

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



Clase # 9

Motivación y Mentalidad de Crecimiento:

El Secreto Mental de los Campeones

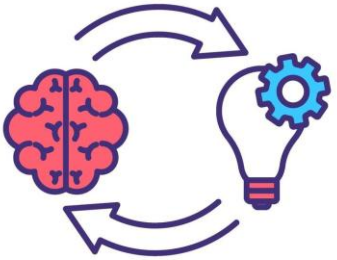


Objetivo Particular de la Clase # 9

Al finalizar la clase, el participante será capaz de **diferenciar** los tipos de **motivación** en el deporte, **analizar** la influencia de la **mentalidad** en su rendimiento, **aplicar estrategias** de automotivación basadas en inteligencia emocional y **diseñar un manifiesto personal** que fortalezca su disciplina y constancia deportiva.



Introducción a la Motivación y Mentalidad



- La Motivación es el combustible del atleta
- La Mentalidad define hasta dónde puede llegar
- La Dopamina anticipa la recompensa y activa la acción



¿Qué es lo que **Motiva a un Deportista** ?



Te Enciende

shutterstock.com - 2424510585

- **a).- Motivación Extrínseca:** motivación externa (premios, fama, reconocimiento, dinero, gloria)
- *Puede ser efímera; pasajera*

- **b).- Motivación Intrínseca:** motivación interna (pasión, reto personal, disfrute)
- *Es más duradera, ya que está alineada al Propósito de Vida y Valores*



Te Hace Perseverar

Un Ejemplo de Deportista Motivado



“Jugar al Fútbol me da
una Felicidad que no
puedo explicar;

Es lo que siempre
Soñé hacer”

Lionel Messi

No juego para ser el mejor; Juego para mejorar cada día



ESTRATEGIAS Para Mantener la Motivación a Largo Plazo

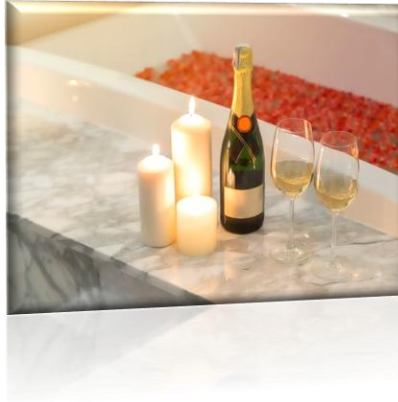


✓ Metas SMART

S.- Específicas
M.- Medibles
A.- Alcanzables
R.- Relevantes
T.- Tiempo



✓ Celebrar cada logro



✓ Visualización positiva

✓ Rutinas con propósito



Mentalidad Fija, v/s Mentalidad de Crecimiento



Karol Dweck

El Talento es Innato
No cambia

Neuroplasticidad



Puedo Mejorar
Con esfuerzo y
aprendizaje

*“Todo hombre, si se lo propone, puede ser
El ESCULTOR de su propio Cerebro”
(Santiago Ramon y Cajal)*

Diferencias CLAVE entre Mentalidad Fija y de Crecimiento



Aspecto	Mentalidad Fija	Mentalidad Crecimiento
Creencia s/ habilidades	Fijas e inmutables	Pueden desarrollarse
Actitud ante el fracaso	Lo evita. Se siente amenazado	Lo enfrenta y aprende
Valor del esfuerzo	Lo considera inútil	Es la clave del aprendizaje
Respuesta ante la crítica	La ignora o se ofende	La analiza y aprende
Reacción ante el éxito de otros	Envidia o amenaza	Se inspira y se motiva

Un ejemplo típico de Mentalidad de Crecimiento

Logros en la NBA

6 veces campeón de la NBA con los Chicago Bulls: 1991, 1992, 1993, 1996, 1997, 1998.

6 veces MVP de las Finales de la NBA (NBA Finals MVP): uno por cada campeonato.

5 veces MVP de la temporada regular de la NBA: 1988, 1991, 1992, 1996, 1998.

