



Eskola Kirola
Deporte Escolar



Inteligencia emocional como herramienta del entrenamiento



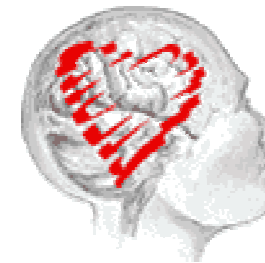
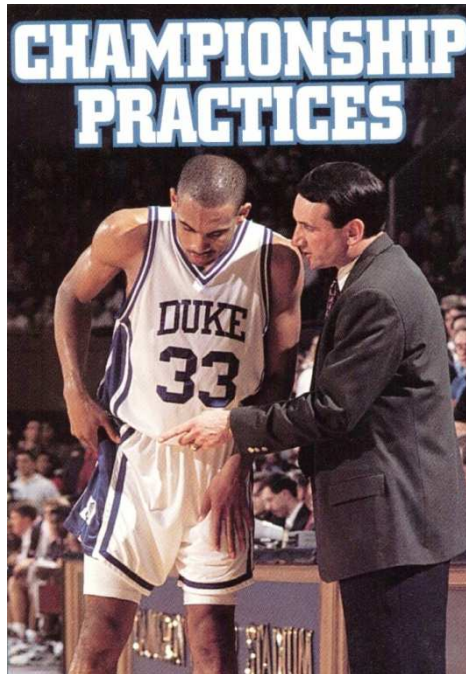
JORNADAS FORMATIVAS DEPORTE ESCOLAR
BILBAO, 29 DE ABRIL DE 2010

MANUEL COLOMA LAMIGUEIRO

***"Sólo cuando el alumno está listo,
el maestro aparece"***

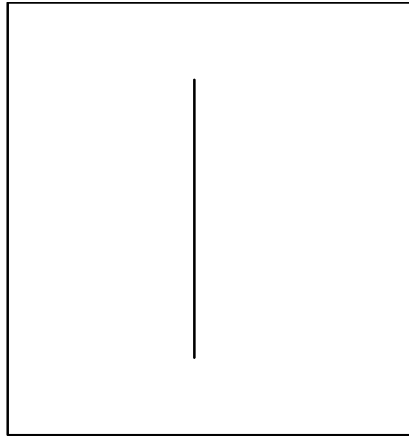
Platón

La IE nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones de la vida cotidiana, desarrollar nuestra capacidad de trabajo en Equipo y adoptar una actitud empática y social, que nos brindará más posibilidades de desarrollo profesional y personal.

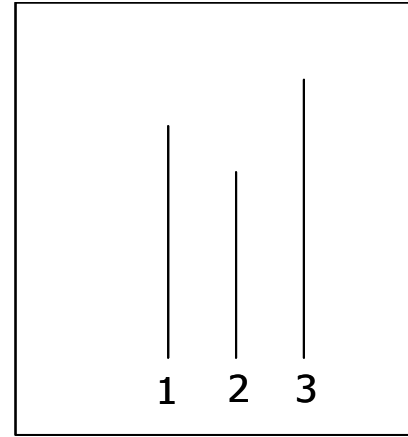


Miedo al rechazo

Efecto Asch



Tarjeta A



Tarjeta B

El instinto social de los hombres no se basa en el amor a la sociedad, sino en el miedo a la soledad

Arthur Schopenhauer





iNuestro simulador mental!

Creencias



- Normas. Reglas de vida.
- Principios de acción.
- Profecías que se autorrealizan.
- Son la base de los miedos.
- Forman nuestro Modelo del Mundo

Tus creencias no están hechas de realidades sino más bien es tu realidad la que está hecha de creencias.

RICHARD BANDLER

Creencias Limitadoras

Culpables de no alcanzar nuestros objetivos.



Actúan como normas que nos impiden lograr lo que en realidad es posible.

CREENCIAS...

