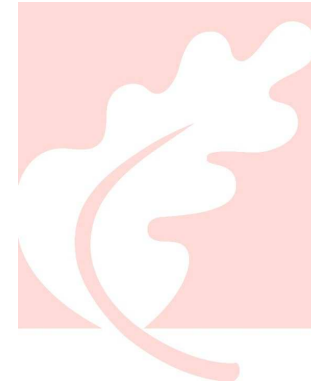
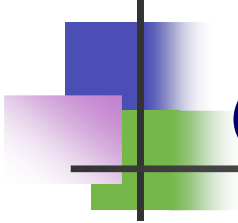




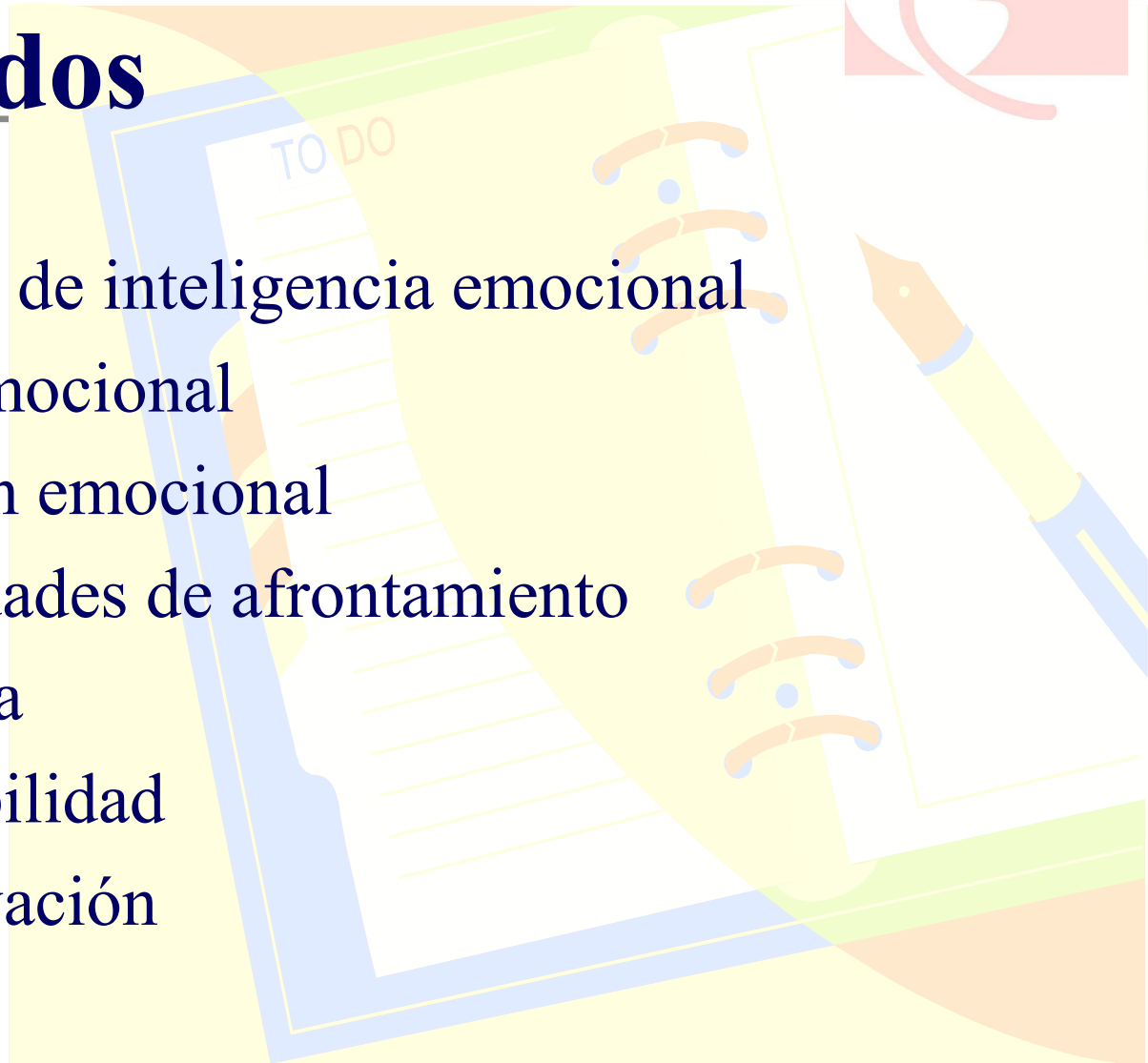
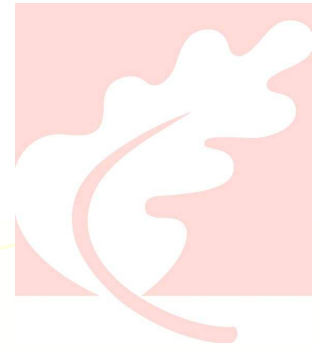
Inteligencia emocional en el deporte