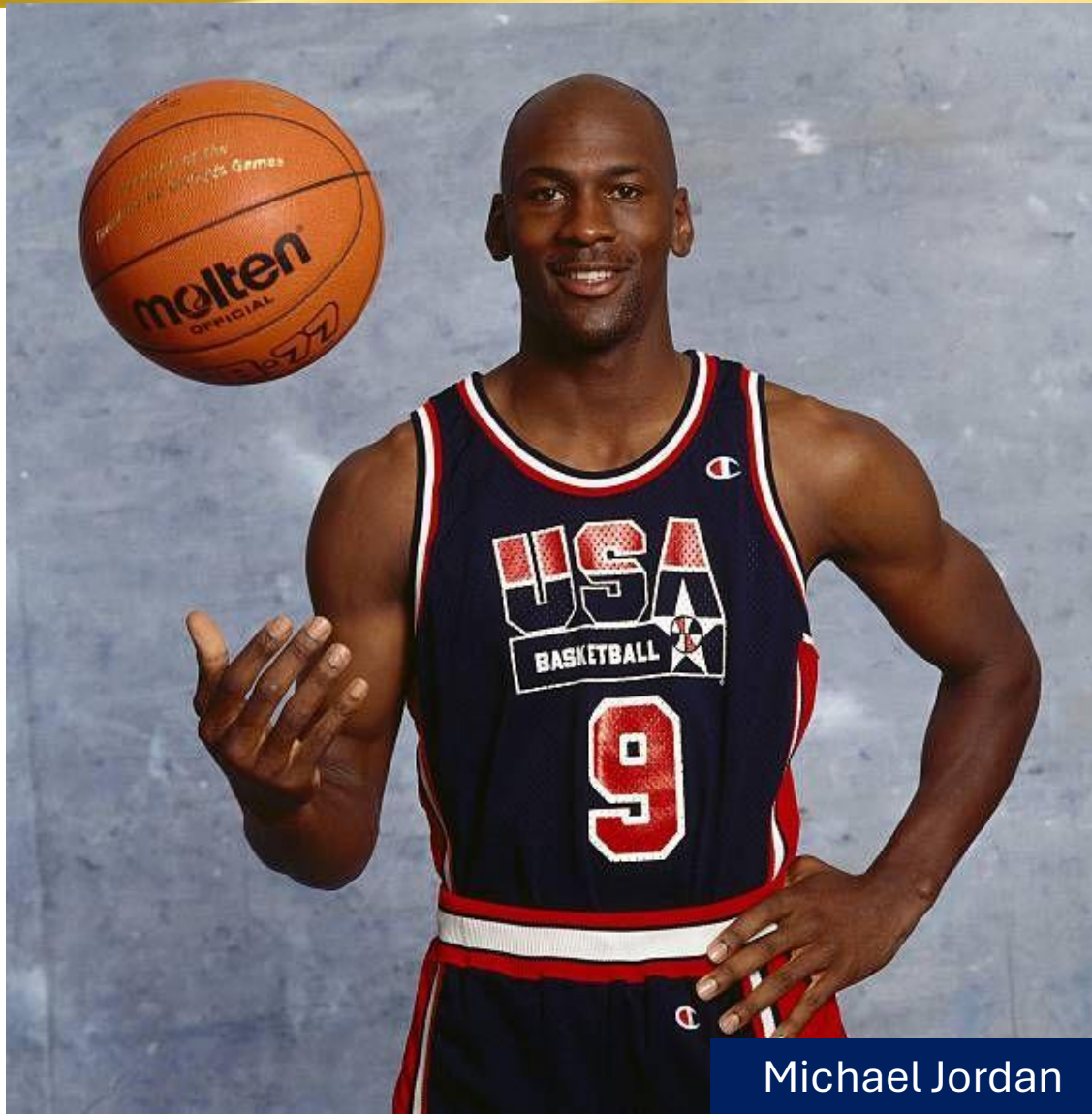
14 veces All-Star de la NBA (participación en el Juego de Estrellas).

10 veces máximo anotador de la NBA (NBA Scoring Champion).

Defensa: 9 veces miembro del **NBA All-Defensive First Team**

Rookie del Año: 1985 (Mejor Novato de la NBA)

Máximo anotador en 10 temporadas, promediando 30.12 puntos por partido en su carrera.



Michael Jordan

Logros internacionales

Medalla de oro olímpica:

1984 con Estados Unidos (Los Ángeles)

1992 con el “Dream Team” (Barcelona)

Otros reconocimientos
Incluido en el Salón de la Fama del Baloncesto: 2009.

Miembro del NBA’s 50th Anniversary All-Time Team (1996).

Considerado por muchos como el **mejor jugador de baloncesto de todos los tiempos** por su combinación de habilidades, mentalidad competitiva y liderazgo.

Un ejemplo típico de los efectos de la **Mentalidad de Crecimiento en el Deporte**

¿Porqué hoy se corre mucho más rápido que hace 100 años?

