IDH
ACADEMIA DEL INSTITUTO
DEL DEPORTE DE HERMOSILLO

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado

Líderes de IMPACTO

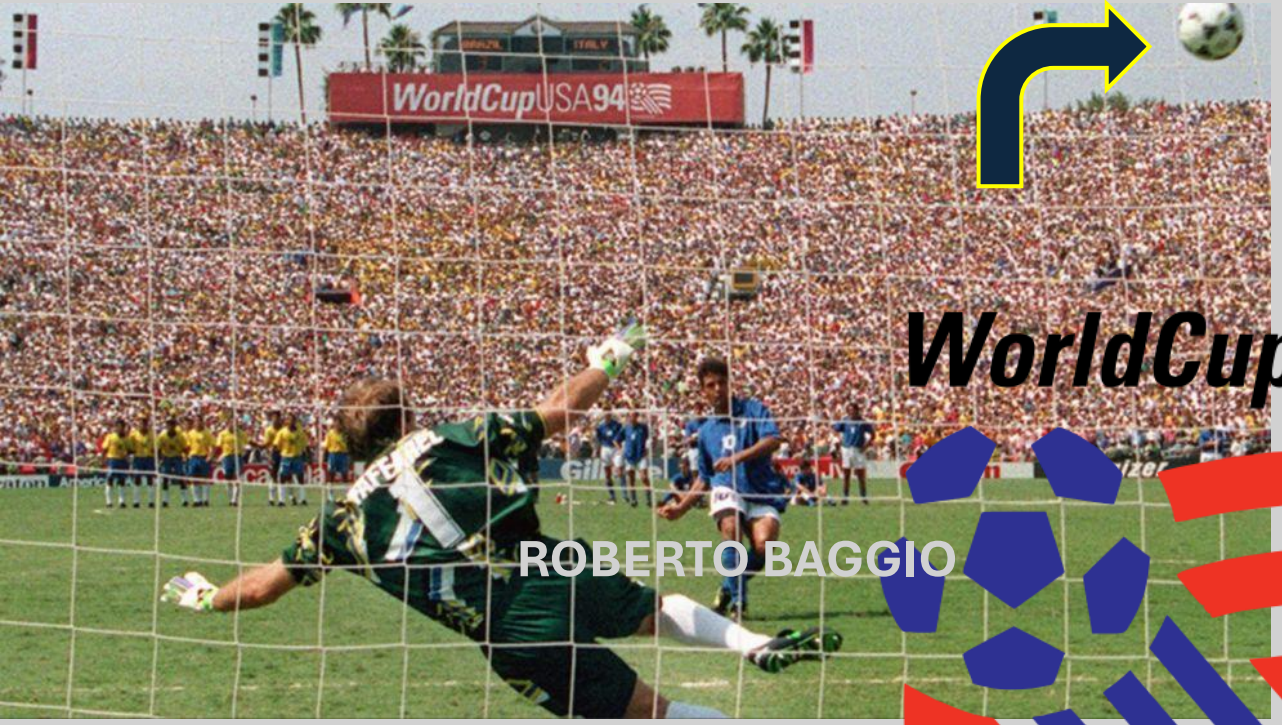
IDH
ACADEMIA DEL INSTITUTO
DEL DEPORTE DE HERMOSILLO

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!

Líderes de IMPACTO





ROBERTO BAGGIO

WorldCupUSA94



BRASIL TETRACAMPEÓN

MARCADOR FINAL
BRASIL 3 - ITALIA 2

CLASE # 11 (Primera Parte)

EL PODER DE LA AUTOEFICACIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Cuando la mente cree que puede, el cuerpo obedece.

