

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado





1ra. Sesión de Recapitulación Y Retroalimentación

Módulo 1

Fundamentos de la Inteligencia Emocional

Clases 1 y 2



MÓDULO # 1

Fundamentos de la INTELIGENCIA EMOCIONAL



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



Somos Seres TRIDIMENSIONALES



¿Qué Vamos A APRENDER En Esta CLASE?

PARTE 1

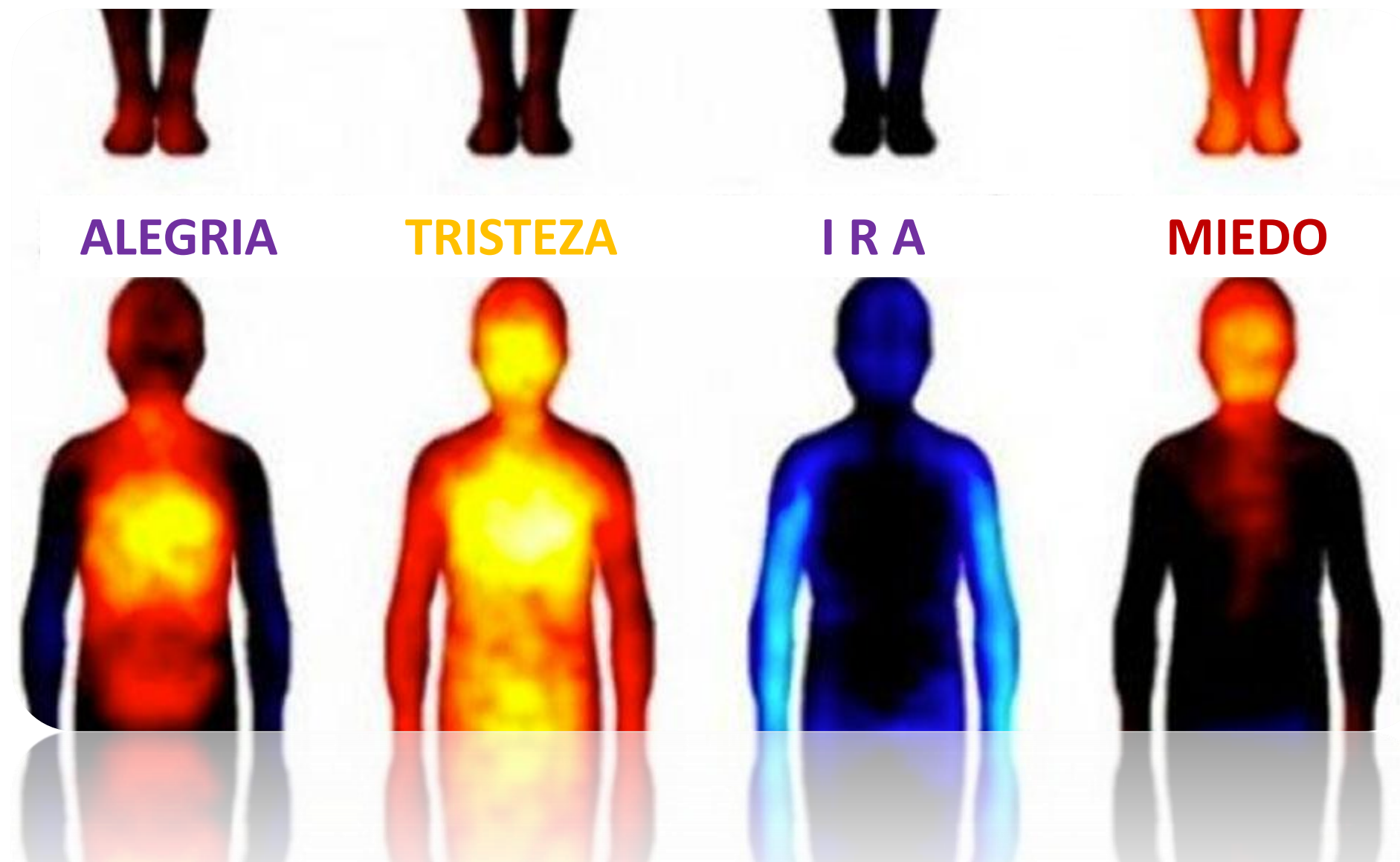
- 1.- Qué son las Emociones; Cómo se Gestan y Su Importancia
- 2.- Emociones V/S Estados Emocionales
- 3.- Los diversos Tipos de Inteligencia (Inteligencias Múltiples)
- 4.- Breve Historia y Evolución del Concepto “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

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)



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



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

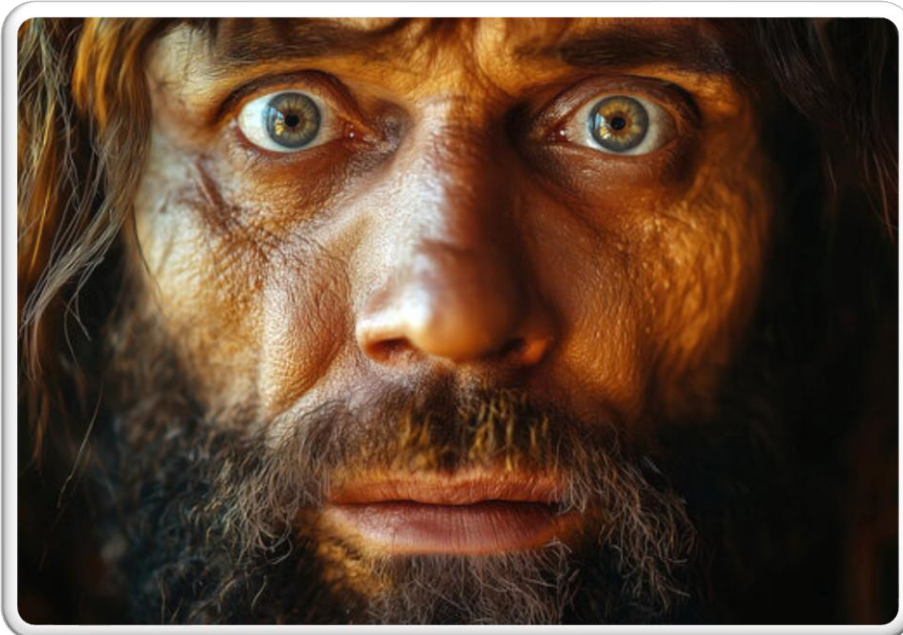
MANIFESTACIÓN

*“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

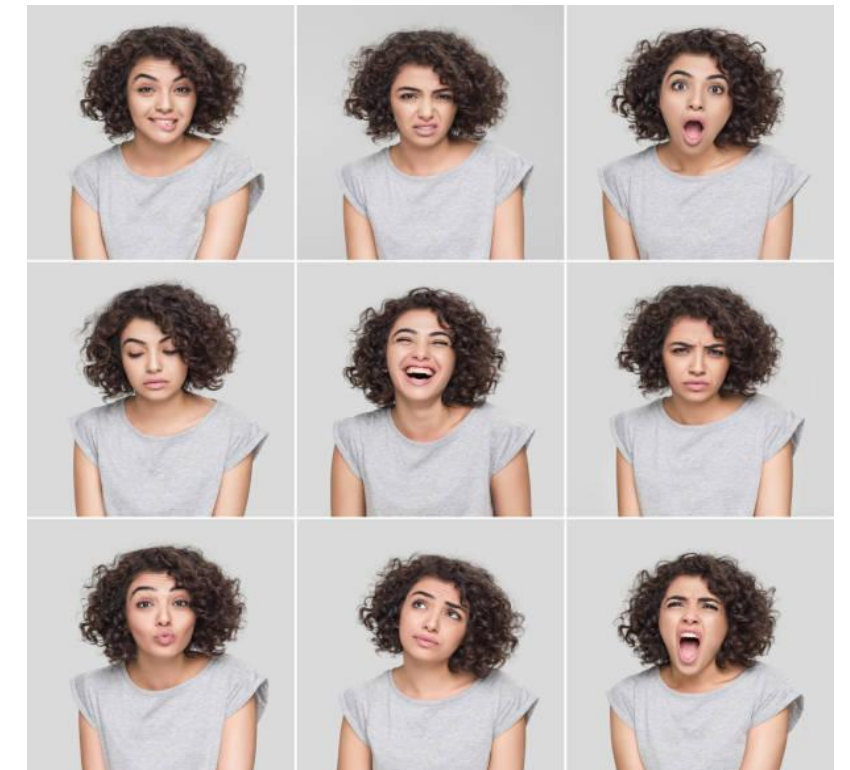
- Tienen Rostro
- Están biológicamente programadas
- Cumplen una función de supervivencia



