

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado





Clase # 8

Autoconsciencia y Autorregulación Emocional

En el Deporte

El Control Emocional como Ventaja Competitiva



Objetivo Particular de Aprendizaje de la Clase # 8



Al finalizar esta clase los estudiantes desarrollarán la capacidad de **reconocer y gestionar** sus propias emociones para mejorar la estabilidad y el desempeño deportivo



Tu Cuerpo escucha
todo lo que tu Mente dice

“Tu Mente puede hacer un Cielo del Infierno
Y un Infierno del Cielo” *(John Milton)*

¿Qué vamos a aprender en esta clase?



1. Identificación de emociones en el entrenamiento y la competencia
- 2.- Técnicas de regulación emocional: respiración, visualización y mindfulness.
- 3.- Manejo de la frustración y resiliencia ante el fracaso.
- 4.- Control de impulsos en situaciones de presión y conflicto.
- 5.- Actividad práctica: visualización guiada.

1.- Identificación de Emociones en el **Entrenamiento y la Competencia**



- **La autoconsciencia emocional** nos permite reconocer cómo influyen las emociones en el rendimiento.
- La **amígdala** procesa emociones; sin conciencia, puede disparar reacciones impulsivas.
- Ejemplo: futbolista que detecta frustración tras un error y respira antes de protestar o adoptar cualquier reacción antideportiva (Responde en lugar de reaccionar)

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



2.- Técnicas de Regulación Emocional: *respiración, visualización y mindfulness.*



- **Respiración diafragmática:** reduce cortisol y estabiliza frecuencia cardíaca (Paul Lehrer)
- **Visualización:** activa las mismas áreas cerebrales que la ejecución real
- **Mindfulness:** mejora enfoque y tolerancia a la presión y ayuda a controlar la ansiedad anticipatoria al anclar la mente en el momento presente.

2.1.- Técnica de la Respiración Diafragmática

- La respiración diafragmática activa el sistema nervioso parasimpático (Calma – Relajación)



- **Valor en el manejo de emociones:**

- ✓ Reduce la ansiedad
- ✓ Controla la ira
- ✓ Mayor autoconsciencia
- ✓ Mejora la toma de decisiones

2.2.- Técnica de la Visualización

“Imaginar con detalle un movimiento deportivo activa las mismas áreas cerebrales que hacerlo físicamente”



*Se refuerza la confianza
Y se reduce la Ansiedad*

“La Visualización es una técnica mental que consiste en **imaginar de forma clara, detallada y realista una acción, un resultado o una experiencia deportiva**, como si realmente estuviera ocurriendo.

El cerebro, al recrear esas imágenes con todos los sentidos, activa las mismas áreas neuromusculares que cuando lo haces físicamente."

El Cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario



Importancia de la Visualización en el Deporte



Michael Phelps

- ✓ Mejora la Técnica
- ✓ Refuerza la Confianza
- ✓ Gestiona la Presión
- ✓ Optimiza el Aprendizaje



Cristiano Ronaldo



Shohei Ohtani



Rafael Nadal

2.3.- Técnica de la Meditación MINDFULNESS

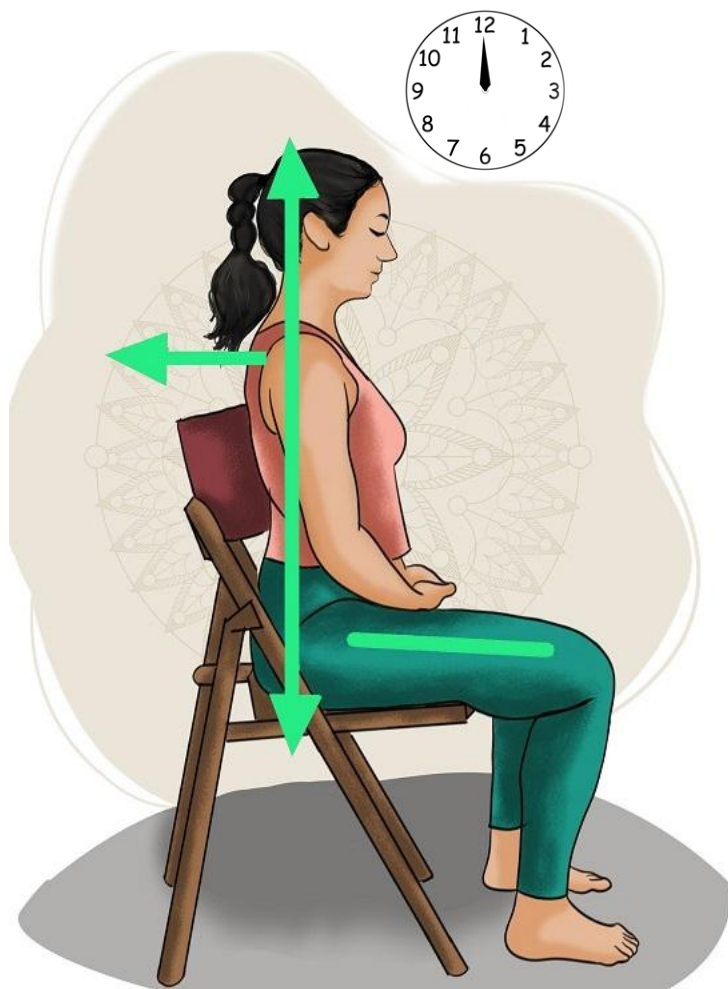


*“Entrenar la atención plena ayuda a mantener el foco en el presente y a tolerar la presión”
(Baltzel y Akhtar)*

“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.