David Epstein

- ✓ Las mejoras tecnológicas no bastan para explicarlo
- ✓ Lo que cambia es la mentalidad, el “***Efecto esperanza***”
- ✓ Las carreras de una milla (tiempo récord mínimo 4 minutos)
- ✓ Hasta 1950, médicos y científicos creían que era científicamente imposible batir ese récord

Un ejemplo típico de los efectos de la **Mentalidad de Crecimiento en el Deporte**

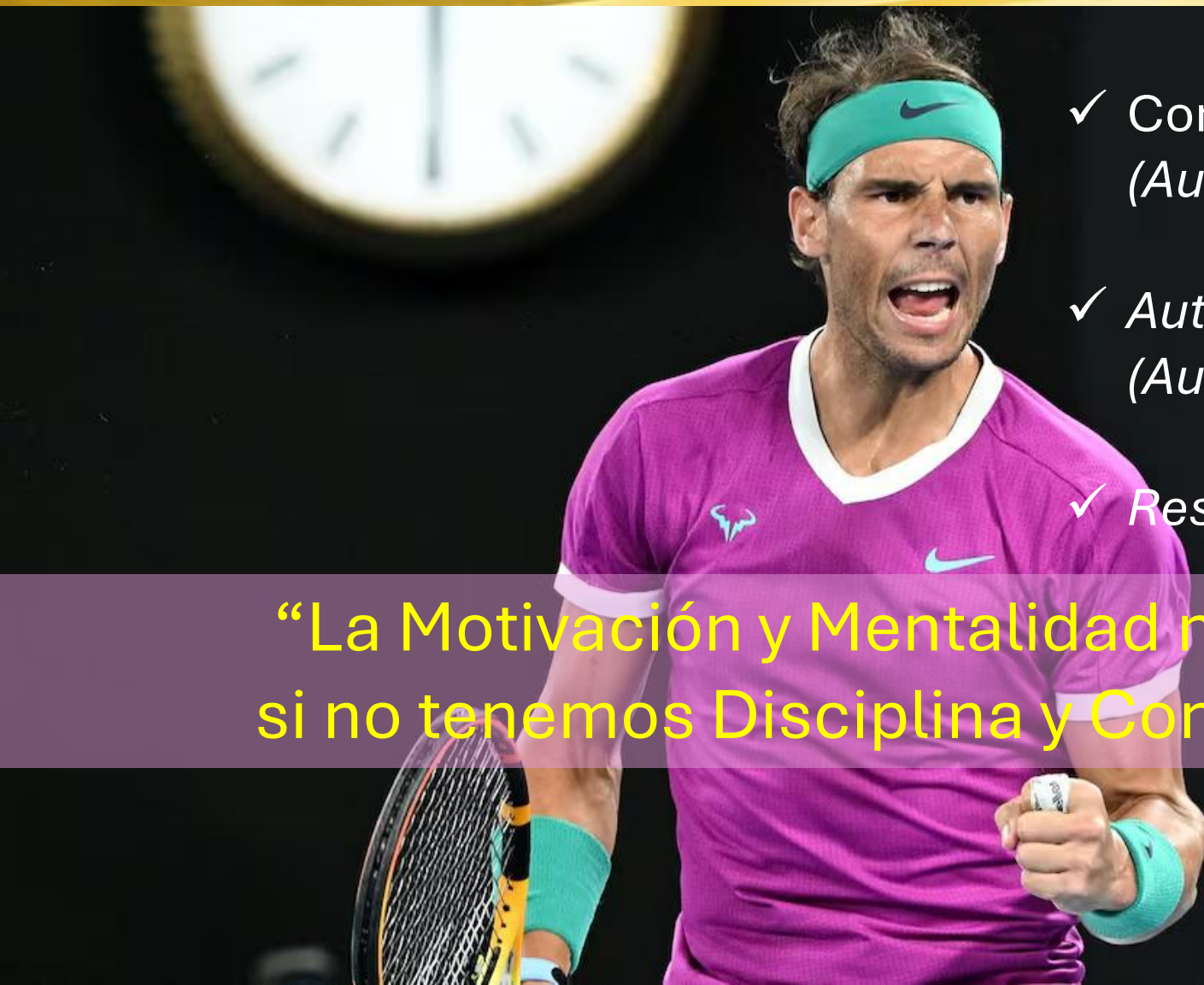


En 1954, Roger Bannister
Corrió la milla en 3.59 min.

“A mí me parecía bastante lógico que si se podía recorrer una milla en 4.01 min, también se podía recorrer en 3.59”

- Actualmente el récord mundial lo sustenta el marroquí **Hicham El Guerrouj**, con un tiempo de 3.43 min
- Desde 1954, que Roger Bannister supero la barrera de los 4 min., más de 1,400 personas lo han logrado
- **La barrera no estaba en el cuerpo, sino en el cerebro - mente**