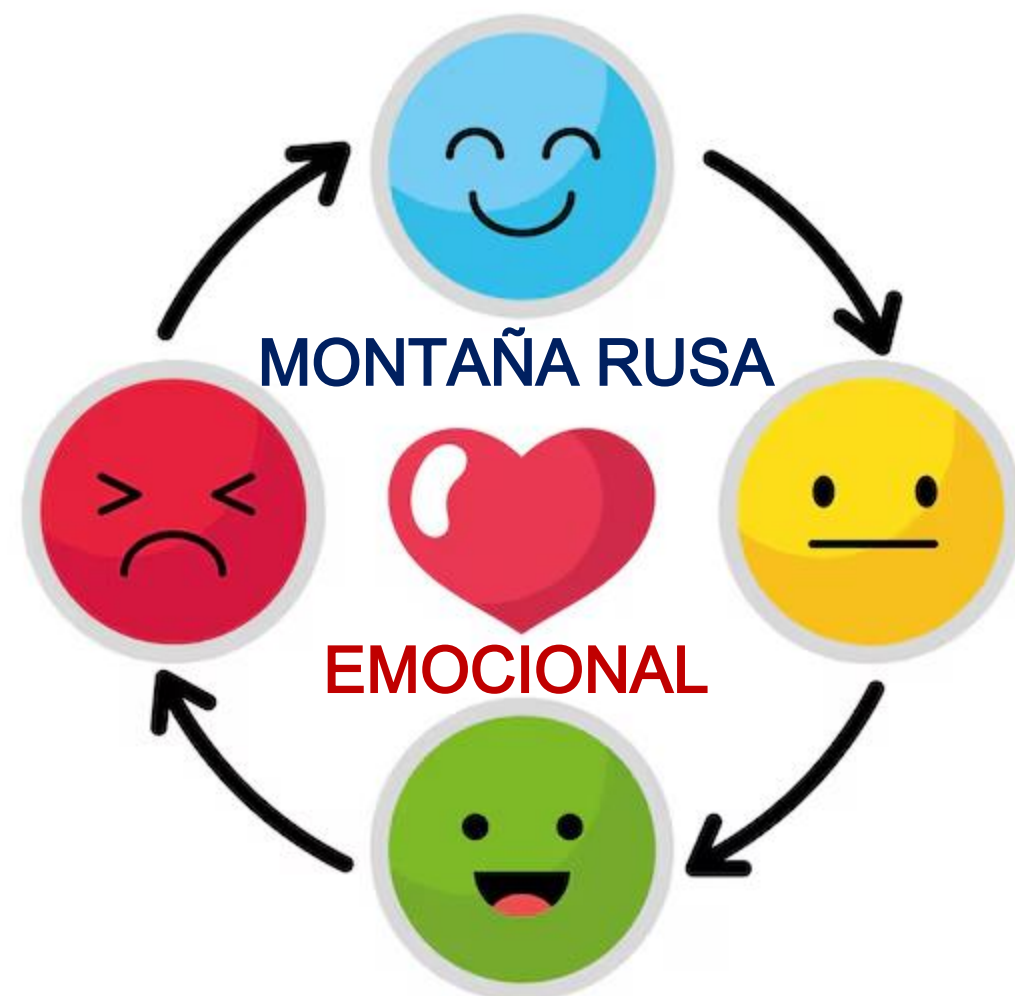
B.- SECUNDARIAS O COMPLEJAS (*Evolucionadas - Sentimientos*)

- Culpa
- Vergüenza
- Orgullo
- Celos
- Amor y Odio
- Felicidad y Gratitude
- 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 Ocorre
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



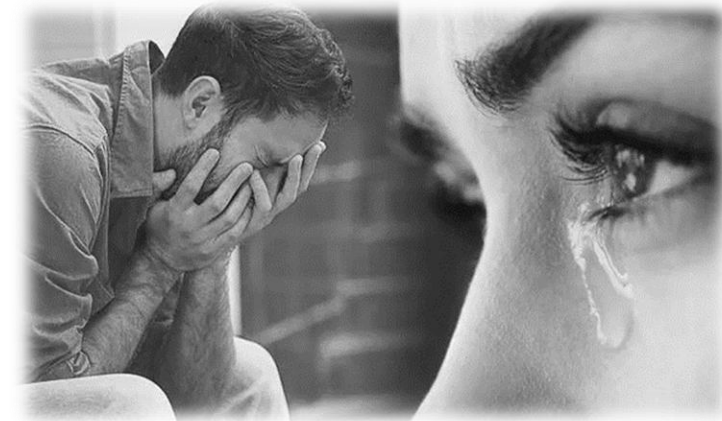
Colorean nuestras PERCEPCIONES,
Condicionan nuestras DECISIONES
Impulsan nuestras ACCIONES
Y moldean nuestras RELACIONES

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

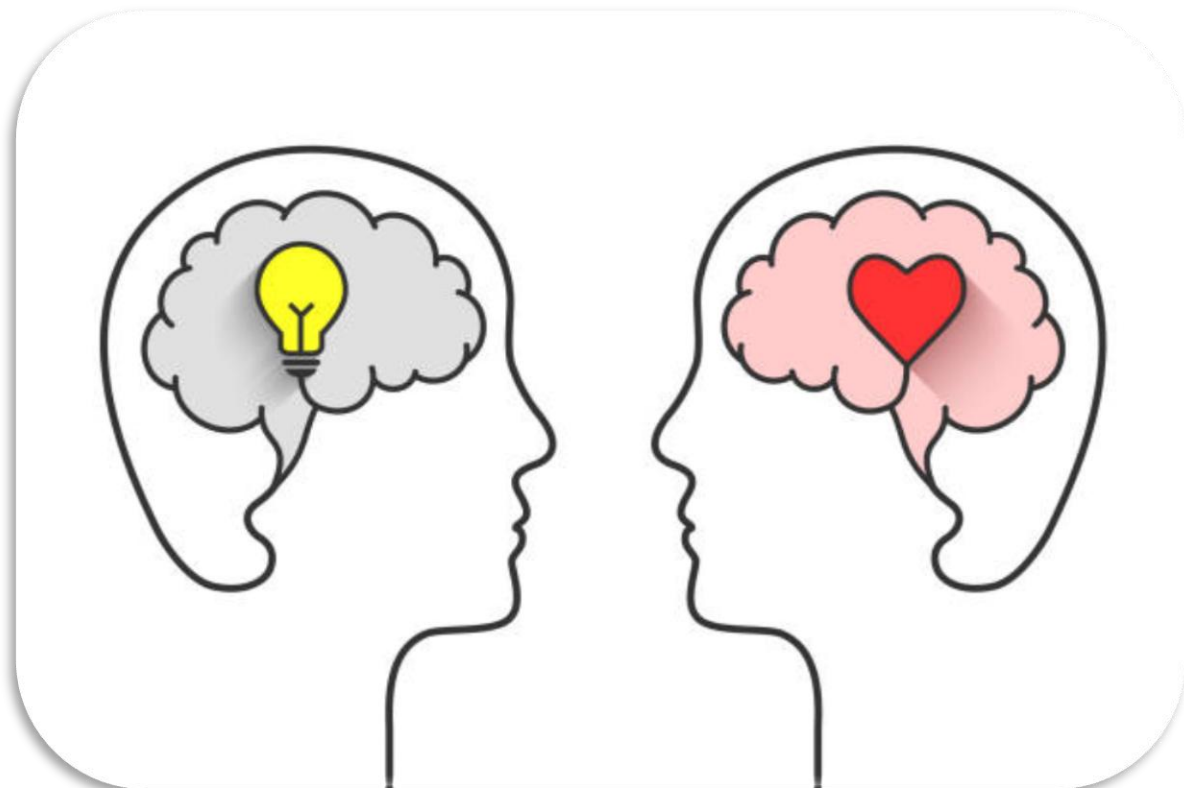
ESTADOS EMOCIONALES

- ✓ 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

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**.





CLASE # 1 (2da. Parte)

Introducción a la Inteligencia Emocional



¿Qué Vamos A APRENDER En Esta CLASE # 1?

CLASE 1.- (1ra. Parte)

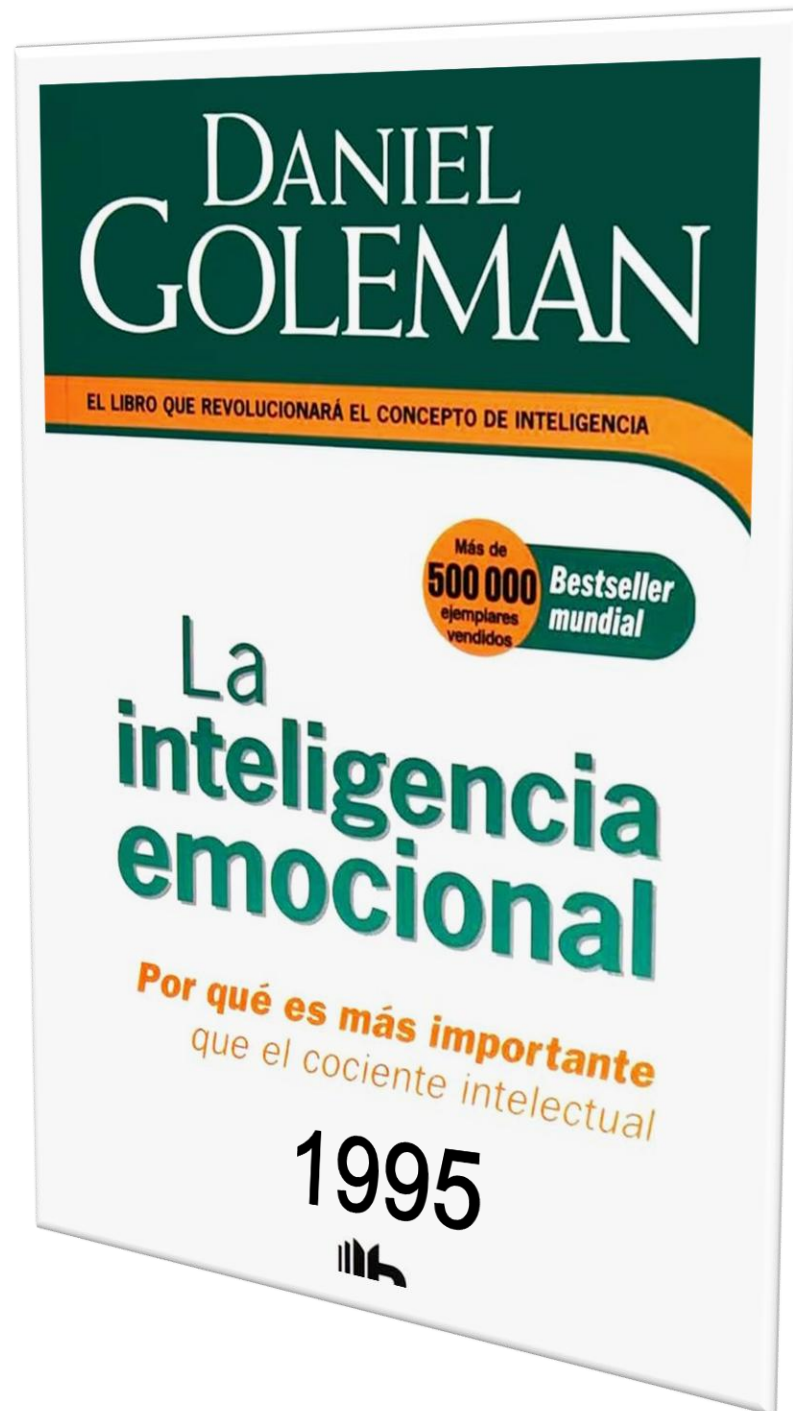
- 1.- Qué son las Emociones; Cómo se Gestan y Su Importancia
- 2.- Emociones V/S Estados Emocionales
- 3.- Los diversos Tipos de Inteligencia (Inteligencias Múltiples)
- 4.- Breve Historia y Evolución del Concepto “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