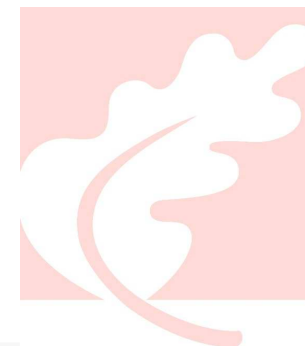
Imparte: Josune Fernández Gómez
Psicóloga



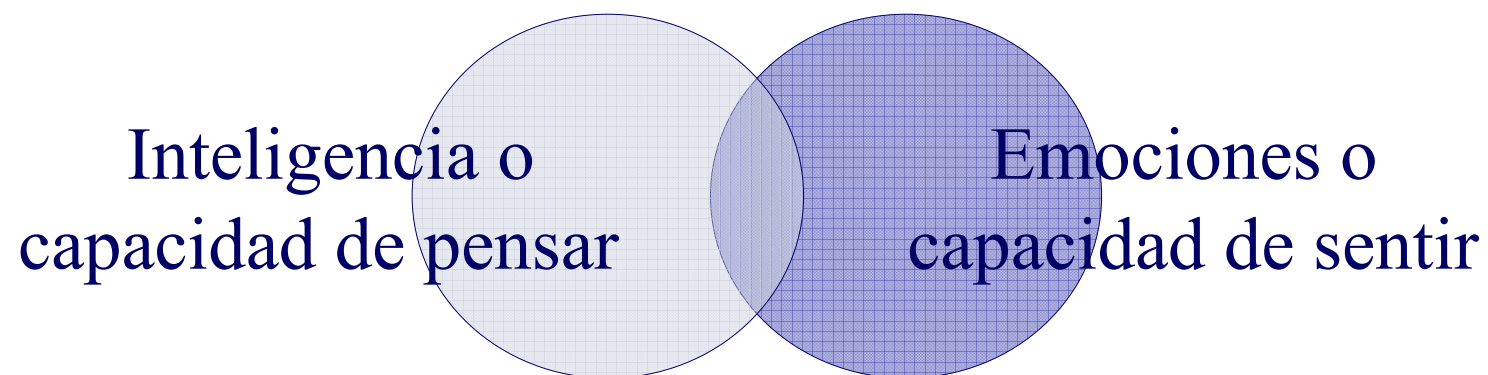
Contenidos

- Definición de inteligencia emocional
- Proceso emocional
- Regulación emocional
 - Habilidades de afrontamiento
- Autoestima
- Responsabilidad
- Automotivación





1. La inteligencia





1.1. Definición de inteligencia emocional



¿Por qué algunas personas son más capaces que otras para enfrentar contratiempos?

La inteligencia emocional nos permite:

Conocer y manejar los propios sentimientos

Relacionarse bien con los demás

MOTIVACIÓN

RESISTENCIA A LAS FRUSTRACIONES



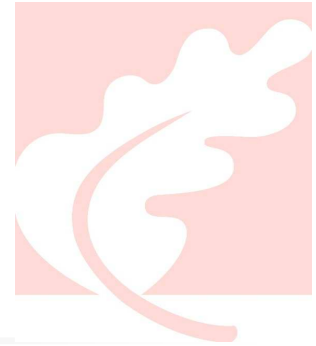
1.2. Éxito



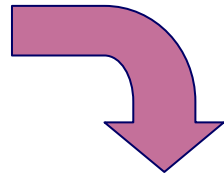
- ***COMPETENCIAS TÉCNICAS:*** Tienen una influencia del 20 % en nuestros éxitos.
- ***COMPETENCIAS EMOCIONALES:*** Tienen un 80% de influencia en nuestros éxitos.