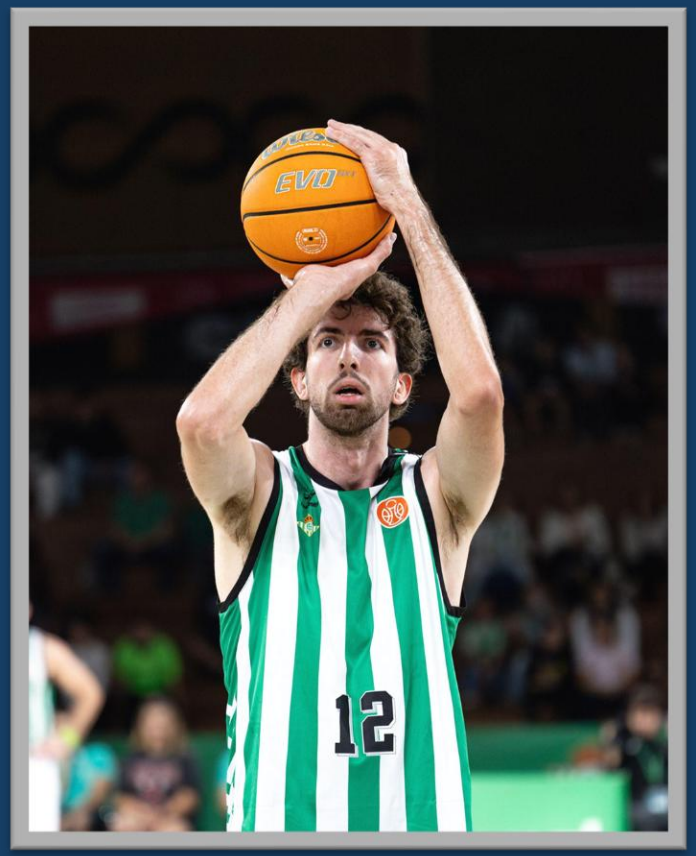


MTRO. ISRAEL MORENO
INSTRUCTOR CERTIFICADO
CERTIFICACIÓN N.° D-0002035325
ANTE LA SEP - CONOCER



Líderes de IMPACTO

PUNTOS A DESARROLLAR



1.- Definición de **Autoeficacia**, según Albert Bandura

2.- Diferencias y semejanzas entre ***Autoestima, Autoconfianza y AUTOEFICACIA***

3.- La taxonomía de Benjamín Bloom y su relación con la autoeficacia

4.- La **4 Fuentes** de la Autoeficacia, según Albert Bandura

1.- ¿QUÉ ES LA AUTOEFICACIA?



"La autoeficacia es la **creencia** que una persona tiene acerca de su propia capacidad para ejecutar las acciones necesarias para alcanzar un determinado resultado"

Albert Bandura
Psicólogo Canadiense- Estadounidense

La autoeficacia deportiva es la creencia del deportista en su capacidad para ejecutar con éxito las acciones necesarias para alcanzar un determinado nivel de rendimiento.

2.- Autoestima, Autoconfianza y Autoeficacia

Tres conceptos diferentes, un mismo objetivo: tu mejor versión



Autoestima

Es la **valoración** que tienes de ti mismo como persona. Se basa en el respeto, la aceptación y el reconocimiento de tu propio valor, más allá de los resultados.

Se diferencia en que:

- Es más estable y duradera.
- No depende solo del desempeño o de lo que logras.
- Influye en tu bienestar emocional y en la forma en que te relacionas contigo y con los demás.

Autoconfianza

Es la **seguridad** que sientes en tus capacidades y en tu potencial para enfrentar retos y cumplir objetivos.

Se diferencia en que:

- Se basa en la experiencia, el aprendizaje y los logros.
- Puede subir o bajar según las circunstancias.
- Te da la disposición para arriesgarte y actuar.

Autoeficacia

Es la **creencia** en tu capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para lograr un resultado específico, incluso en situaciones difíciles.

Se diferencia en que:

- Es específica de cada tarea o reto.
- Se construye con la experiencia, la práctica y el refuerzo.
- Es clave para mantener la motivación, la constancia y el rendimiento en el deporte.

La **autoestima** te da valor,
la **autoconfianza** te impulsa,
y la **autoeficacia** te lleva a la acción.

En el deporte, la autoeficacia marca la diferencia.

Las 3 áreas del aprendizaje
según la taxonomía de **Bloom**

El aprendizaje deportivo es integral: se trata de saber qué hacer, creer que podemos hacerlo y finalmente llevarlo a la acción.

Conocimiento
+ Emoción
+ Acción
= **Autoeficacia**



COGNITIVA
Piensa y comprende

- Aprende la técnica.
- Identifica la posición del pie de apoyo.
- Comprende la trayectoria del balón.



AFECTIVA
Siente y desarrolla actitudes

- Maneja los nervios.
- Desarrolla confianza.
- Fortalece la motivación y la actitud positiva.