CLASE 1.- (2da. Parte)

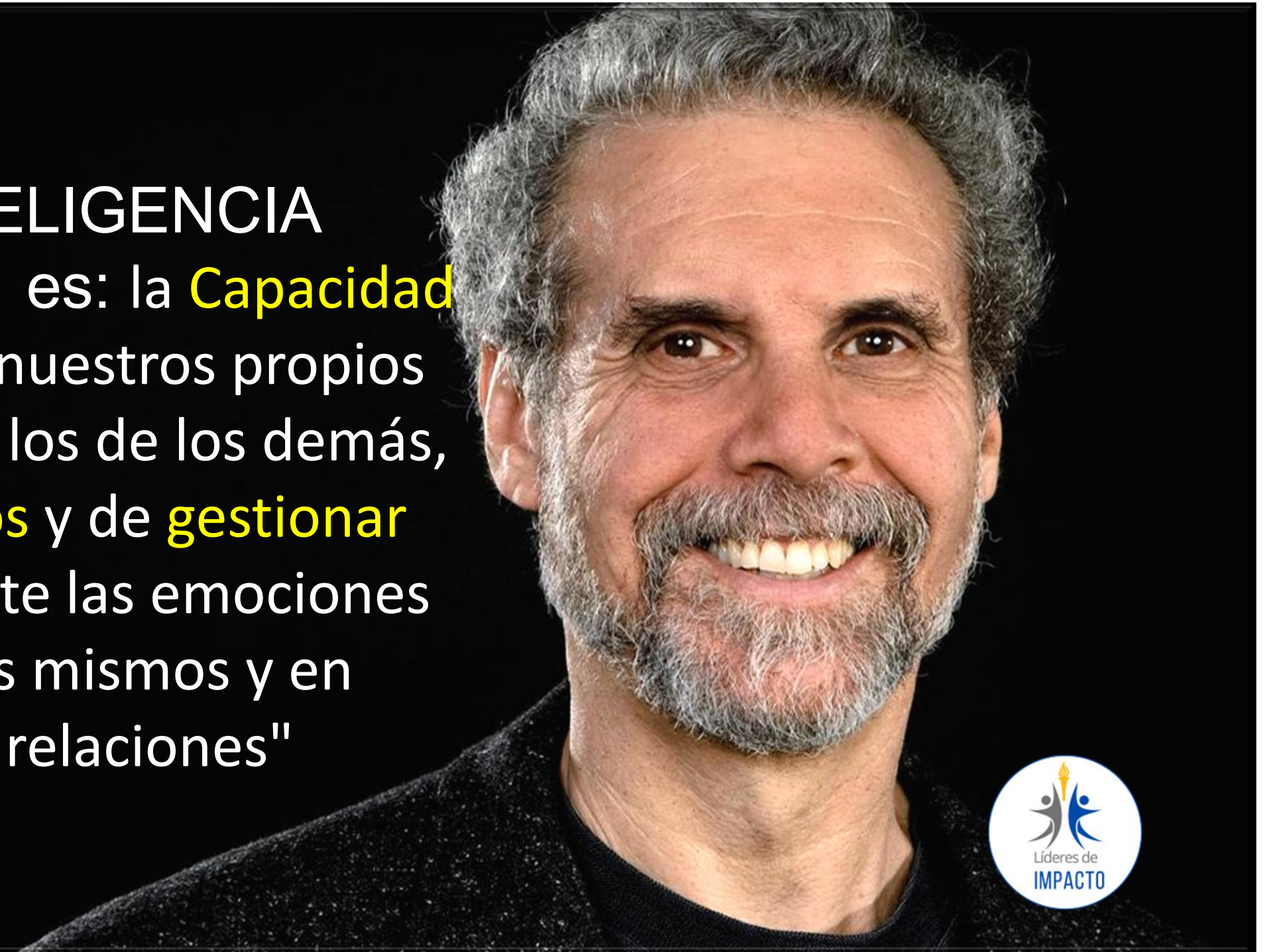
- 5.- Las 5 HABILIDADES CLAVE de la Inteligencia Emocional
- 6.- - El CEREBRO: Nuestro Centro de mando
- 7.- La NEUROBIOLOGÍA de las Emociones
- 8.- El SECUESTRO Emocional (Bloqueo Mental)



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



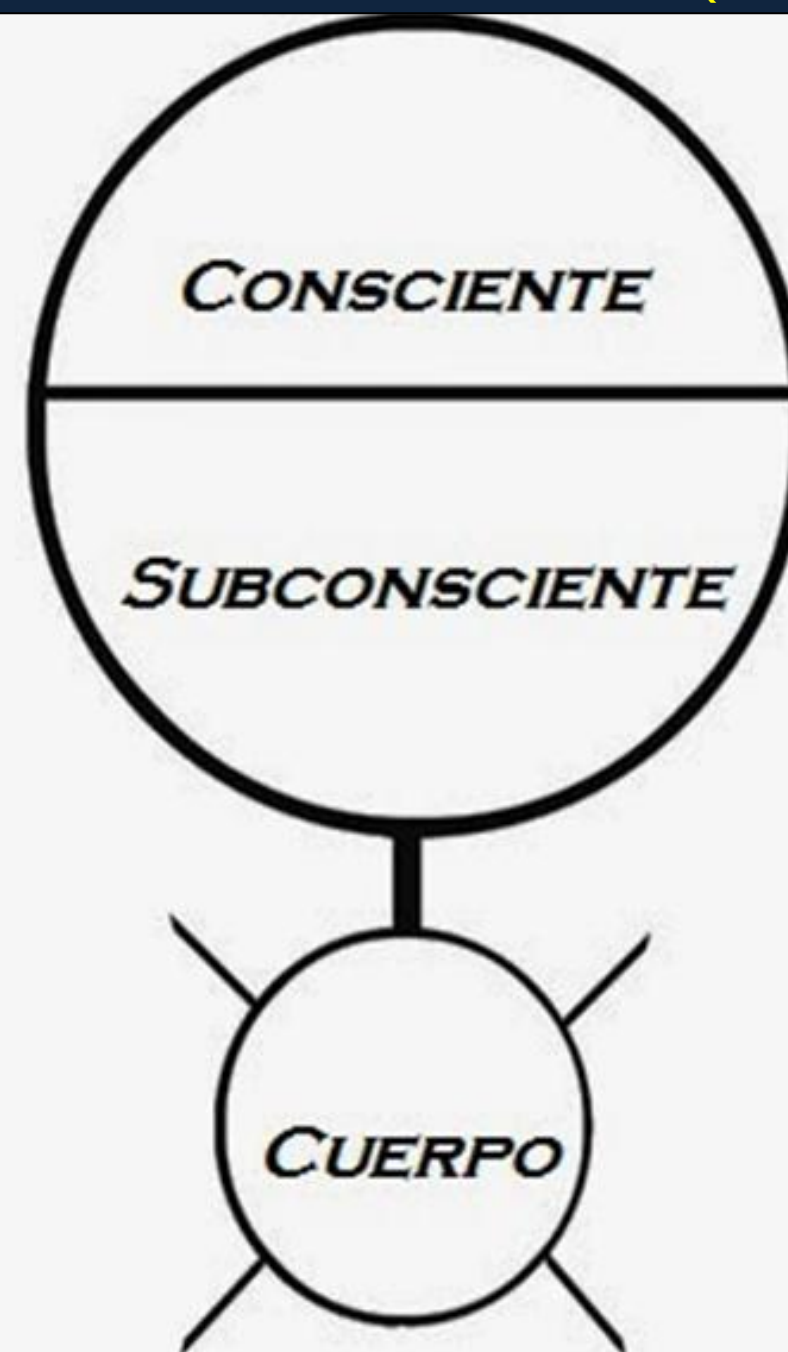
Nuestro SER TRIDIMENSIONAL

El Hombre de Vitruvio



Leonardo Da Vinci (1490)

Gráfico del Dr. Thurman Fleet (1934)



“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)