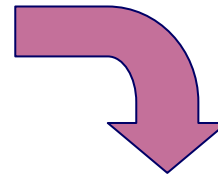
2. Proceso emocional



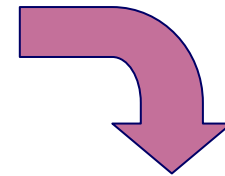
Hecho



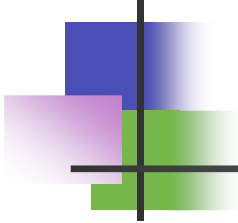
Decisión mental
(Pensamiento)



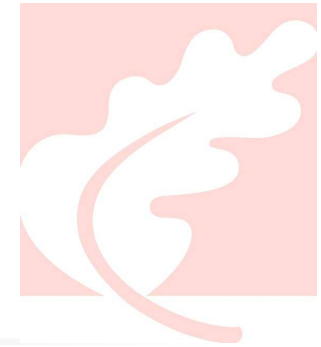
Emoción
(Saludables-Nocivas)



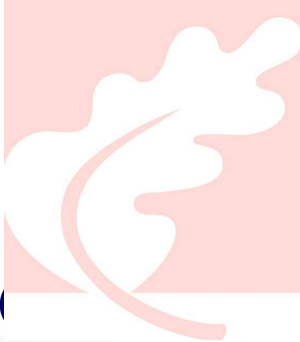
Conducta
(Pasiva-Agresiva-
Asertiva)



2.1. Características de las emociones



- **Forman parte de nosotros y debemos mimarlas.**
- **Son nuestro motor, nos predispone a actuar.**
- **De ellas surgen conductas favorables o desfavorables**
- **La intensidad de la emoción y su mala gestión producen trastornos emocionales.**



2.2. Dimensiones de la emoción

- **Neurofisiológica:**

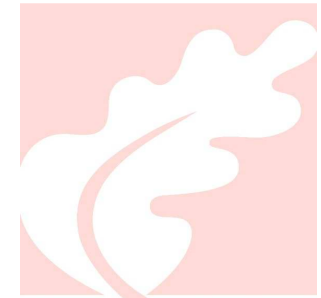
- Taquicardia, sudoración, etc.

- **Comportamental:**

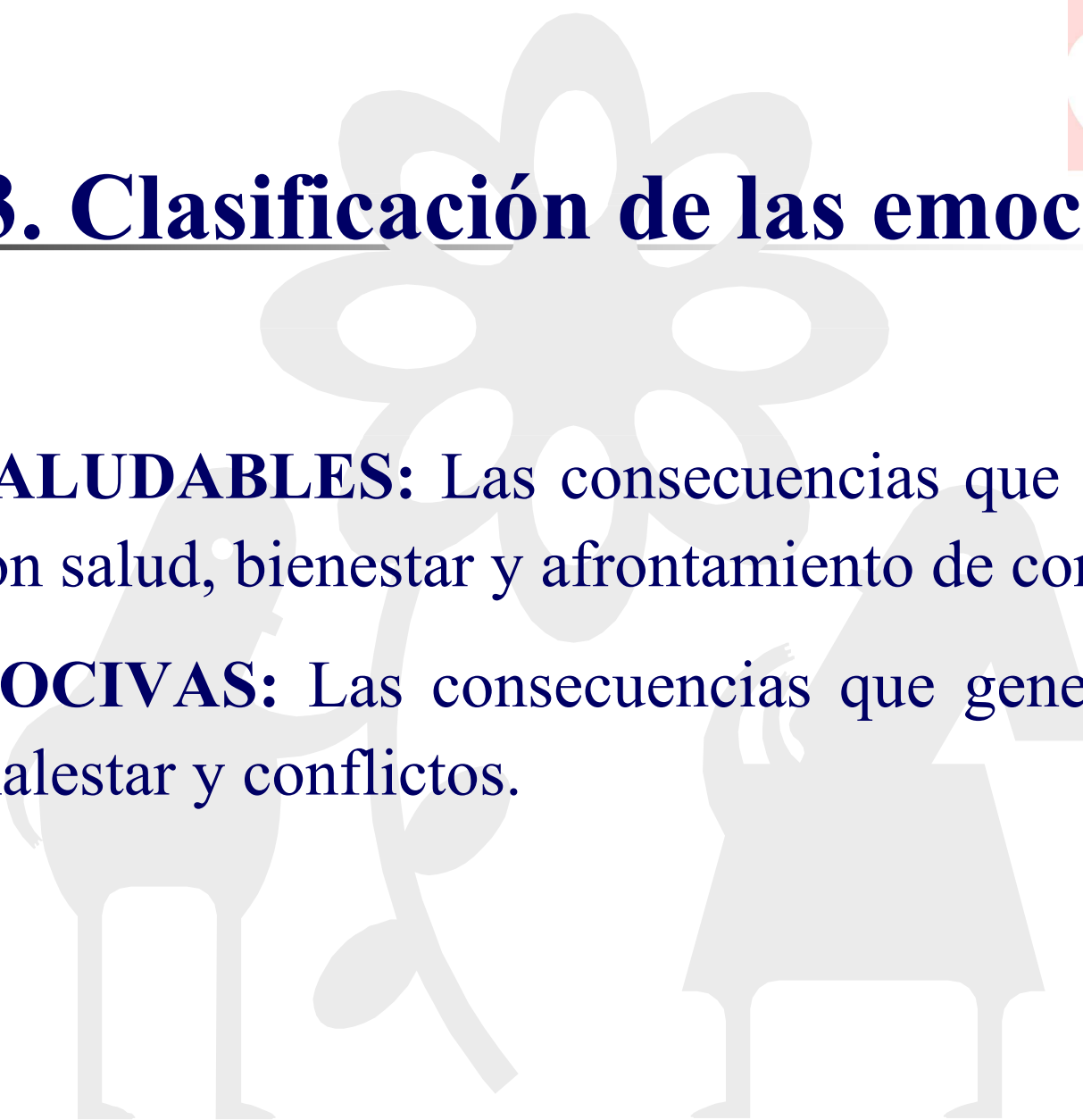
- Tono de voz, movimientos del cuerpo, etc.
Este componente se puede disimular.