EXPERIENCIA

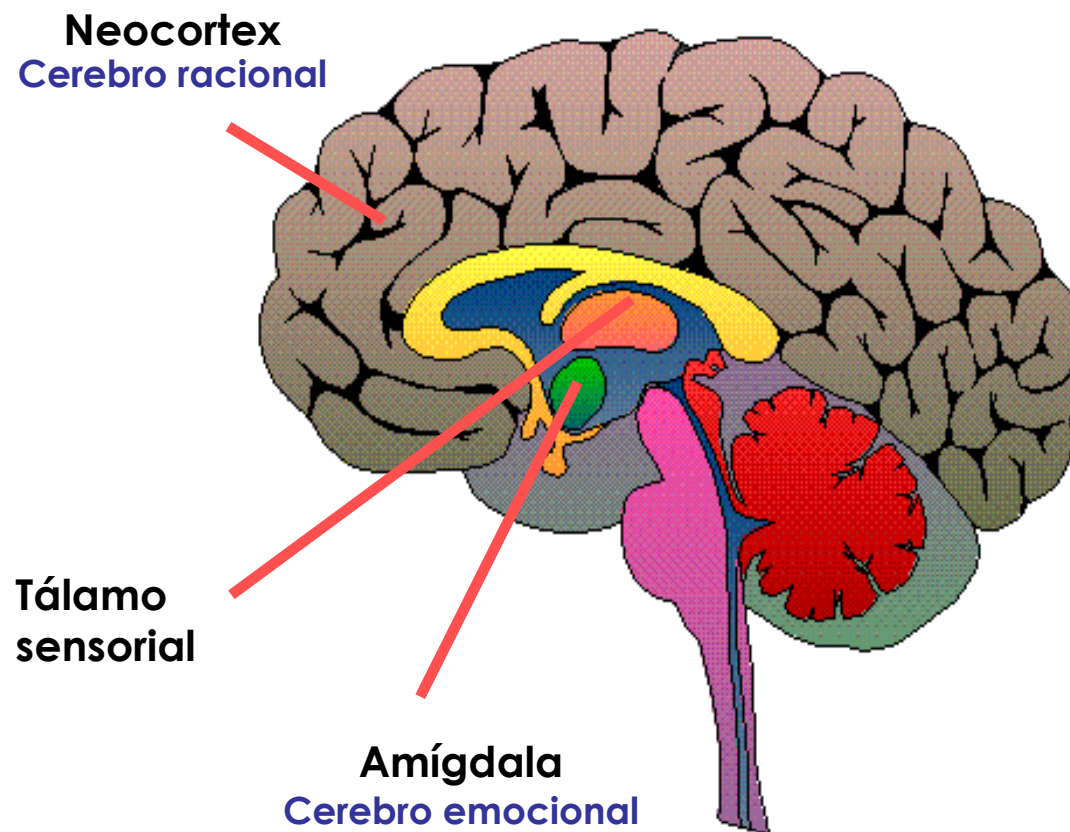
CREENCIA

SIGUIENTE
EXPERIENCIA



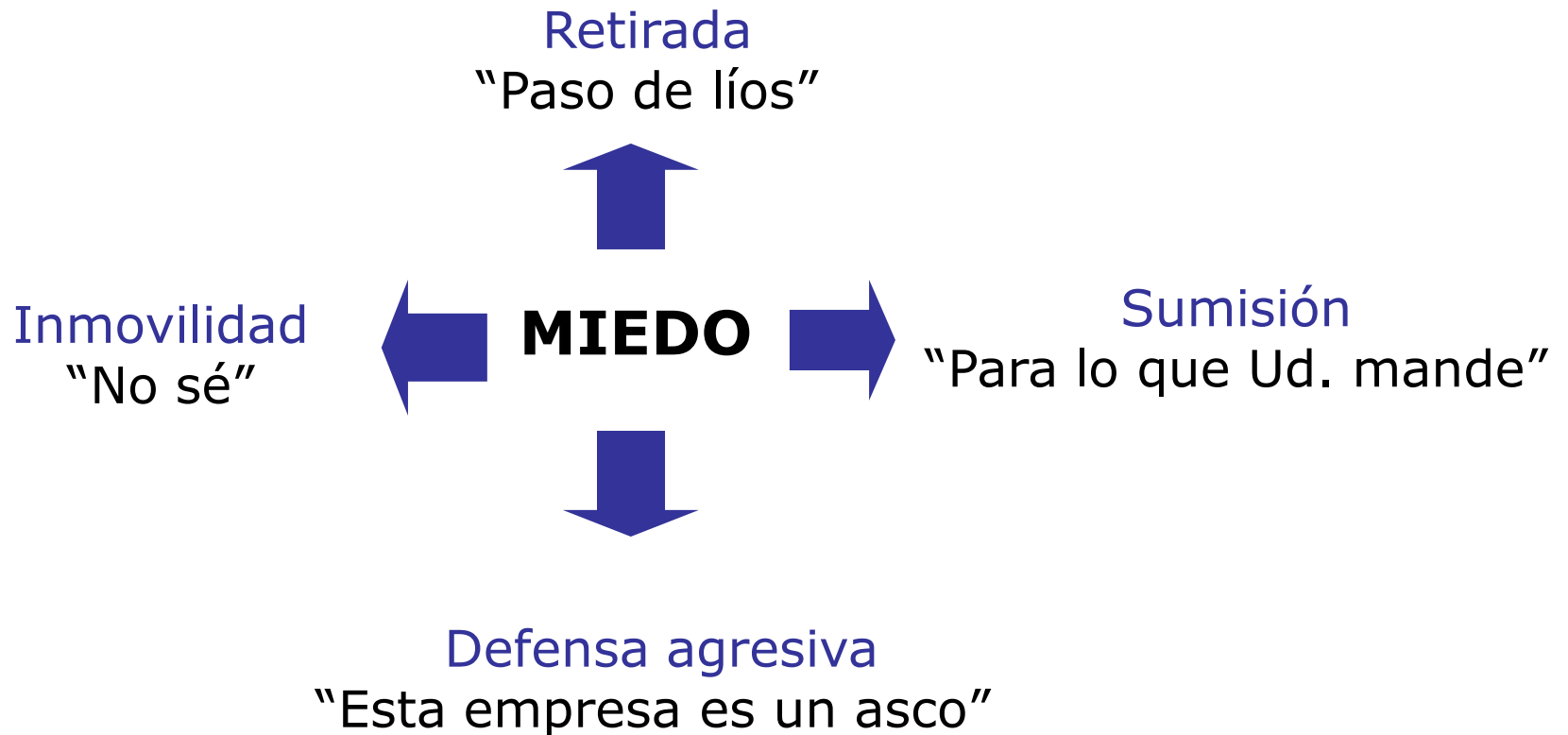
Condiciona

Condiciona



Somos universos emocionales abiertos

Respuestas biológicas al miedo



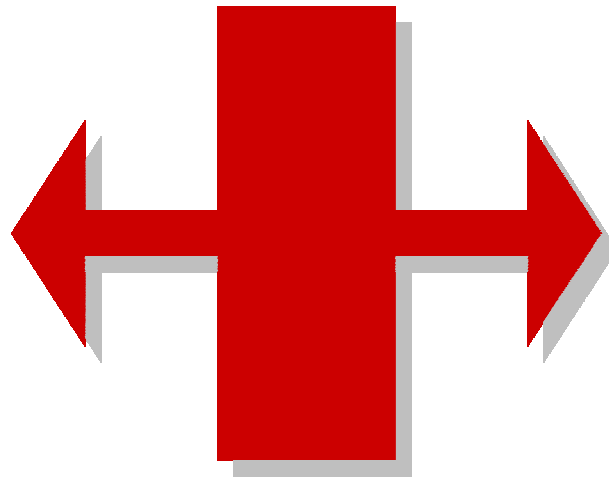
“No es valiente quien no tiene
miedo, sino quien sabe
conquistarlo”

- Nelson Mandela

Las Emociones

PRIMARIAS

- Miedo
- Ira
- Alegría
- Tristeza
- Disgusto
- Sorpresa



SECUNDARIAS

- Mayor componente cognitivo
- Asociadas siempre a las Relaciones Interpersonales

Las Emociones: ¿Para qué sirven?