PSICOMOTORA
Hace y ejecuta

- Practica repetidamente.
- Mejora la coordinación.
- Ejecuta el movimiento con mayor precisión y consistencia.



CEREBRO Comprendo → **EMOCIÓN** Confío → **ACCIÓN** Ejecuto

AUTOEFICACIA
"Lo hice y comprobé que puedo."

Líderes de IMPACTO

4 Fuentes de la Autoeficacia

Según Albert Bandura

Experiencias de dominio



Lograr metas propias genera confianza.

Experiencias vicarias



Ver a otros lograrlo también fortalece.

Persuasión verbal



El apoyo y los mensajes positivos impulsan.

Estados fisiológicos y afectivos

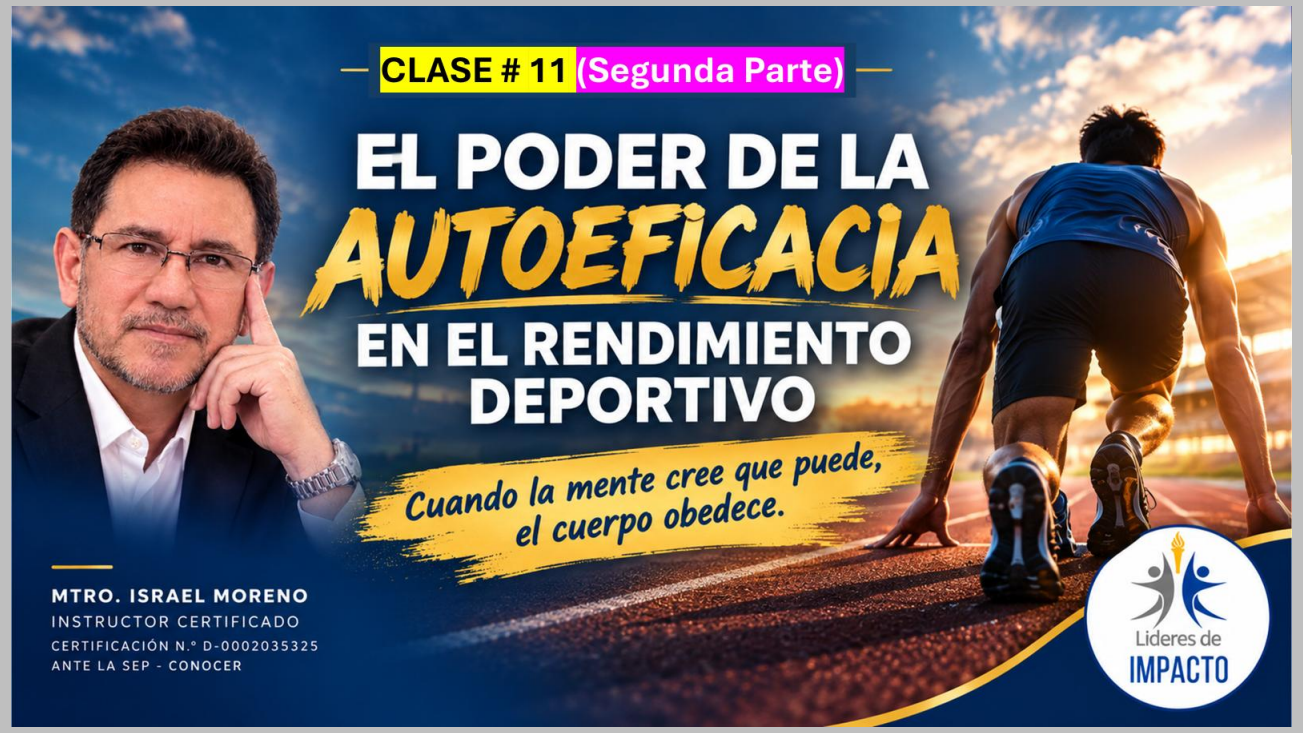


Sentirse bien mejora la confianza.

Gracias

Continuamos en la Clase 11

Segunda Parte



PUNTOS A DESARROLLAR

5.- El Círculo *(Virtuoso o vicioso)* de la Autoeficacia

6.- Del entrenamiento a la Autoeficacia

7.- ¿Qué ocurre en el cerebro del deportista bajo presión? y cómo autorregularse

8.- El diálogo interno negativo y sus efectos

9.- Cuatro herramientas de la PNL aplicadas al deporte

10.- Elementos para tu Plan de Acción

CLASE # 11 (Segunda Parte)

EL PODER DE LA AUTOEFICACIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Cuando la mente cree que puede, el cuerpo obedece.