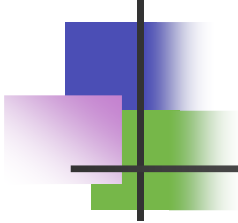
- **Cognitiva:**

- Razonamiento

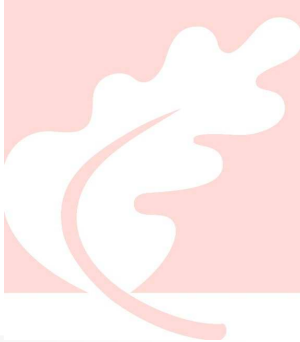


2.3. Clasificación de las emociones

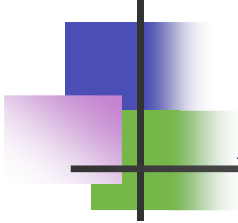
- **SALUDABLES:** Las consecuencias que generan son salud, bienestar y afrontamiento de conflictos.
 - **NOCIVAS:** Las consecuencias que generan son malestar y conflictos.
- 



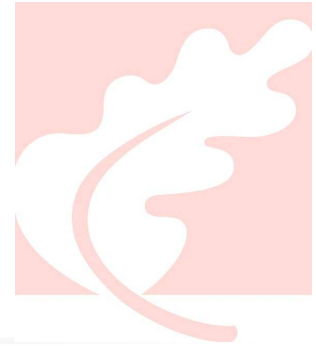
2.3.1. Emociones saludables



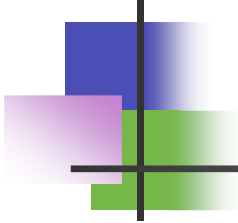
- Amor
- Alegría
- Miedo
- Humor
- Curiosidad
- Tranquilidad
- Generosidad
- Ternura
- Gratitude
- Esperanza
- Ilusión



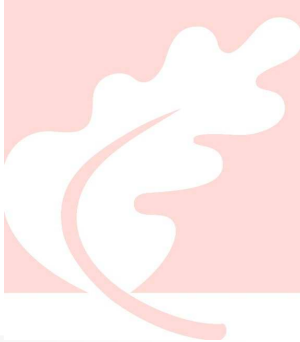
2.3.2. Emociones nocivas



- Ansiedad
- Vergüenza
- Celos
- Frustración
- Agresividad
- Rencor
- Odio
- Pereza
- Aburrimiento
- Terror



3. Regulación emocional



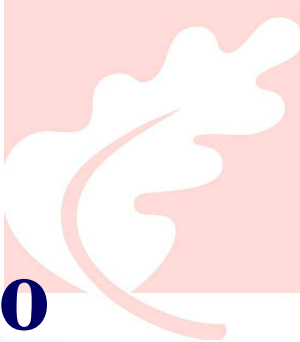
- Es la expresión adecuada de las emociones propias, consiguiendo que te ayuden y te faciliten la relación con los demás