Miedo

Protege de peligros reales o posibles.

Alegría

Anima a repetir aquello que nos hace sentir bien.

Sorpresa

Ayuda a orientarse ante una nueva situación.

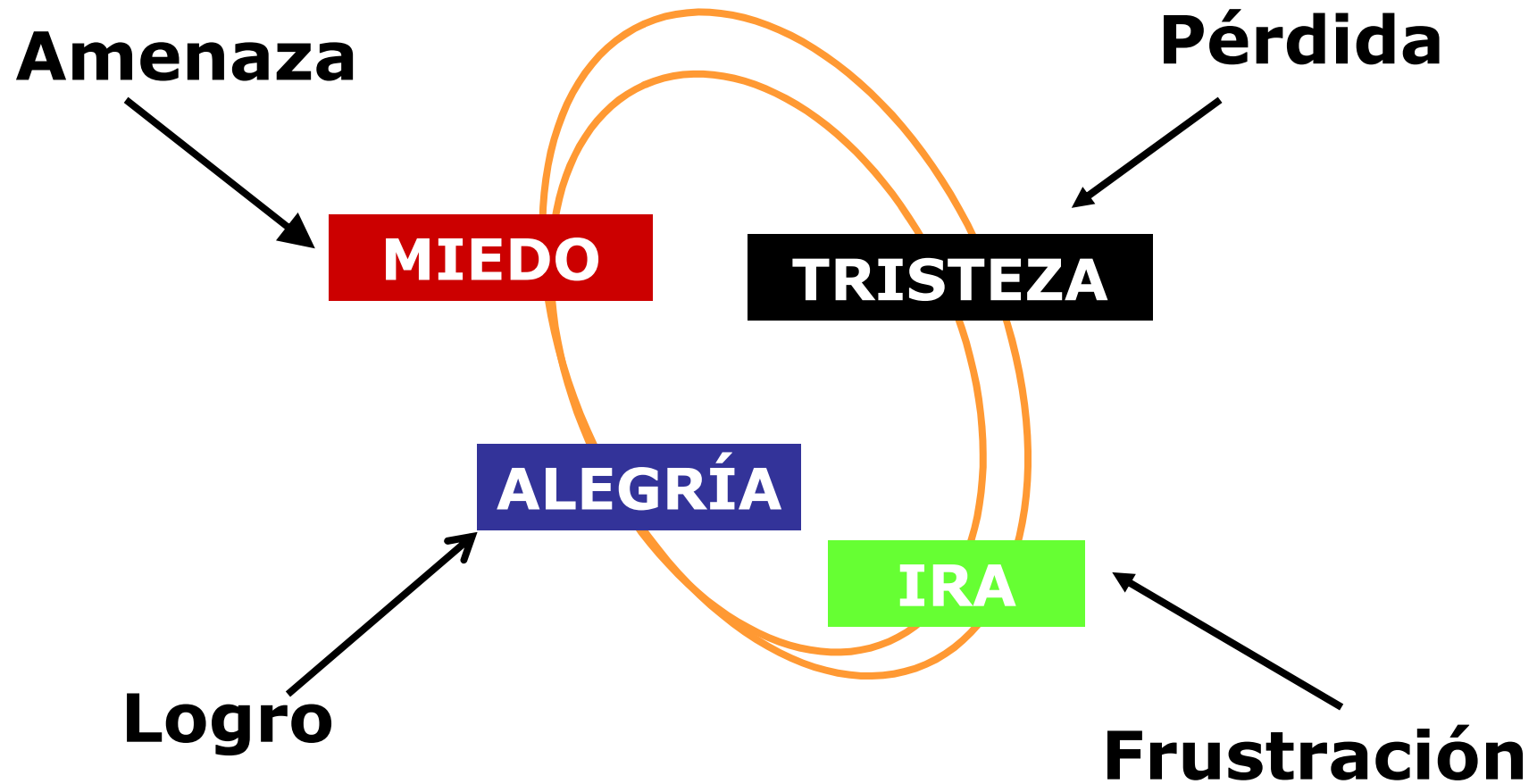
Ira

Se activa cuando se bloquea la conducta dirigida hacia una meta.