MTRO. ISRAEL MORENO
INSTRUCTOR CERTIFICADO
CERTIFICACIÓN N.° D-0002035325
ANTE LA SEP - CONOCER

Líderes de IMPACTO

PUNTOS A DESARROLLAR





1.- El Círculo *(Virtuoso o vicioso)* de la Autoeficacia

2.- Del entrenamiento a la Autoeficacia

3.- ¿Qué ocurre en el cerebro del deportista bajo presión? y cómo autorregularse

4.- El diálogo interno negativo y sus efectos

5.- Cuatro herramientas de la PNL aplicadas al deporte

6.- Elementos para tu Plan de Acción

AUTOEFICACIA

“Es la CREENCIA que tenemos acerca de nuestra capacidad para realizar una tarea específica”



ES CREER QUE PUEDES HACERLO

Las 4 fuentes de la autoeficacia

SEGÚN ALBERT BANDURA

1 EXPERIENCIAS DE DOMINIO

"Lo hice y comprobé que puedo."



2 EXPERIENCIAS VICARIAS

"Si alguien como yo puede hacerlo, yo también puedo."



3 PERSUASIÓN VERBAL

"Alguien cree en mi capacidad."

Yo también creo en mí



4 ESTADOS FISIOLÓGICOS Y AFECTIVOS

"Aprendo a interpretar lo que siento."



AUTOEFICACIA

"Creo que puedo hacerlo."

Líderes de IMPACTO

5.-EL CÍRCULO DE LA AUTOEFICACIA



La Autoeficacia
No solamente se habla; sino que se construye mediante experiencias

Más confianza, mejores resultados

Líderes de IMPACTO

6.- DEL ENTRENAMIENTO A LA AUTOEFICACIA



ENTRENAMIENTO

Haces el esfuerzo, desarrollas habilidades y mejoras tu condición.



EXPERIENCIA

Vives el proceso, enfrentas retos y aprendes en la práctica.



EVIDENCIA

Ves resultados, tus avances son reales y medibles.