La regulación emocional es un aprendizaje continuo
a través de toda la vida



3.1. Clases de personas emocionalmente hablando



- ***LA PERSONA REPRESIVA*** (Negativa): Reprime las emociones. Quiere caer bien. Las emociones que reprime las somatiza.
- ***LA PERSONA IMPULSIVA*** (Negativa): Expresa las emociones sin control. Genera muchos conflictos
- ***LA PERSONA REGULADA*** (Positiva): Expresa las emociones y cuida las formas.

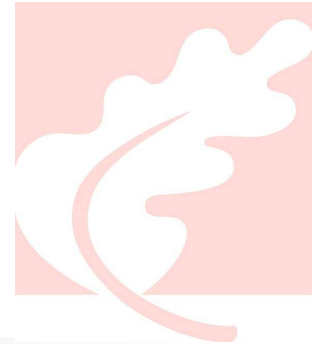
3.2. Desarrollo de la regulación emocional

Para regular las emociones se requiere desarrollar una serie de habilidades emocionales:

- a. Toma de conciencia de los procesos emocionales**
- b. Expresión adecuada de las emociones**
- c. Control de la impulsividad**
- d. Habilidades de afrontamiento**



a. Tomar conciencia de los procesos emocionales



Los pasos del proceso emocional:

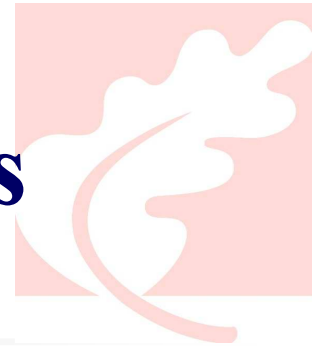
HECHO - PENSAMIENTO

- EMOCIÓN - CAMBIO FISIOLÓGICO

- CONDUCTA

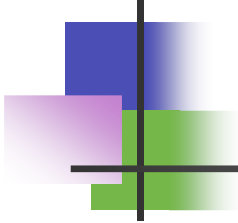


b. Expresión adecuada de las emociones



Para aprender a regular nuestras emociones:

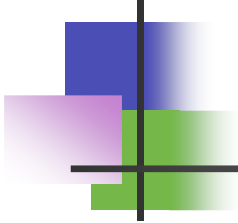
- **Qué emoción estoy sintiendo ahora** (miedo, ansiedad, alegría,...)
- **Qué suelo hacer** cuando siento esta emoción.
- **Qué consecuencias** positivas o negativas tiene.
- **Si las consecuencias son negativas, qué otra forma de expresión** puedo utilizar.



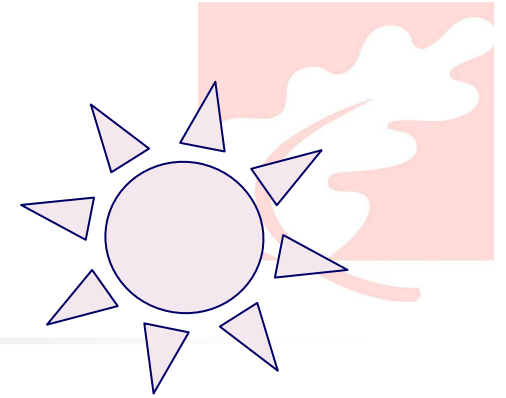
c. Control de la impulsividad

El control de la impulsividad (ira, violencia,...) sirve para prevenir estados emocionales negativos (estrés, ansiedad, depresión,...)

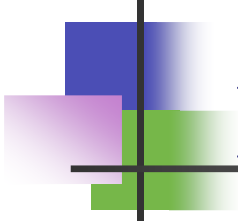
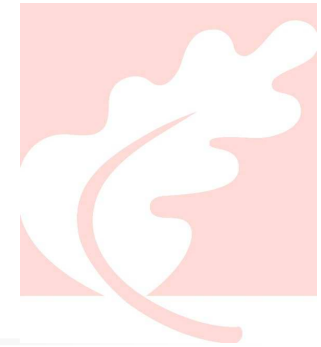




Autocontrol



- Sin autocontrol, no es posible la autorregulación:
 - Dialoga contigo mismo
 - Piensa en tus músculos y en tu respiración.
 - Expresa tus emociones de modo asertivo.