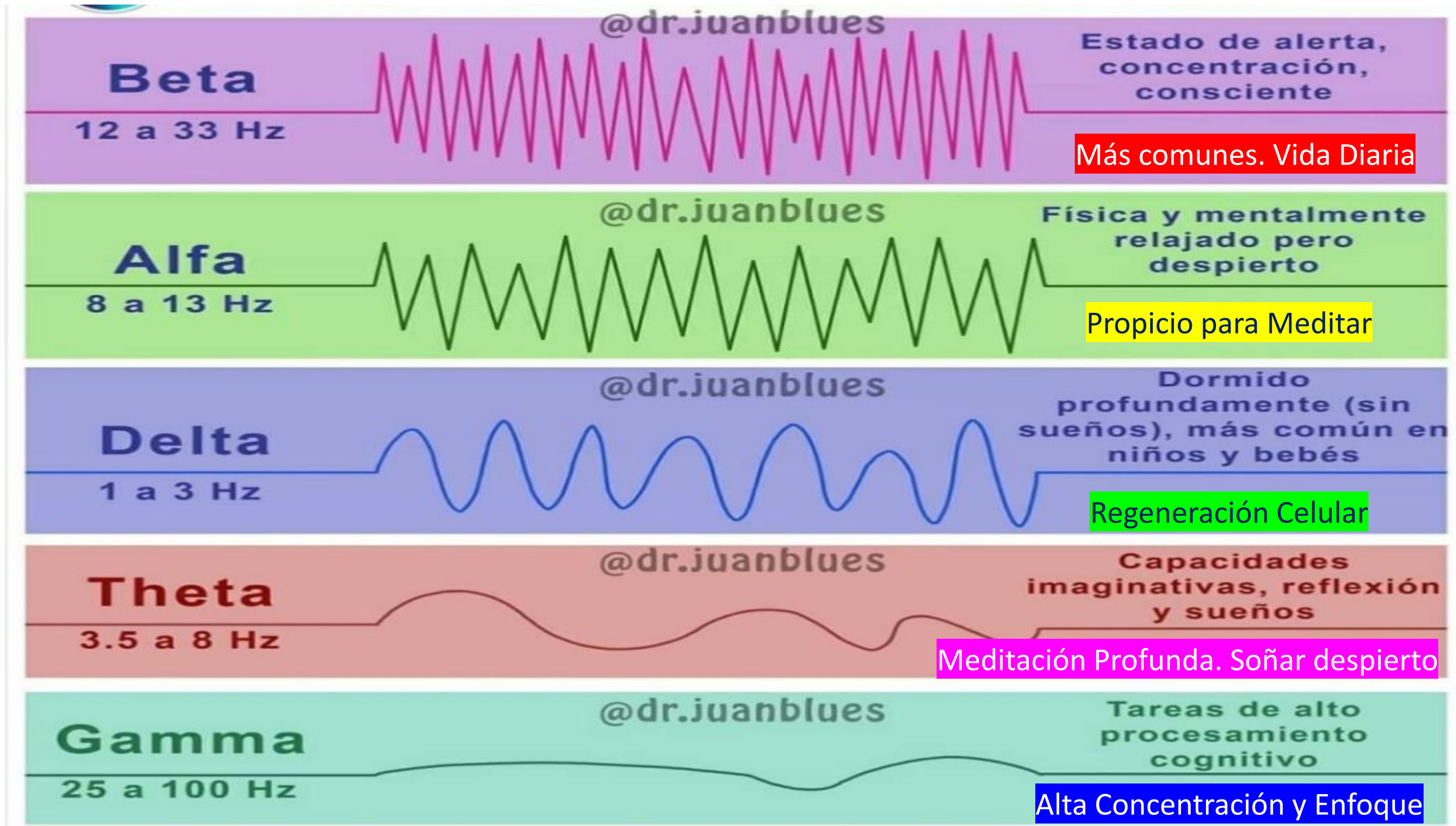


- **Peso:** 1.200 Kg. (*Menos del 2 % de la masa corporal*)
- **Compuesto** por Neuronas, Células de Glías (*6 veces más*) y Vasos Sanguíneos
- 86 mil millones de **Neuronas** (*100 mil tipos distintos*)
- Las Neuronas Establecen 100 mil billones de **Conexiones**
- Capaz de Ejecutar 3 trillones de **Operaciones**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

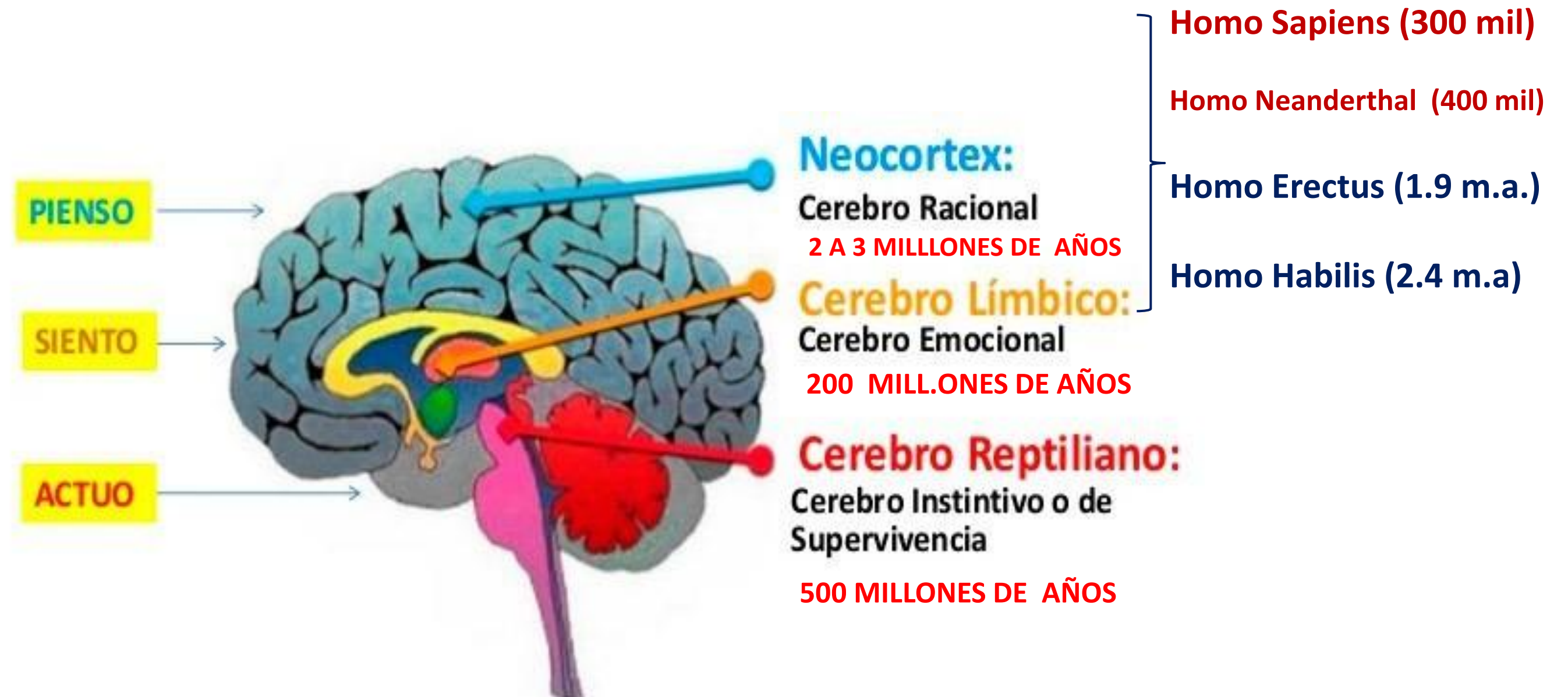
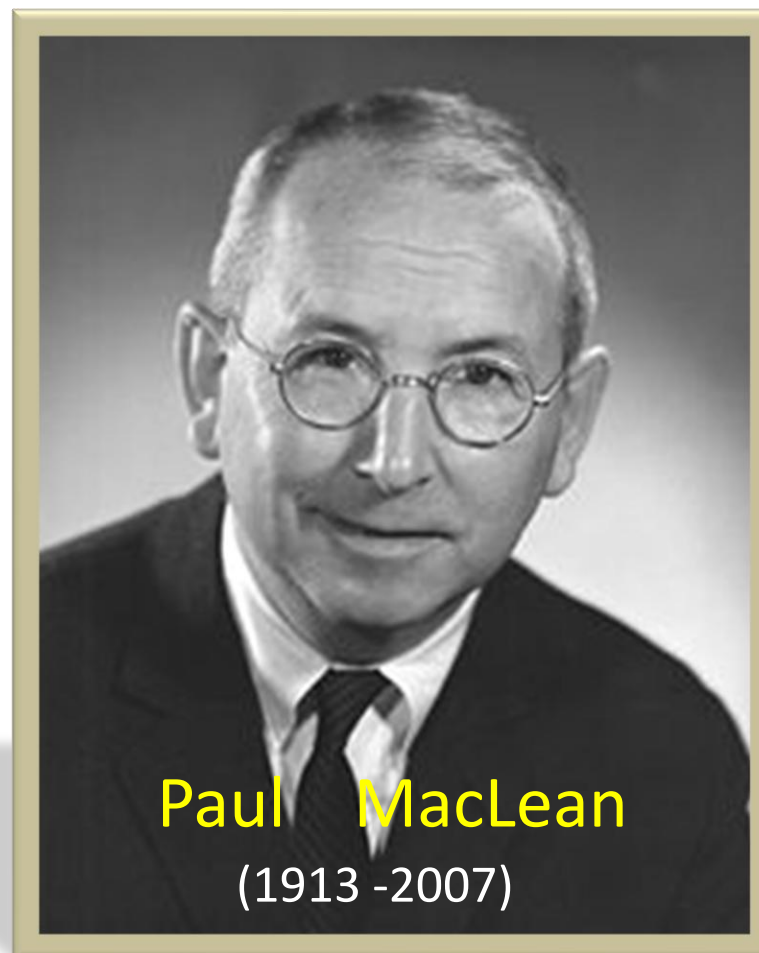
El Cerebro es un órgano electroquímico: Funciona mediante una complicada estructura de **circuitos y redes neuronales** que se comunican a través de **señales e impulsos electromagnéticos** (Ondas: DELTA, THETA; ALFA; BETA Y GAMA) y sustancias químicas llamadas **neurotransmisores**

