

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

*¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!*



**Mtro. Israel Moreno**  
*Instructor Certificado*





## Clase # 10

# Empatía y Habilidades Sociales

## En la Dinámica del Equipo





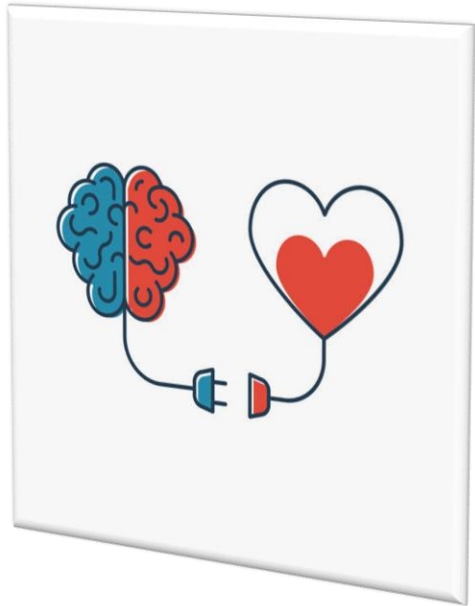
# EMPATÍA Y LIDERAZGO EMOCIONAL EN EL DEPORTE



*La Clave para Equipos Ganadores*



## Objetivo Particular de la Clase # 10



“Al finalizar esta clase, los participantes serán capaces de aplicar estrategias basadas en la empatía, la comunicación efectiva y el liderazgo emocional para mejorar la cohesión, el rendimiento y la resolución de conflictos en equipos deportivos.

Nuestro enfoque no solo será entender los conceptos, sino aprender a aplicarlos en situaciones reales dentro de la dinámica de equipo.”

# Puntos a desarrollar

- 1.- La empatía en la relación entrenador-atleta y entre compañeros de equipo
- 2.- La comunicación efectiva en momentos de éxito y derrota: algunas claves para desarrollarla
- 3.- Manejo de conflictos y resolución de problemas
- 4.- Importancia del liderazgo emocional y cómo desarrollarlo (Las competencias del líder emocional)
- 5.- Cierre y reflexión final: el aprendizaje continuo para desarrollar la mentalidad de crecimiento



# 1.- La Empatía en la relación Entrenador – Atleta Y entre compañeros



- ✓ Empatía: Entrenador – Atleta:  
*La base de la confianza*
- ✓ Empatía entre compañeros:  
*Base de la cohesión y resiliencia colectiva*
- ✓ Neuronas espejo:  
*La base neurológica de la empatía*



# Beneficios de la Empatía para el Rendimiento del Equipo



- ✓ Mayor comunicación y menor conflicto
- ✓ Mayor motivación y compromiso
- ✓ Mejor toma de decisiones bajo presión
- ✓ Transformación de la presión en cohesión

Cuando hay EMPATÍA, la Técnica se potencia, la Motivación se multiplica y los Resultados se elevan

## 2.- Comunicación Efectiva en momentos de Éxito y Derrota

### Comunicación Efectiva, Verbal y No Verbal

- Escucha activa y sin juicios
- Lenguaje emocional positivo
- Unidad en el lenguaje

# Ejercicio para Desarrollar una **Comunicación Efectiva**



Este ejercicio fomenta la expresión emocional,  
la escucha activa y la empatía



### 3.- Manejo de Conflictos y Resolución de Problemas



shutterstock.com • 2251953771

shutterstock.com • 5521823117

- El conflicto es natural y necesario para crecer
  
- Estrategias:
  - Escuchar activamente,
  - Buscar intereses comunes,
  - Solución colaborativa.



## 4.- Desarrollo del Liderazgo Emocional

❖ El Líder Emocional Inspira Calma en la tormenta

❖ Competencias Clave:

- Autocontrol
- Visión Compartida
- Apoyo Emocional



# Las Competencias del Líder Emocional

Competencia	Importancia	Cómo Desarrollarla
Autocontrol	Permite mantener la calma en momentos de presión	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Practica la respiración consciente</li><li>➤ Identifica los disparadores emocionales</li></ul>
Visión compartida	Alinea jugadores, cuerpo técnico y staff, en torno a un solo objetivo	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Definir metas claras y significativas</li><li>➤ Comunicación constante</li><li>➤ Fomentar en los jugadores el sentido de pertenencia</li></ul>
Apoyo emocional constante	El líder emocional actúa como un soporte efectivo: escucha, da ánimo y reconoce a quien lo necesita en el momento oportuno	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Establece espacios de escucha activa</li><li>➤ Reconoce los esfuerzos y logros</li><li>➤ Implementa rituales de motivación</li></ul>



## 5.- Cierre y Reflexión Final



- ✓ La empatía favorece los vínculos
- ✓ Las habilidades sociales transforman un grupo en equipo

Un equipo emocionalmente fuerte nunca se quiebra,  
Incluso en la derrota

# Ideas **FUERZA** Para Cerrar y **CONTINUAR**



“El Aprendizaje Continuo  
Es la Exigencia Mínima  
para el Éxito  
en cualquier Campo”

*Hay que “Seguir Afilando el Hacha”  
Permanentemente*

*Stephen R. Covey*



# Gracias



*Mtro. Israel Moreno*

**COACH De Vida Y Mentor en Liderazgo Personal**