Decidir o no decidir

Ley: Acción $\longrightarrow$ Reacción

Ley: Acción $\longrightarrow$ Acción $\longrightarrow$ Reacción

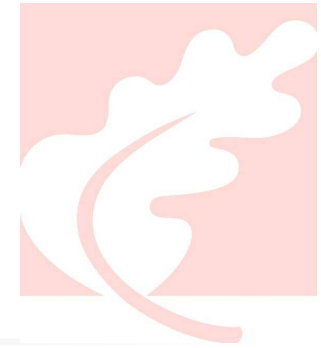
TOMAR DECISIONES = ELEGIR



d. Habilidades de afrontamiento (1/4)

Es la capacidad de afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de autorregulación que mejoren la intensidad de tales estados emocionales

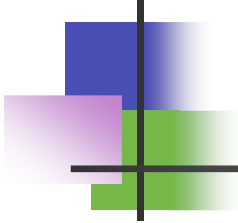




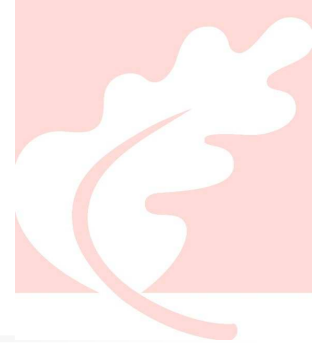
d. Afrontamiento (2/4)

A) TIPO FISIOLÓGICA

- Si la activación fisiológica disminuye, la intensidad emocional también.
 - Técnicas de tai-chi de golpes de manos y pi
 - Respiración diafragmática, lenta y constante.
 - Técnica japonesa del péndulo.
 - Relajación muscular progresiva (Jacobson)
 - Ralentizar el cuerpo

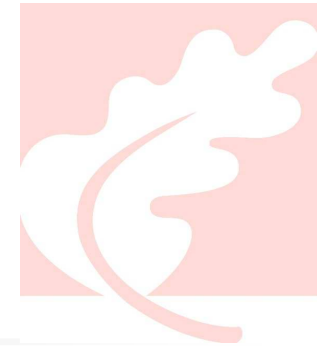


d. Afrontamiento (3/4)



B) TIPO COGNITIVA

- Entrenar el pensamiento alternativo.
- Detectar sistema de creencias e ideas irracionales
- Captación de atención (meditación).
- Dirigir la atención a detalles “bonitos”.
- Detención del pensamiento.
- Autoafirmaciones.



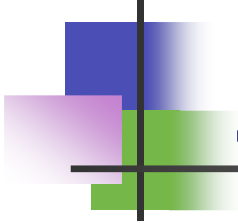
d. Afrontamiento (4/4)

- **C) TIPO EMOCIONAL**

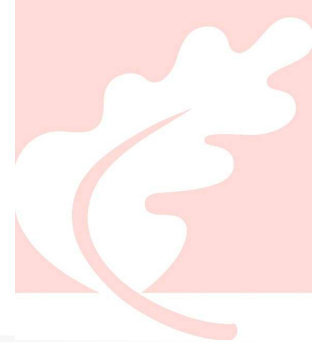
- Motivar emociones agradables.
- El objetivo es establecer a nivel neurológico una asociación.

- **D) TIPO CONDUCTUAL**

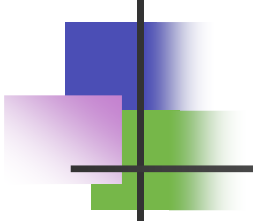
- Descartar conductas que se acostumbran a hacer ante emociones negativas.
- Tomar conciencia y decidir qué resulta facilitador y qué no es lo mejor.



4. Autoestima

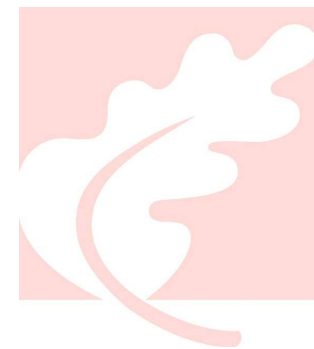


Nos permite tener una imagen positiva de nosotros mismo y transmitir seguridad, ser una persona automotivada que trasmite ilusión.