Las Ondas Cerebrales

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

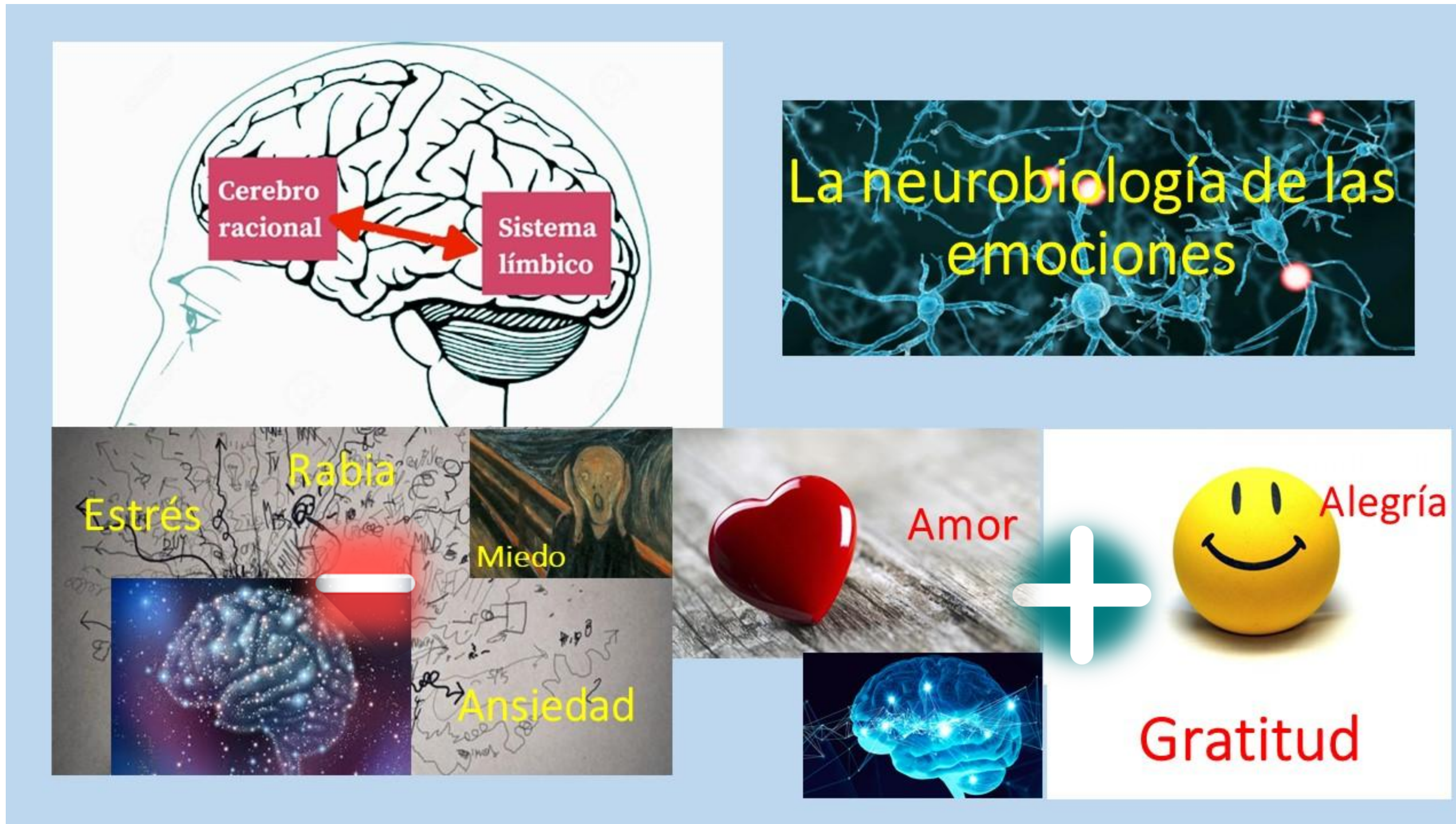


Teoría del Cerebro TRIUNO

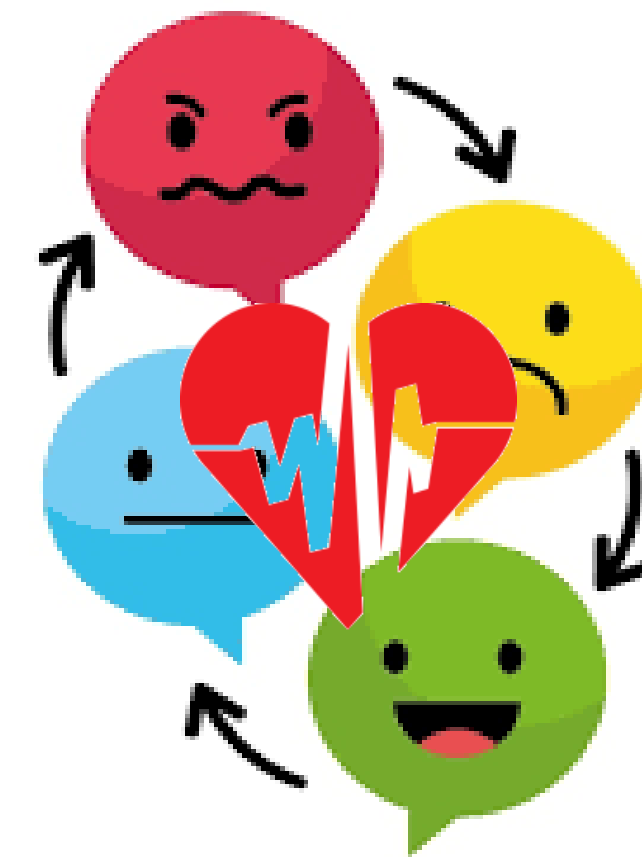
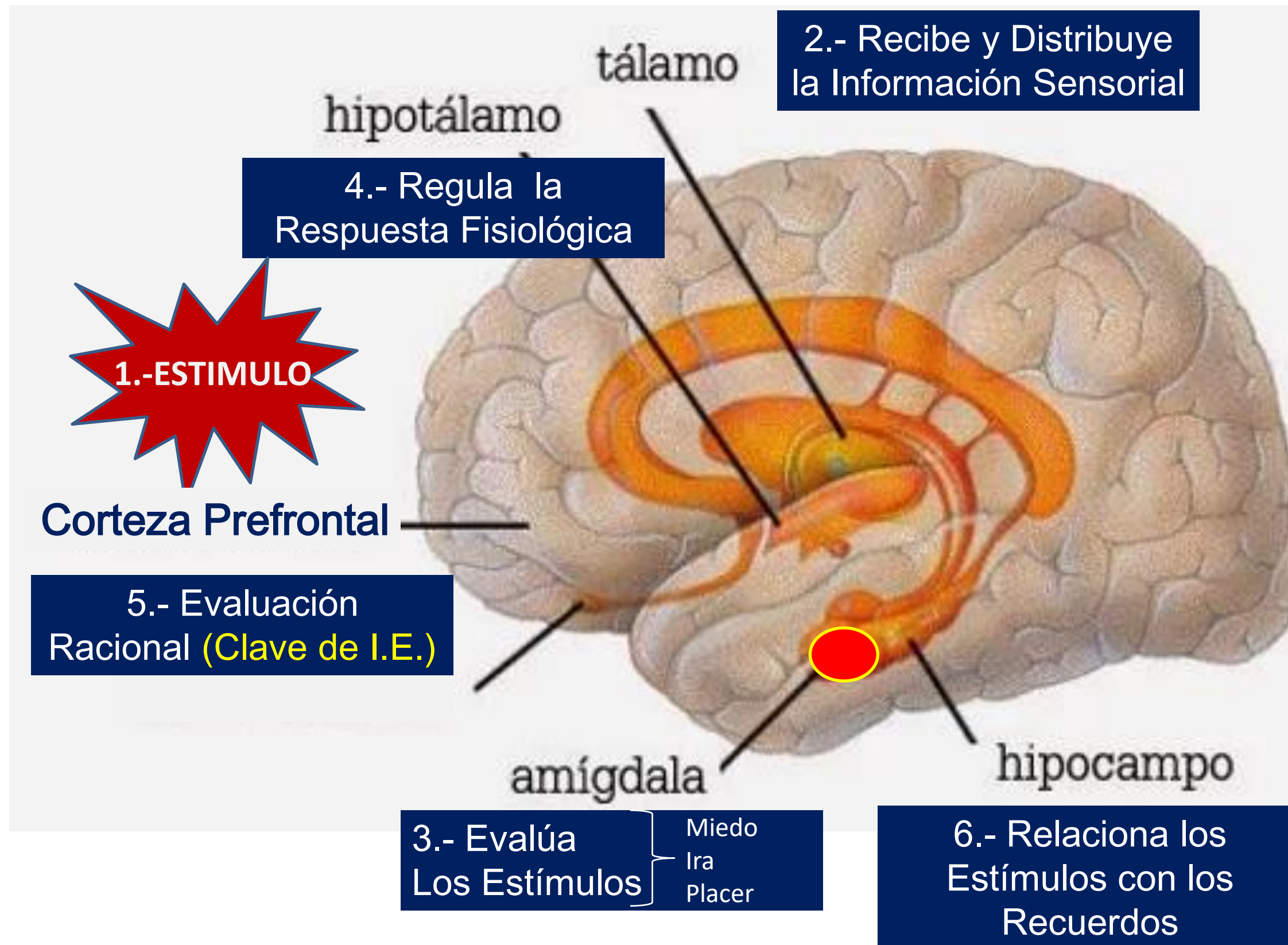


En nuestra Vida Emocional destaca el **Cerebro Límbico**
El **Neocortex** es Determinante para la Inteligencia Emocional

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

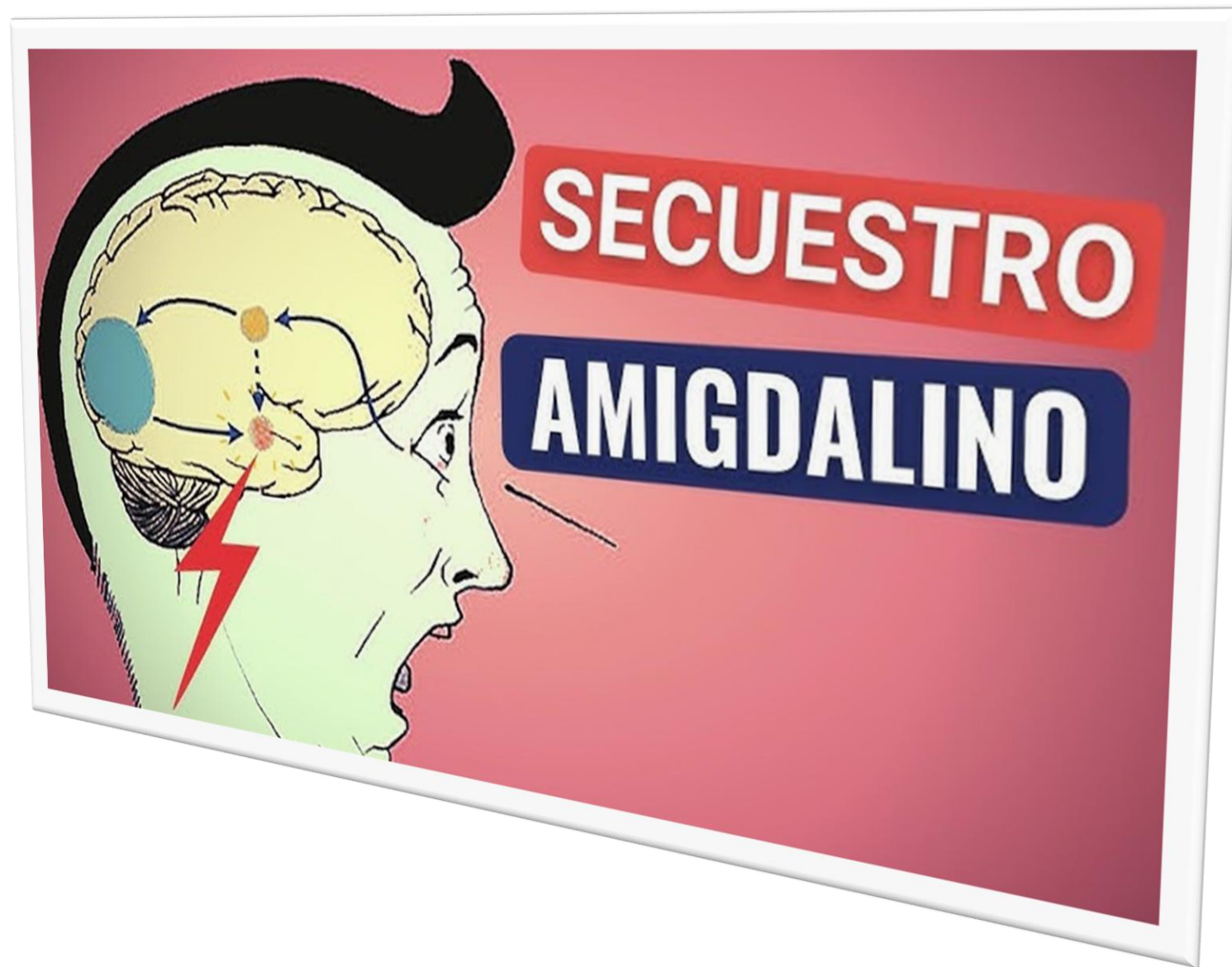


¿Qué Hacer Para Evitar un SECUESTRO EMOCIONAL?



