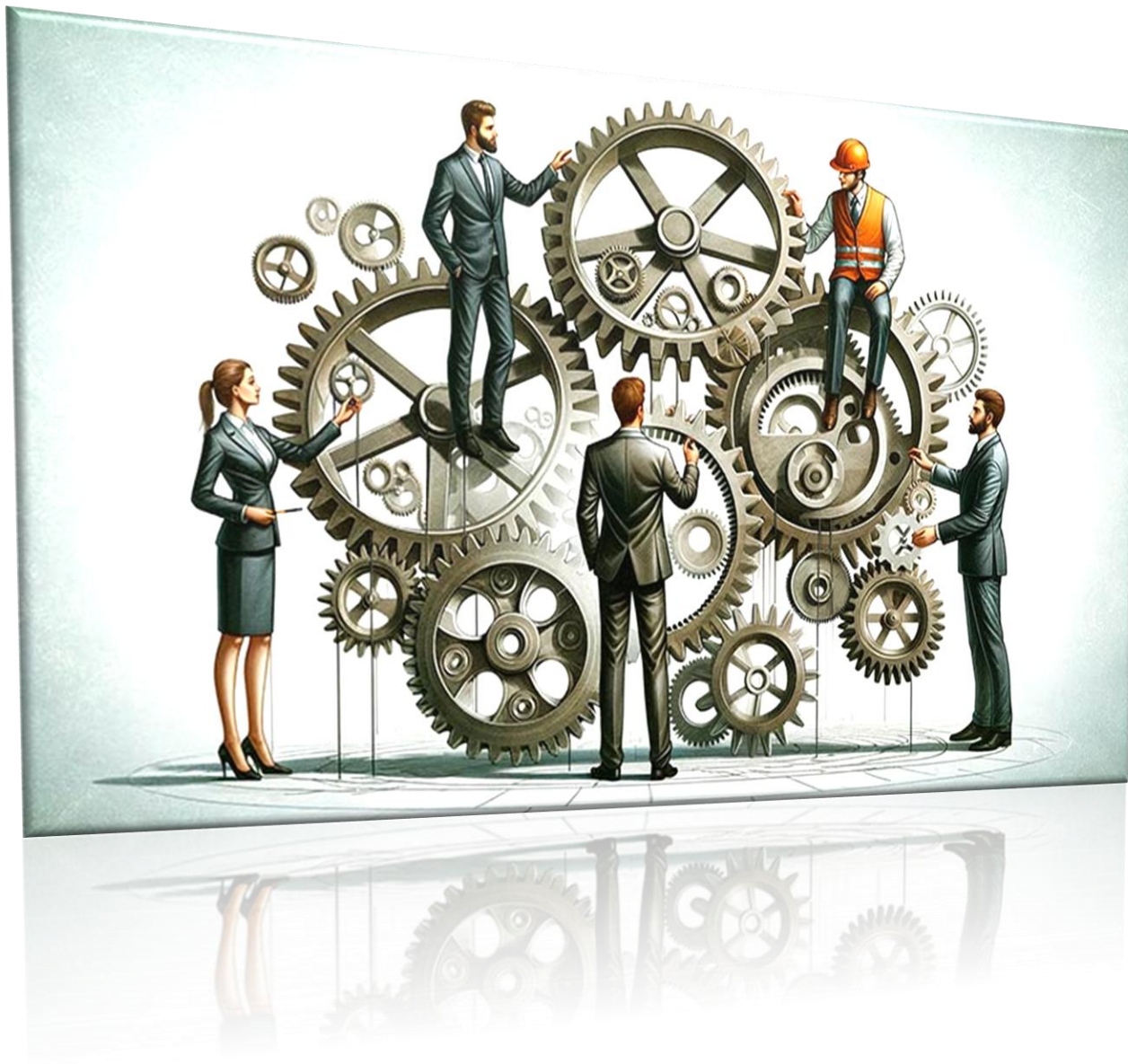
- ✓ Practica la Escucha Activa

- *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 %

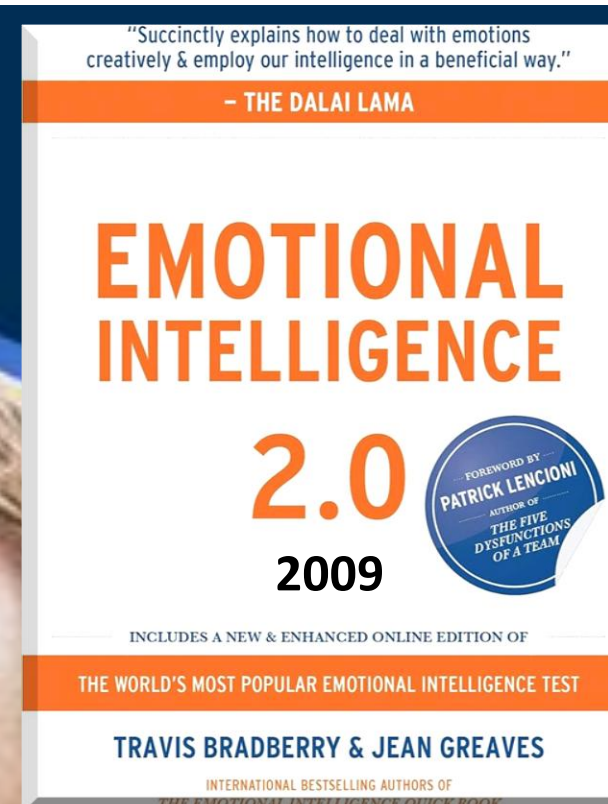


Idea FUERZA Para Cerrar y Pensar...

“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”





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)