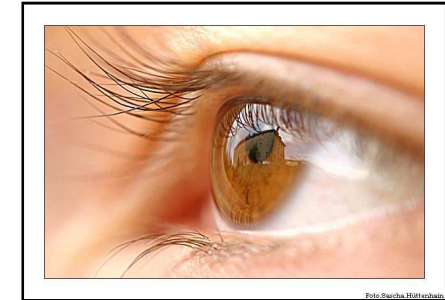
Tristeza

Facilita el proceso de dolor, permitiendo aceptar la pérdida.

Las Emociones: Función Adaptativa



Las Emociones: Primarias y Secundarias



IRA	Rabia, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, hostilidad.
MIEDO	Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, inquietud, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto.
TRISTEZA	Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, desesperación.
ALEGRÍA	Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, diversión, deleite, euforia, satisfacción.
SORPRESA	Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración.

Las Emociones: Primarias y Secundarias

AMOR Adaptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento.

AVERSIÓN Desdén, asco, antipatía, disgusto.

VERGÜENZA Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar.



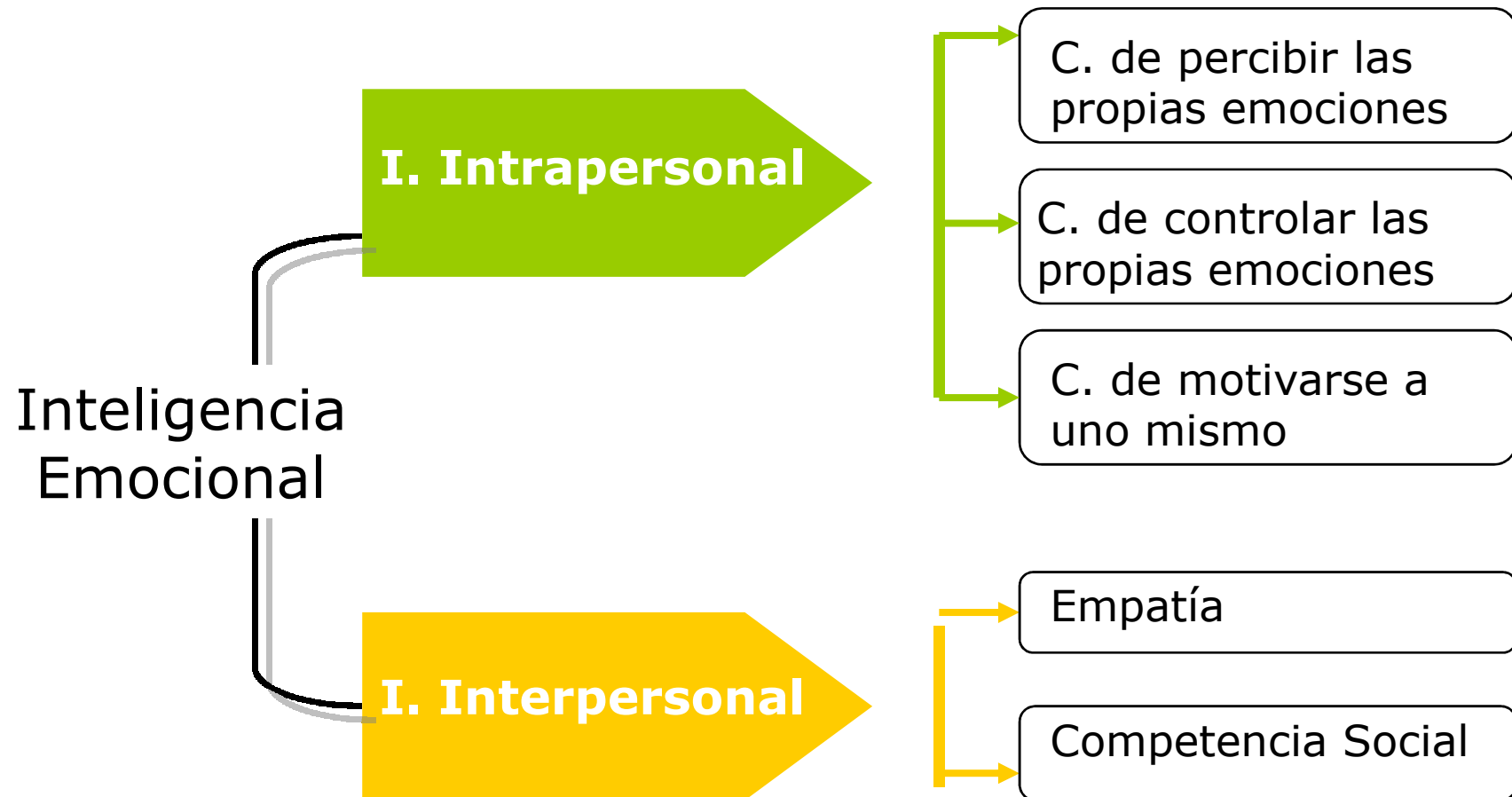
La Inteligencia Emocional se basa en la capacidad de **reconocer** nuestras emociones, prestar atención (y tomar conciencia) a nuestro estado interno