- 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 proyéctala en el tiempo
Pregúntate: ¿Esto que me pasa, tendrá importancia dentro de unos meses – años?

¿Qué Hacer si **YA Me SECUESTRO** La Amígdala?

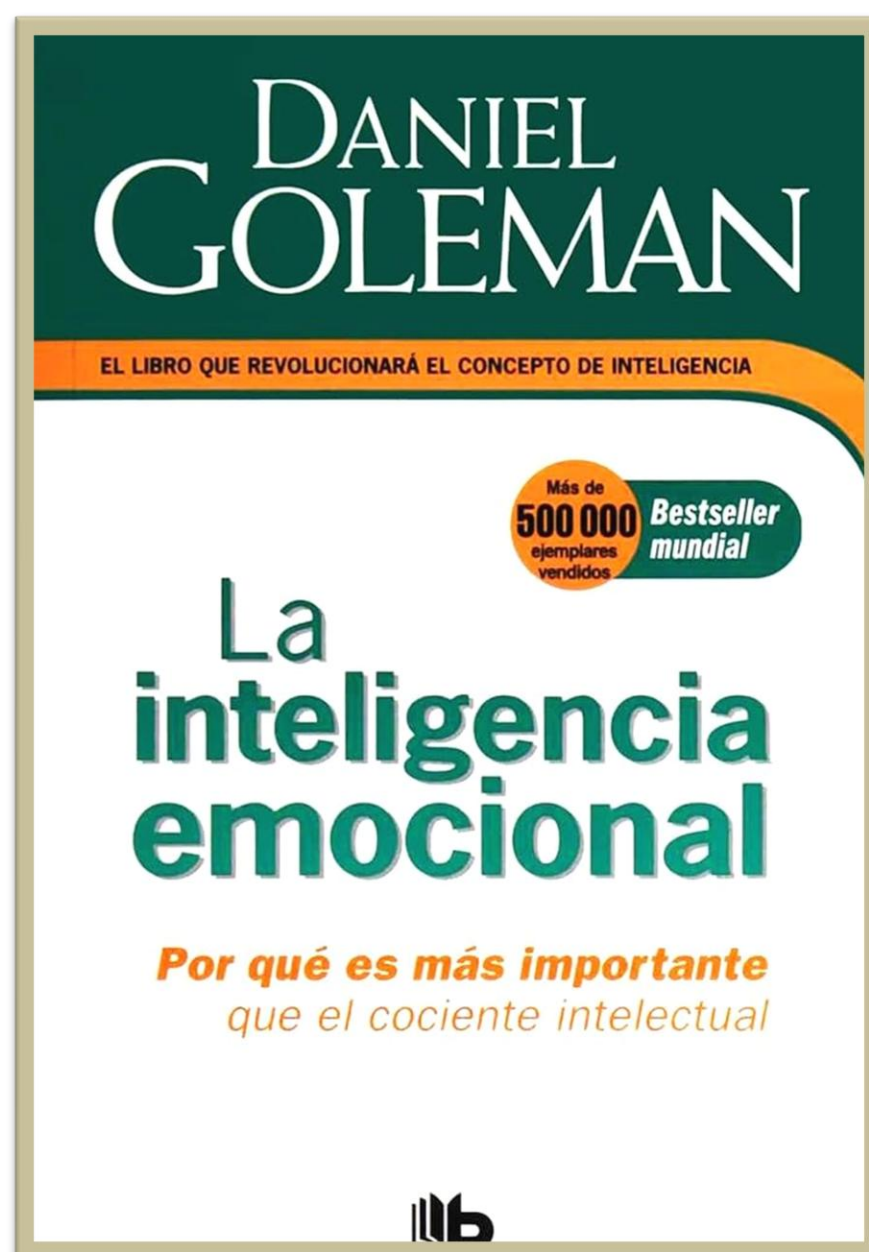


¿ CÓMO SALGO ?

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

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 %



Clase # 2.1.