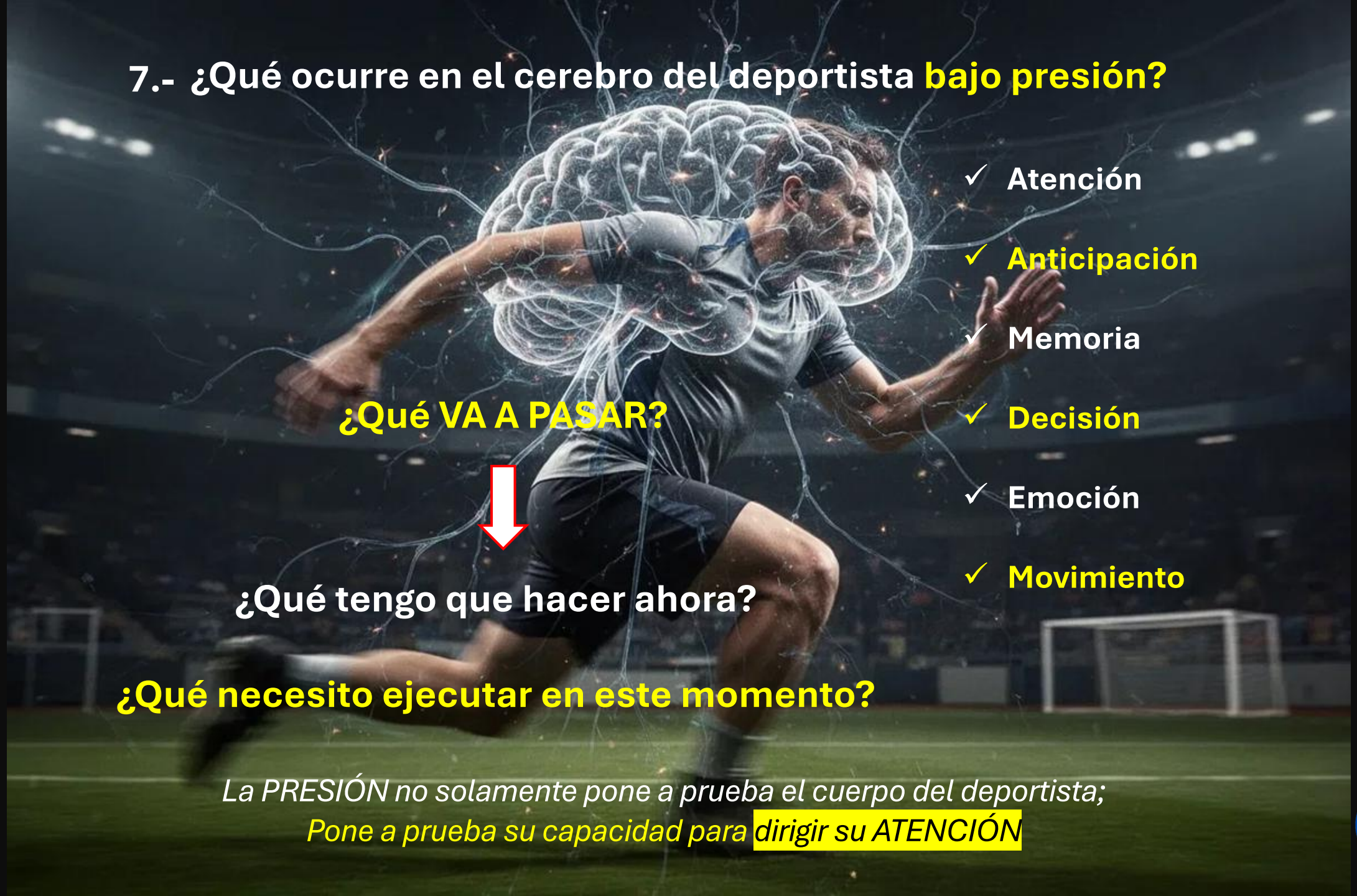
AUTOEFICACIA

Confías en tus capacidades y crees que puedes lograr más.



La evidencia construye la confianza

Más confianza, mejores resultados



7.- ¿Qué ocurre en el cerebro del deportista bajo presión?

- ✓ Atención
- ✓ Anticipación
- ✓ Memoria
- ✓ Decisión
- ✓ Emoción
- ✓ Movimiento

¿Qué VA A PASAR?