... Entrenando...

Rueda de Emociones

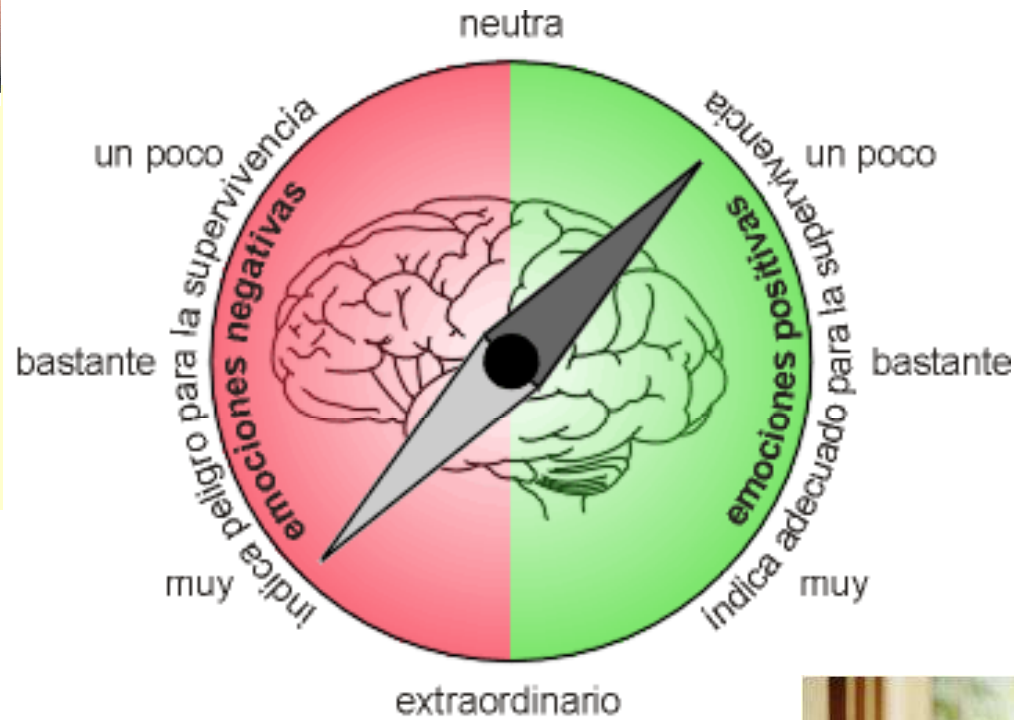
Imagina vívidamente una situación en la que te invadía el sentimiento de ... (Rabia, Miedo, Tristeza, Alegría) y contesta, con él en mente, las siguientes cuestiones.