HERRAMIENTAS

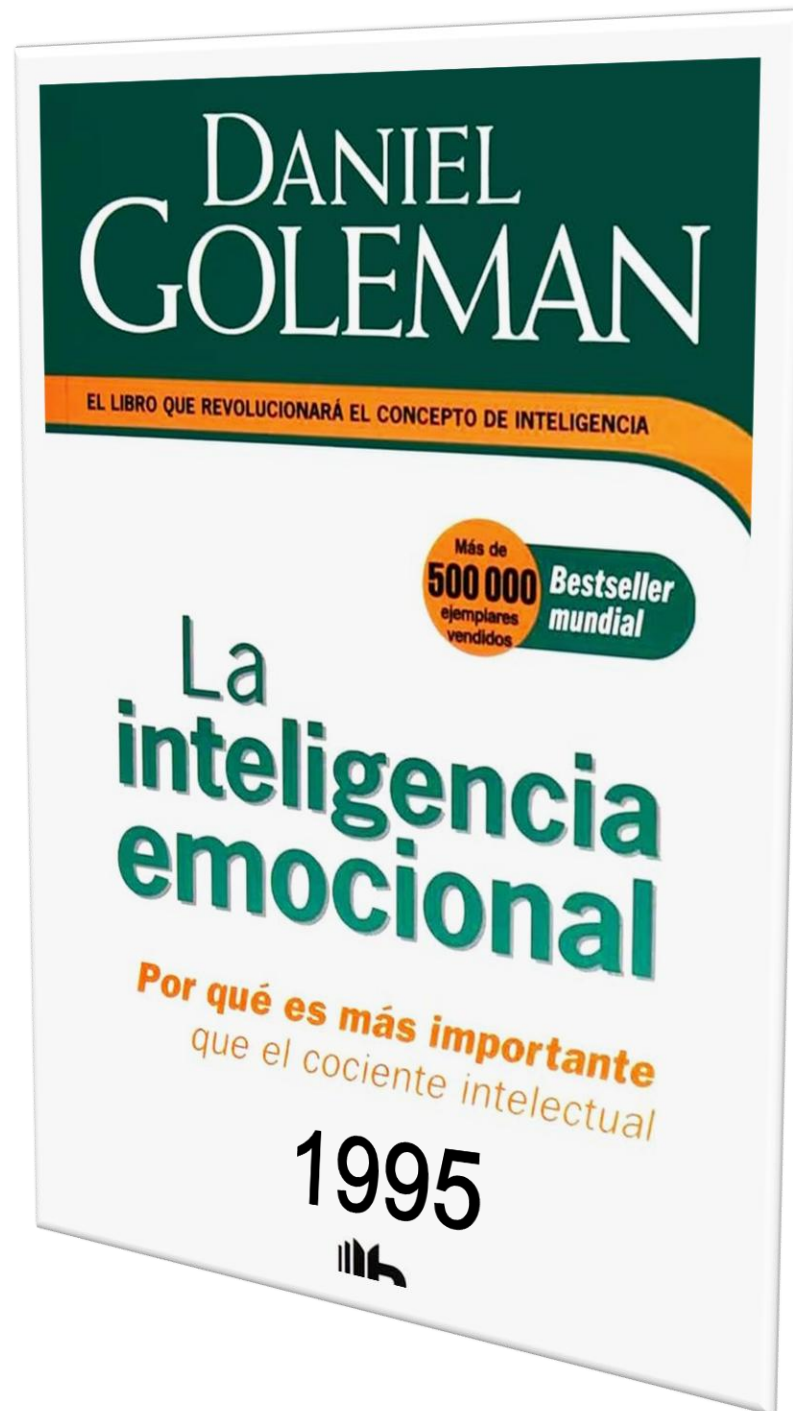
Para Comprender y Desarrollar

Las Habilidades de

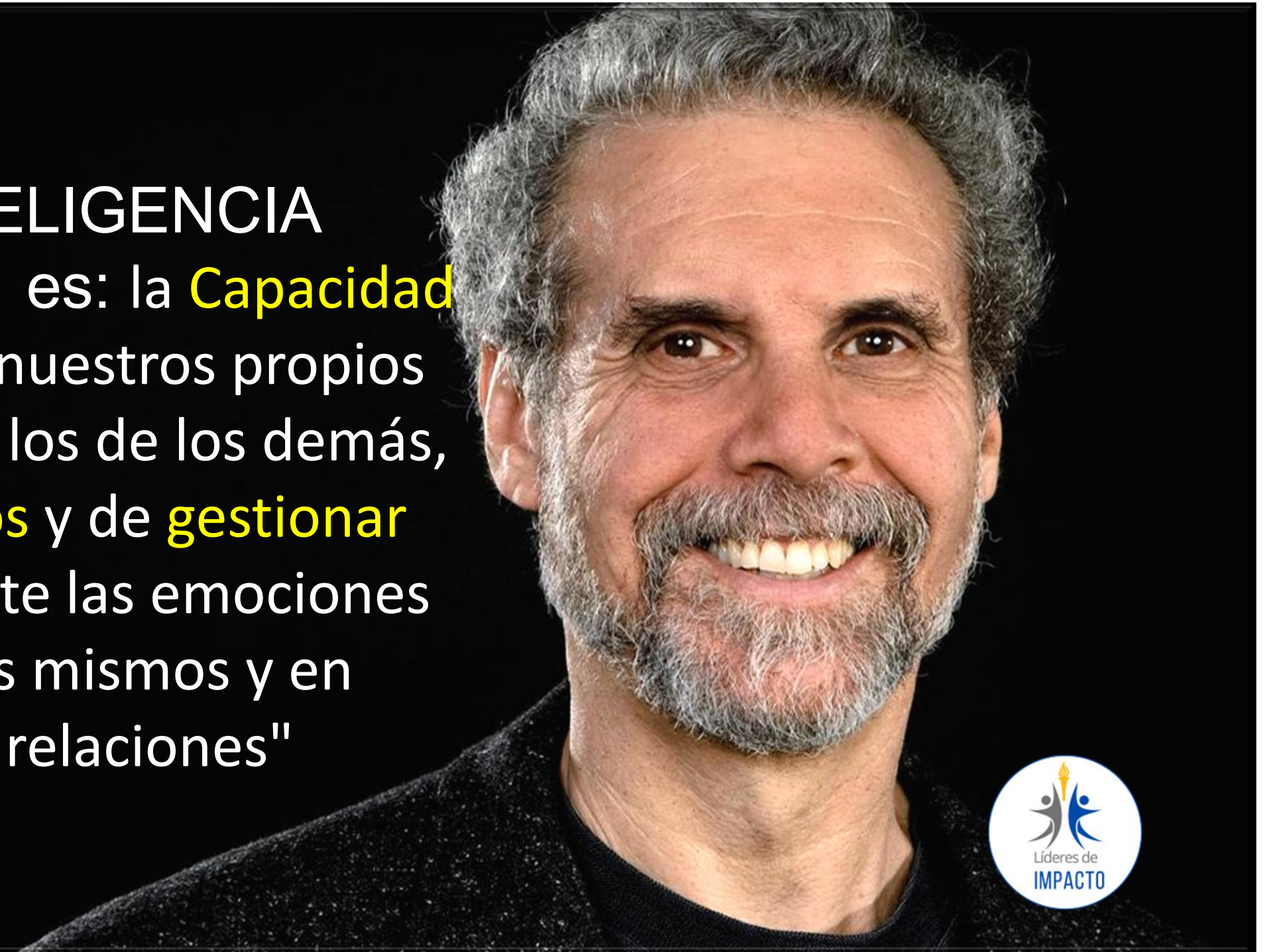
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



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)



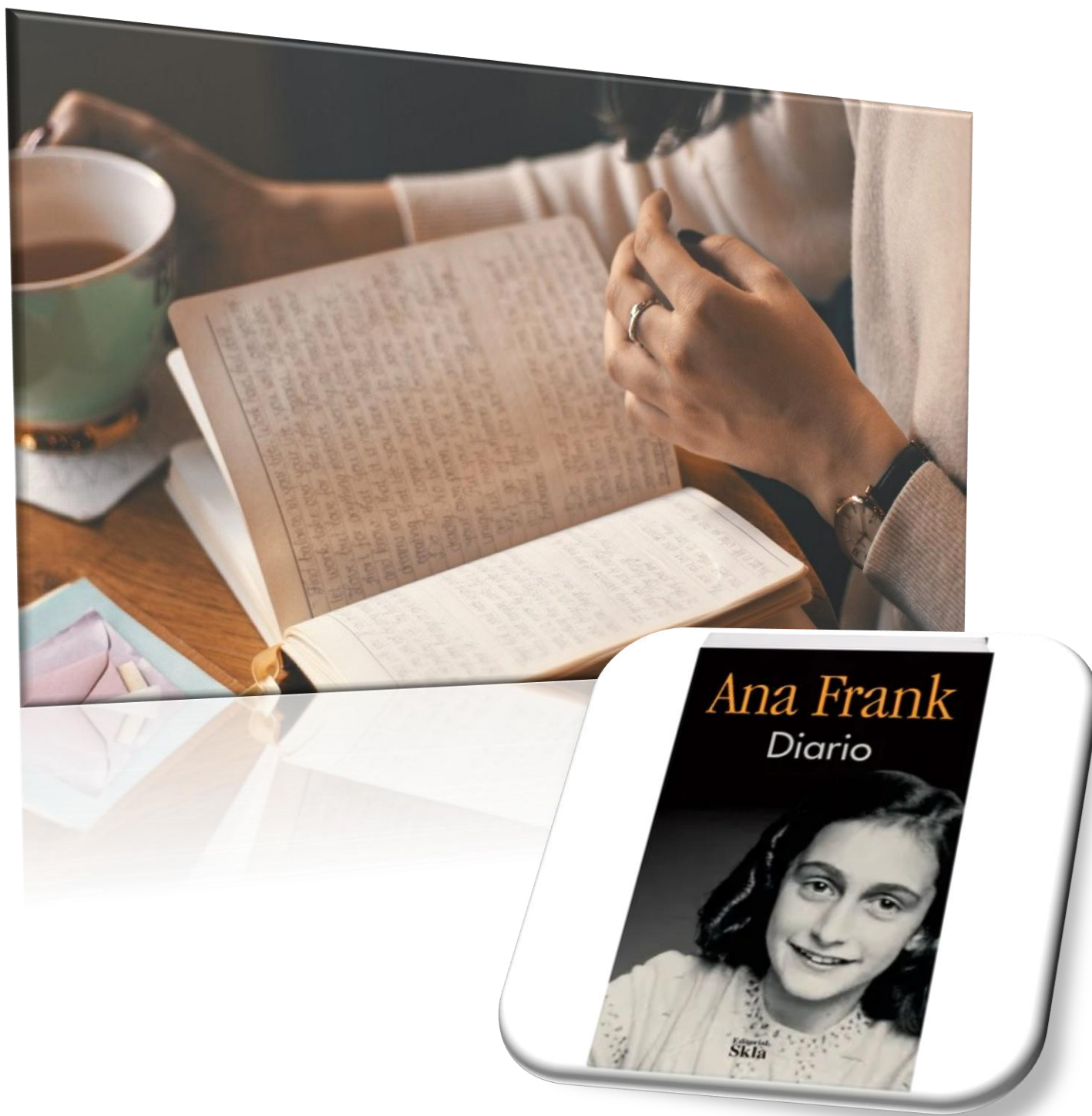
La autoconsciencia es la **capacidad de reconocer y comprender** nuestras propias emociones, así como el impacto que tienen en nuestros pensamientos y comportamientos.

- 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)



HERRAMIENTAS Para Desarrollar la AUTOCONSCIENCIA

Escribir un Diario Emocional



Practicar Meditación MINDFULNESS



¿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**



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.

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



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.



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



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)

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*)

La Fórmula 55/38/7 de **Albert Mehrabian**

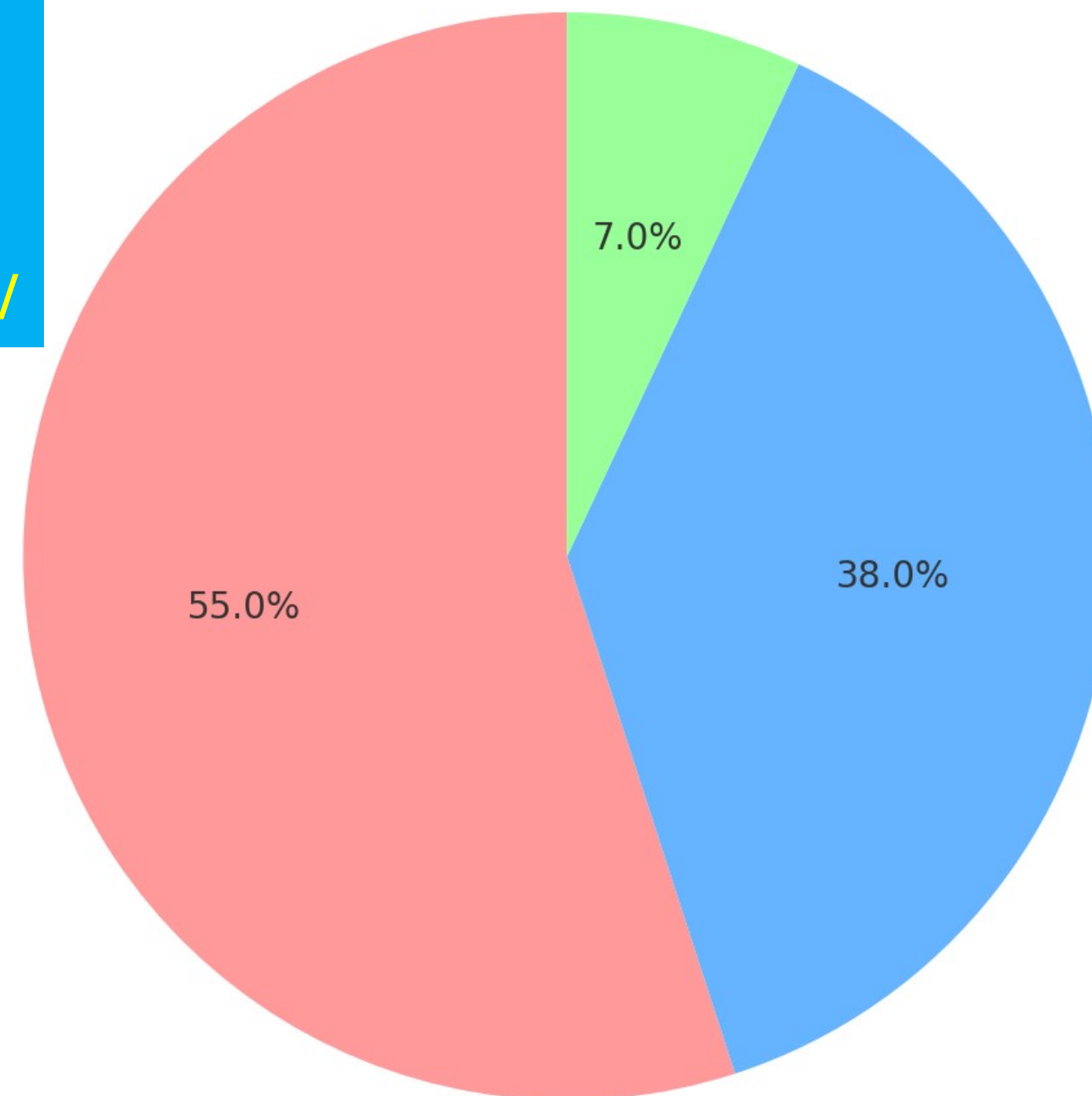
“La Mayor parte de la Comunicación Humana se realiza sin palabras”

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

HERRAMIENTAS **Para una** Comunicación Efectiva



“Hablando se entiende la Gente”