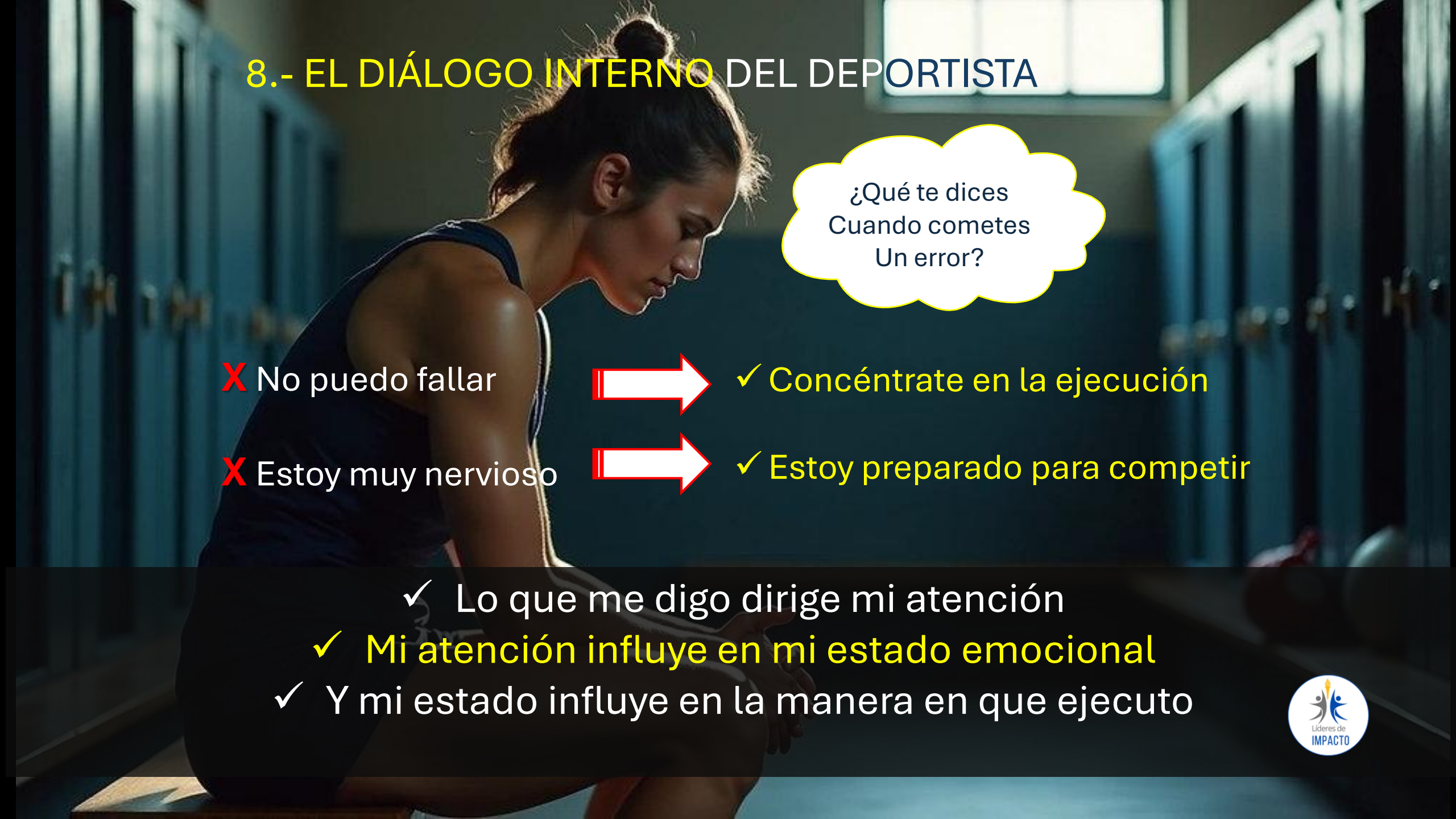
¿Qué tengo que hacer ahora?

¿Qué necesito ejecutar en este momento?

La PRESIÓN no solamente pone a prueba el cuerpo del deportista;
Pone a prueba su capacidad para dirigir su ATENCIÓN

Líderes de IMPACTO

8.- EL DIÁLOGO INTERNO DEL DEPORTISTA



¿Qué te dices
Cuando cometes
Un error?