Los Beneficios del Mindfulness en el Deporte

- 🎯 **Mayor Concentración:** atención plena en la jugada presente.
- 😌 **Control Emocional:** manejo de ansiedad, estrés y frustración
- 💪 **Resiliencia Mental:** recuperación rápida tras errores o derrotas
- 🧘 **Autoconciencia:** conexión mente-cuerpo, detección de tensiones
- ⚡ **Rendimiento Sostenible:** menos desgaste, mejor descanso y recuperación

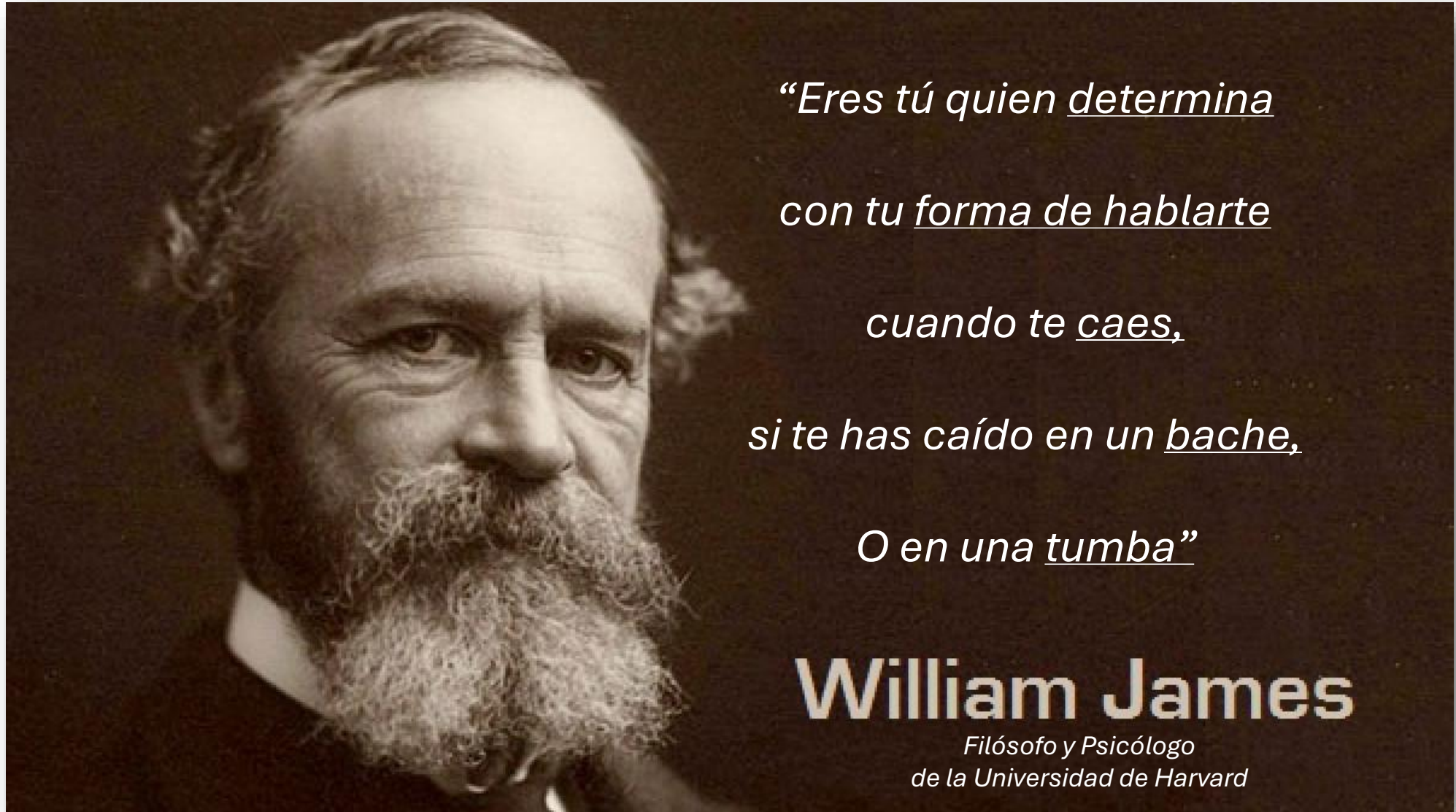


3.- Manejo de la **Frustración y Resiliencia** ante el Fracaso



- En el deporte, como en la vida, la frustración es inevitable... Lo importante es manejarla
*“El dolor es inevitable;
el sufrimiento es opcional” (Buda)*
- La Frustración activa la respuesta de estrés
- La Resiliencia reduce la ansiedad y acelera la recuperación.
- Para desarrollar la Resiliencia ayuda mucho el dialogo interno (Lo que te dices a ti mismo)

¿Qué dice el Padre de la Psicología Moderna acerca del **Diálogo Interno**?



*“Eres tú quien determina
con tu forma de hablarte
cuando te caes,
si te has caído en un bache,
O en una tumba”*

William James

Filósofo y Psicólogo
de la Universidad de Harvard



4.- Control de impulsos en situaciones de Presión y Conflicto

- La corteza prefrontal inhibe reacciones automáticas
- Alta presión aumenta riesgo de impulsividad
- Ejemplo: basquetbolista que evita discutir y se concentra en el tiro.



5.- Actividad Práctica: Visualización Guiada



1. Postura recta.
2. Respiración 4-2-6.
3. Visualizar competencia perfecta.
4. Incluir sonidos, colores, sensaciones.
5. Asociar palabra clave (*Anclaje PNL*)

El Cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario

“El cerebro, al recrear esas imágenes con todos los sentidos, activa las mismas áreas neuromusculares que cuando lo haces físicamente.”



Visualización Guiada



Gracias

Mtro. Israel Moreno
COACH De Vida Y Mentor

Vamos a la Clase # 9

Motivación y Mentalidad de Crecimiento
En el Deporte