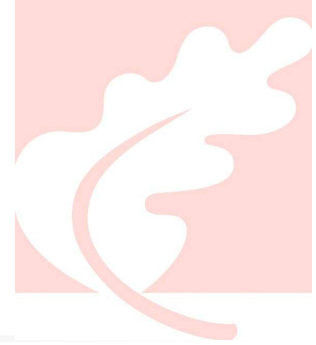
A. Autoestima positiva

- Tiene principios claros.
- No piensa en el pasado.
- Confía en sí mismo y acepta sus errores.
- No se deja manipular, toma decisiones.
- Disfruta y se relaja.
- Es sensible a las necesidades ajenas.

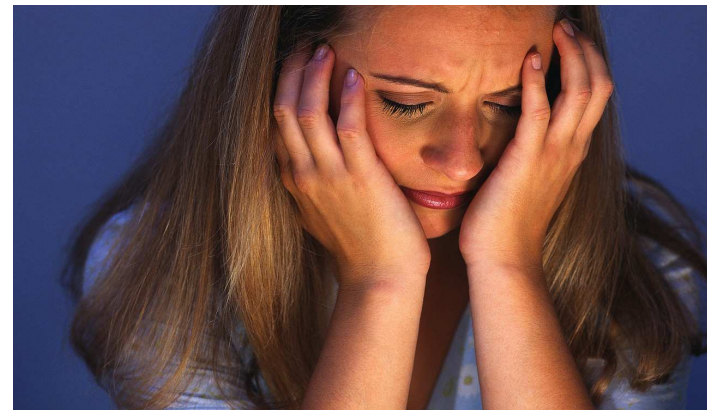


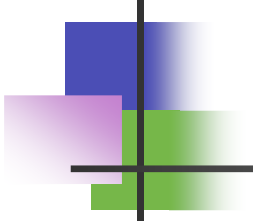


B. Autoestima deficiente

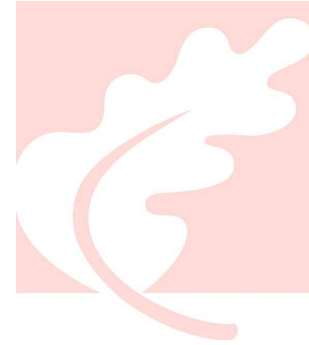


- Autocrítica desmesurada. Perfeccionismo.
- Hipersensibilidad a la crítica.
- Indecisión crónica y culpabilidad neurótica.
- Hostilidad flotante (a flor de piel).
- Deseo de complacer.
- Tendencias depresivas.





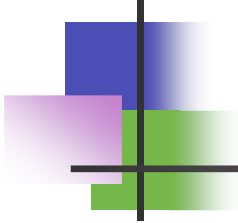
5. Responsabilidad



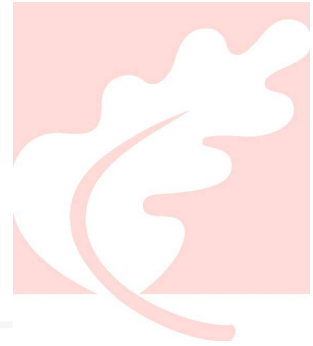
Asumir el compromiso de ser consecuentes con nuestros actos.



- **No culpar a nadie de lo que hago, siento,...**
- Controlar el monólogo interior
- Pensar qué quieres y actuar para conseguirlo
- Ser consciente de las elecciones que puedes hacer en una determinada situación

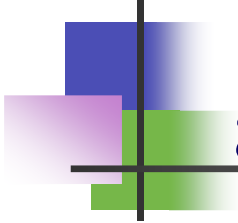


6. Automotivación



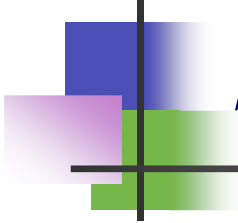
Despierta en nosotros el
entusiasmo, el placer y las
ganas que nos impulsan a la
consecución de metas,
retos,...





a. Fuentes de la automotivación

- *Tú mismo.*
- *El equipo:* nuestros compañeros.
- *Mentor emocional.*
- *Entorno motivador:* que nos reconozca.
- *Trabajar en función de metas:* conseguir retos.
- *Superar los contratiempos:* contar con ellos.
- *Usar el humor:* relativizar los problemas, etc.



7. Actitudes de éxito

Los conocimientos se
pueden adquirir, pero las
habilidades y actitudes son
las que dejan a la persona
capacitada para enfrentar
cualquier reto