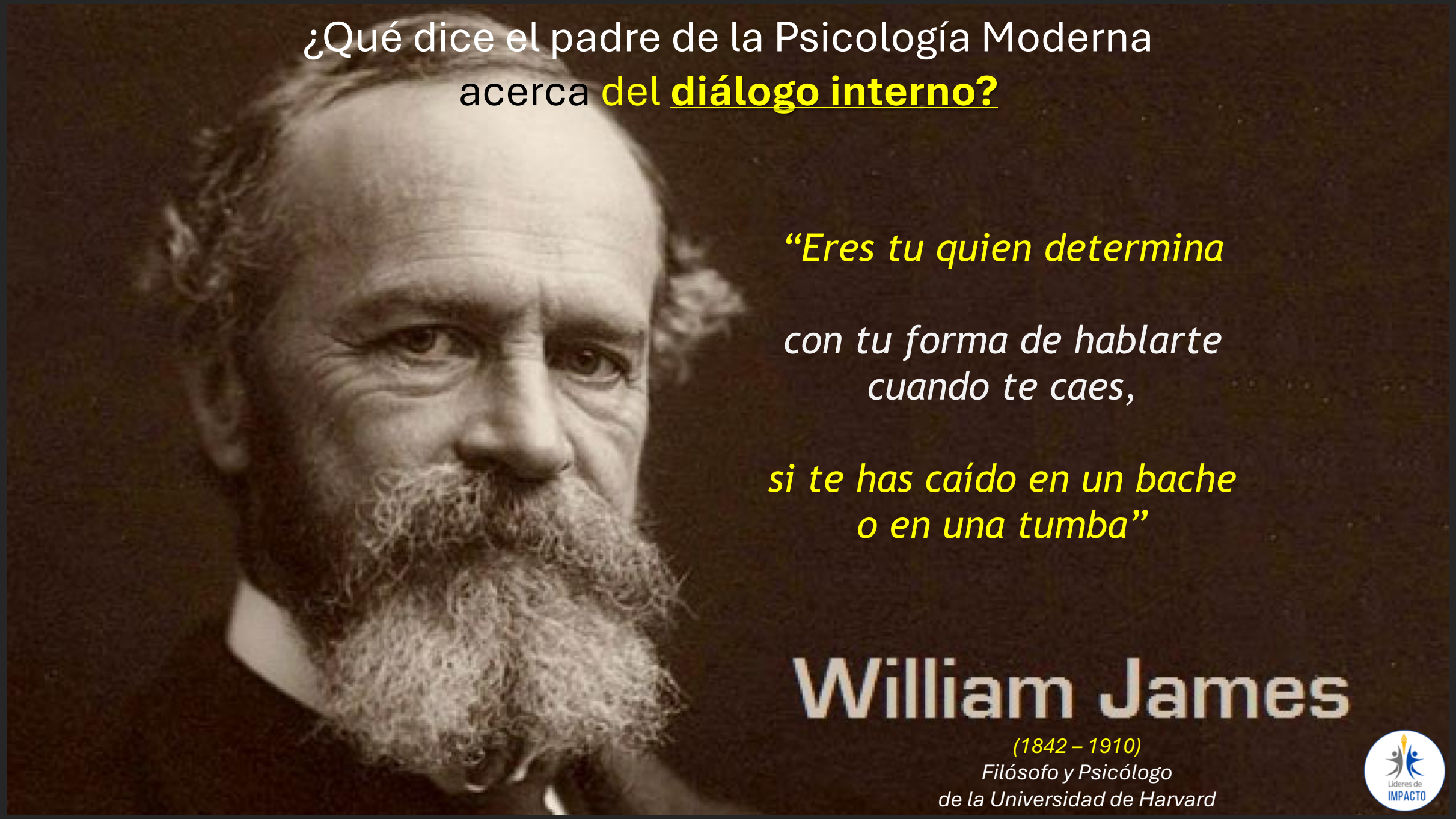
X No puedo fallar → ✓ Concéntrate en la ejecución

X Estoy muy nervioso → ✓ Estoy preparado para competir

- ✓ Lo que me digo dirige mi atención
- ✓ Mi atención influye en mi estado emocional
- ✓ Y mi estado influye en la manera en que ejecuto

Líderes de IMPACTO

¿Qué dice el padre de la Psicología Moderna acerca del **diálogo interno?**



"Eres tu quien determina

con tu forma de hablarte
cuando te caes,

si te has caído en un bache
o en una tumba"

William James

(1842 – 1910)
Filósofo y Psicólogo
de la Universidad de Harvard

Líderes de IMPACTO

9.- CUATRO HERRAMIENTAS DE LA PNL APLICADAS AL DEPORTE



- ✓ **Auto diálogo** — ¿Qué me estoy diciendo …?
- ✓ **Reencuadre** — Cambiar la manera en la que Interpretamos una experiencia
- ✓ **Visualización** — No solo visualices el resultado: Visualiza todo el proceso
- ✓ **Modelado** — Observar conductas eficaces, identificar patrones y aprender de ellos

Líderes de IMPACTO

10.-Mi Plan de Acción

1.- En mi deporte quiero Aumentar mi autoeficacia para:

2.- Una experiencia de éxito que puedo construir esta semana es:

3.- Un deportista que puedo observar como modelo es:

4.- Una frase de auto diálogo que voy a utilizar es:

5.- Una emoción que necesito aprender a gestionar mejor es:

CREO, QUIERO Y PUEDO… *¡HECHO ESTÁ!*

Líderes de IMPACTO



TRES FRASES PARA CERRAR...

- ✓ **La Confianza se dice**
- ✓ **La Autoeficacia se construye**
- ✓ **Y el Rendimiento se entrena**

¿Qué necesito hacer para estar más preparado(a)?

La **Autoeficacia** consiste en conocer tus capacidades,
entrenarlas, ponerlas a prueba
y construir evidencia de que puedes mejorar

Líderes de IMPACTO

Inteligencia Emocional
en el Deporte

GRACIAS...

Nos vemos en el podium...



Jesús Israel Moreno Durazo

Instructor certificado por la SEP - CONOCER
Reg. No. D-0002035325