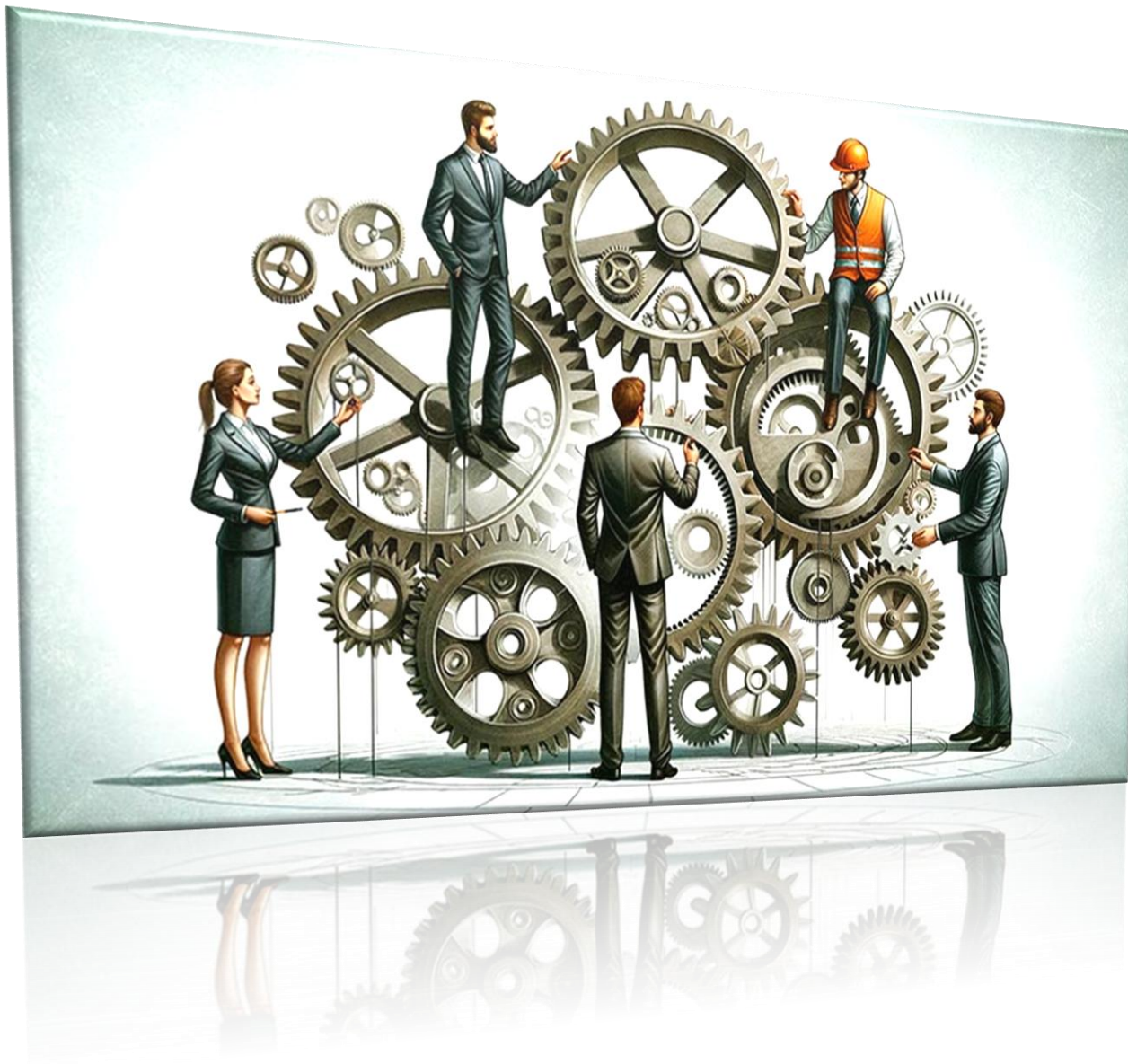
- ✓ Practica la Escucha Activa

- *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

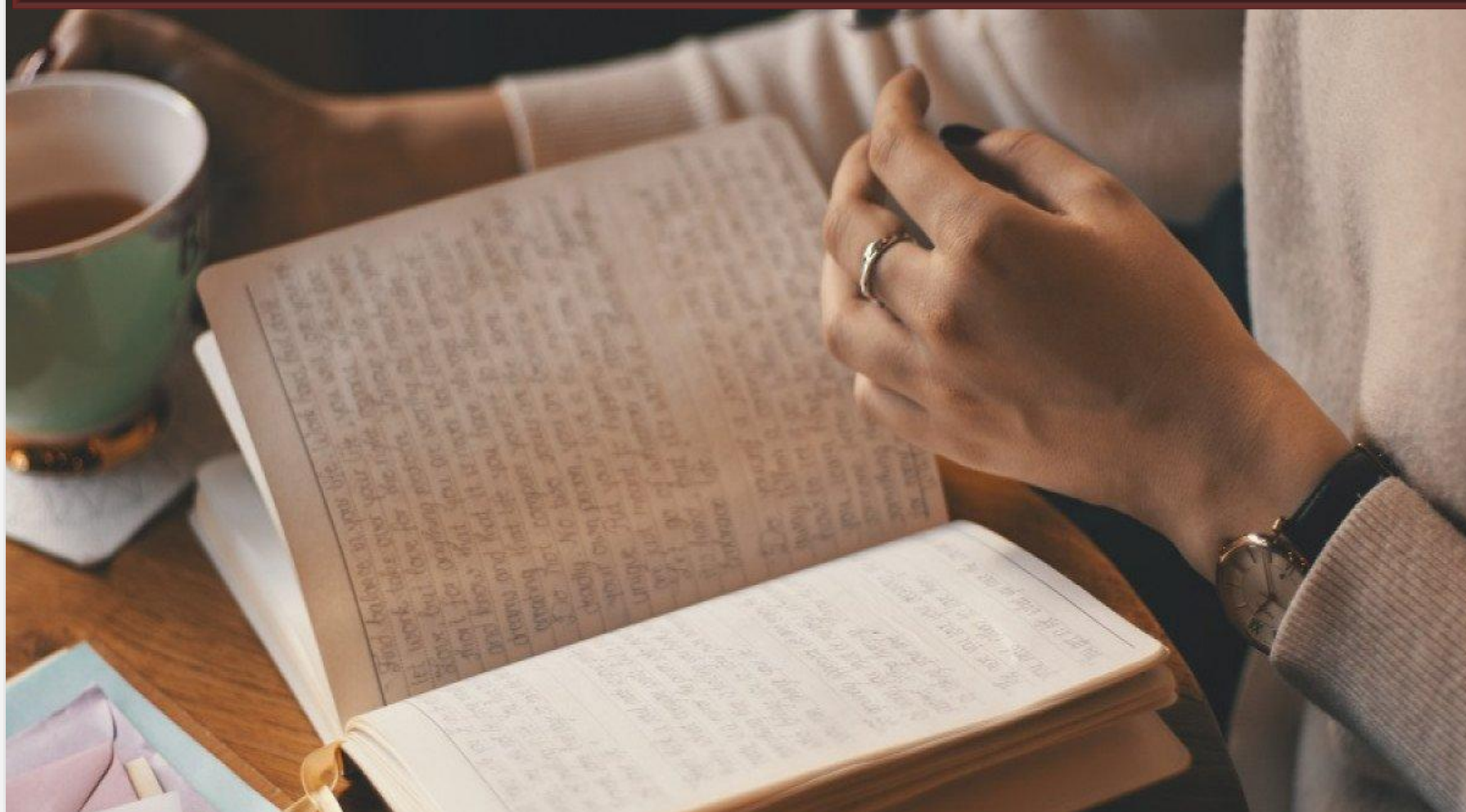


- ✓ Practicar Técnicas de Comunicación Efectiva
- ✓ Establecer Roles y Responsabilidades Claras
- ✓ Fomentar la Colaboración del Equipo
- ✓ Involucrarse en el Diseño del Plan de Trabajo (*Misión, Visión y Objetivos*)
- ✓ Fomentar una cultura del respeto, colaboración y apoyo mutuo
- ✓ Fomentar la Empatía

Actividad de Aprendizaje # 2

Sigue la Guía de Actividad de Aprendizaje # 2

Diario Emocional



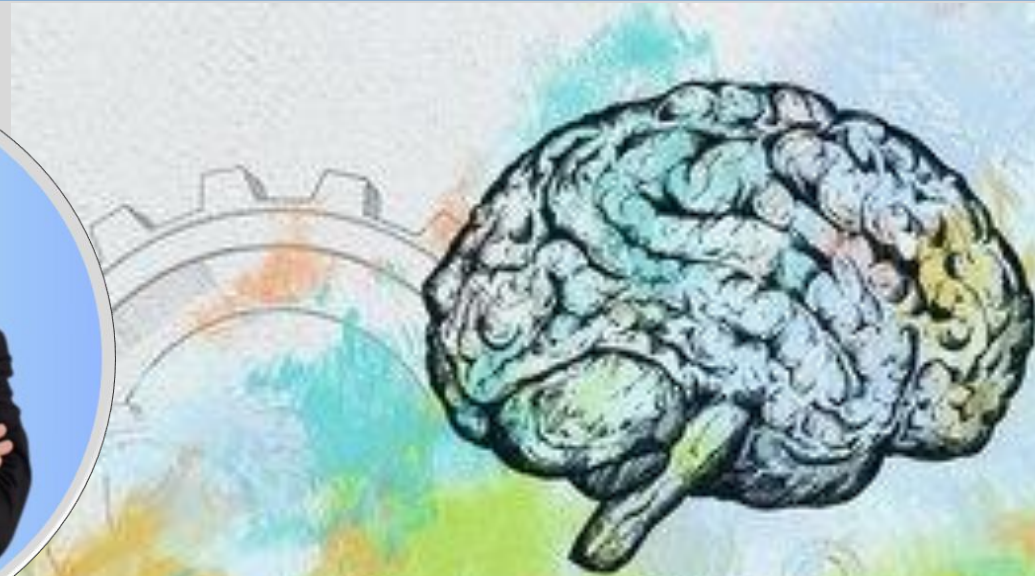
- Escribe tu **Diario Emocional** durante los 7 días de la siguiente semana

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 %





Gracias

2da. Sesión de Recapitulación Y Retroalimentación

Módulo 2

*Gestión efectiva del Estrés en el Deporte
Clases 3,4,5 y 6*