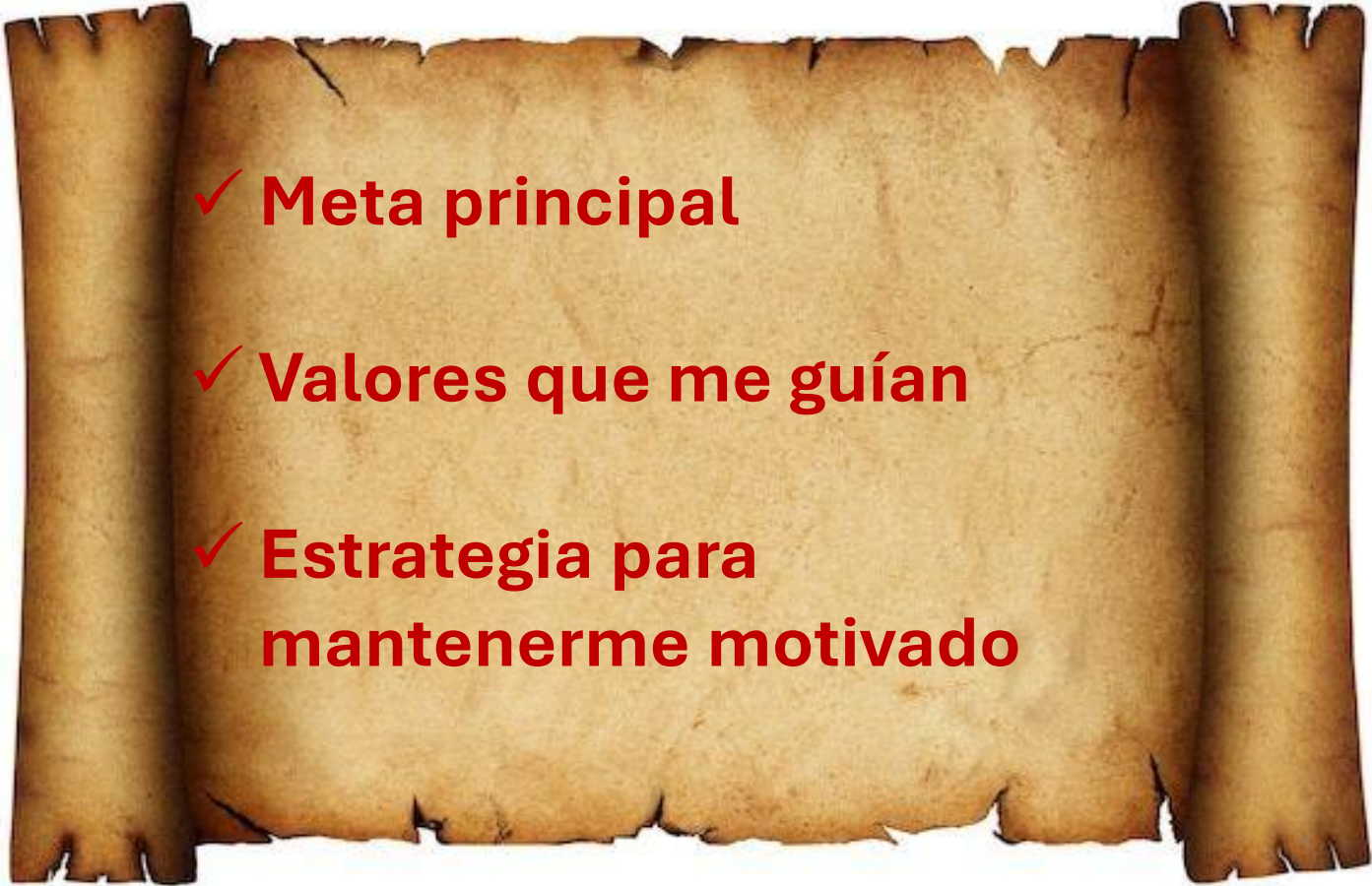
Importancia de la Disciplina y Constancia en el Deporte

- 
- ✓ Conciencia Emocional
(Autoconsciencia)
 - ✓ Autocontrol
(Autorregulación)
 - ✓ Resiliencia

“La Motivación y Mentalidad no sirven
si no tenemos Disciplina y Constancia”

Rafael Nadal

Actividad Práctica: Manifiesto de Motivación Personal

- 
- A scroll with a list of three items.
- ✓ **Meta principal**
 - ✓ **Valores que me guían**
 - ✓ **Estrategia para mantenerme motivado**

Ejemplo de Manifiesto de Motivación Personal



“ Mi **meta** es correr un maratón en un año. Mis **valores** son **disciplina**, **pasión y constancia**. Cuando me sienta débil, recordaré por qué empecé y celebraré cada kilómetro recorrido.”

Ideas **FUERZA**. Para Cerrar y Pensar





Gracias

Mtro. Israel Moreno
COACH De Vida Y Mentor

Vamos a la Clase # 10 (Final)

Empatía y Habilidades Sociales
En la Dinámica del Equipo