- En ese momento ¿cómo sueles reaccionar? ¿Qué haces?
- ¿Qué parte de tu cuerpo lo refleja en primer lugar? (estómago, corazón...) Y por fuera ¿cómo se te nota?
- ¿Cuál es tu primer pensamiento al sentirte así?
- Sobre todo (ese sentimiento) se te dispara cuando...
- Si tuvieras que evaluar cuantos momentos (o con qué frecuencia) de ese sentimiento vives en la actualidad, ¿qué puntuación le darías entre el 0 y el 10?





Emociones Tóxicas



“brújula” emocional



Emociones Equilibrantes

Conocimiento de uno mismo

1

- Es la capacidad de un sujeto de conocer sus propias habilidades y fortalezas en el manejo de sus emociones.
- También hace referencia al conocimiento de qué habilidades y capacidades reconocen los otros en él.

EMOCIÓN	TÓXICA (¿Cuándo?)	EQUILIBRANTE (¿Cuándo?)
Miedo		
Ira		
Tristeza		
Alegría		

EMOCIÓN	TÓXICA (¿Cuándo?)	EQUILIBRANTE (¿Cuándo?)
Miedo	- bloqueo en una presentación o en la resolución de un conflicto, discusión	- hacer un plan bien organizado con las contingencias posibles - planificar, organizar, prudencia
Ira	- reacción agresiva (verbal o física) ante otra persona	- Auto-motivación, proactividad y afán de superación
Tristeza	- Pesimismo, negatividad, "gafas negras"	- Serenidad, paciencia, asumir y asimilar cambios
Alegría	- Temeridad, optimismo extremo, irrealidad	- Optimismo, Resiliencia, Positividad

La Capacidad de PERCIBIR las propias emociones



Para conocer y poder controlar las propias EMOCIONES, lo primero es darse cuenta de que las estamos sintiendo...

Auto-conocimiento

Actividades para Aprender a Percibir las Emociones

1. Prestar atención a las sensaciones físicas que provoca cada emoción (o las poderosas). Las emociones son el punto de intersección entre mente y cuerpo: se experimentan físicamente pero son el resultado de una actividad mental: inoculación estrés
2. Aprender a identificar y distinguir unas emociones de otras. Expresar emociones es el 1er. Paso para aprender a actuar sobre ellas.
3. Evaluar su intensidad: si sólo las notamos cuando son muy intensas, estamos a su merced. Prestar atención a los primeros indicios de una emoción, sin esperar a que nos desborde.

2

Autoregulación

- Es la capacidad de aprender, en base a la meditación de las experiencias vividas, el mejor manejo de los impulsos emocionales
- Es la capacidad de no cometer dos veces el mismo error emocional, midiendo las consecuencias a través del impacto que generan en él y en los otros

La Capacidad de CONTROLAR las propias emociones

"Todo el mundo es capaz de enfadarse, eso es fácil. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado justo, en el momento adecuado, por la razón justa y de la manera adecuada, eso ya no es tan fácil".

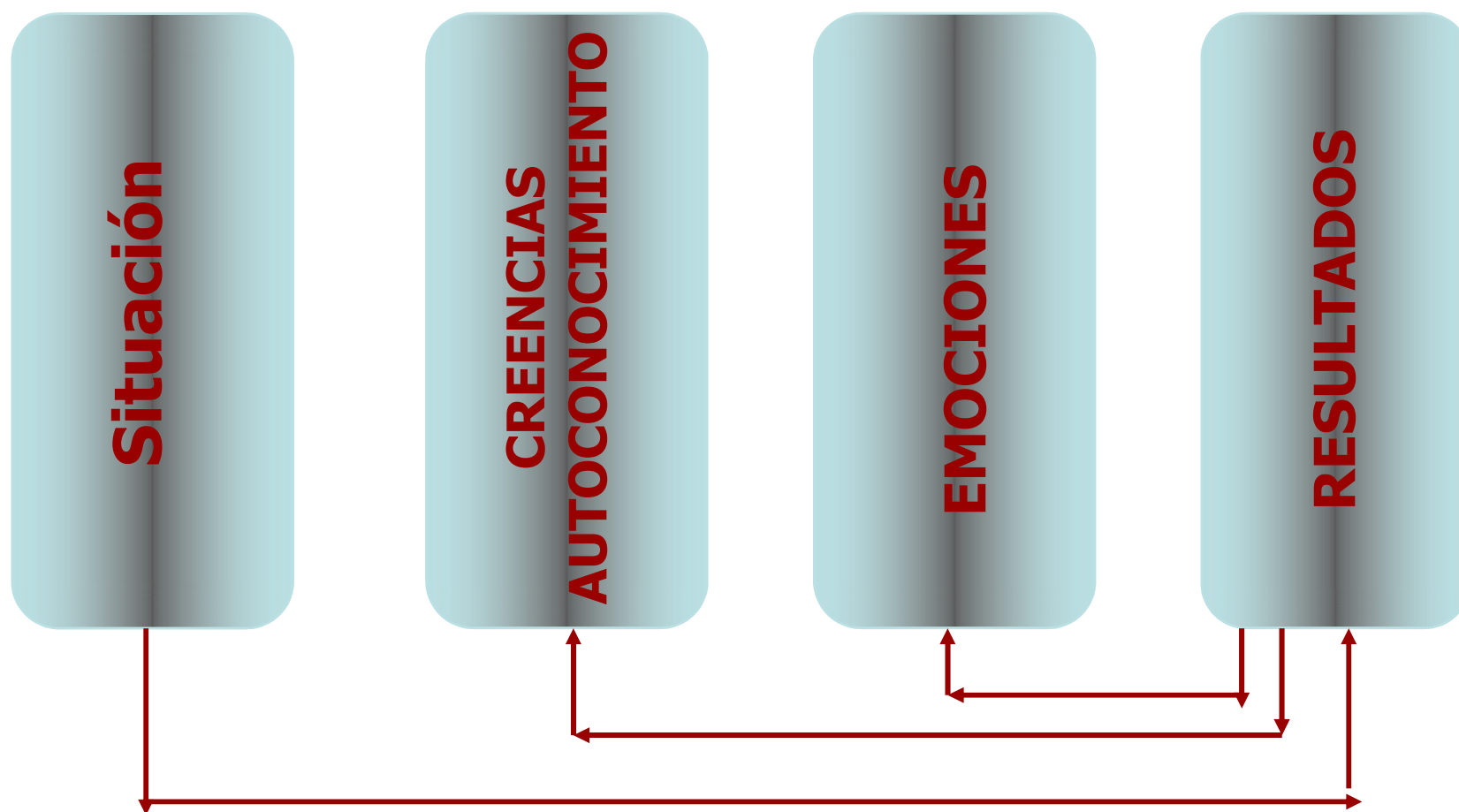
Aristóteles



Auto-regulación

Autoregulación

¿Qué pienso? ¿Qué siento? ¿Qué hago?





Secuencia de Auto-regulación:

Detectar: reconocer la emoción cuando aparece



Parar!!



Definir Situación: *¿Qué me pasa?*



Definir Objetivos: *¿Qué es lo que quiero?*



Soluciones: *¿Qué puedo hacer?*

3

Automotivación

- Es la capacidad de encontrar una motivación interna independiente de la circunstancia que se viva, o de los factores externos de influencia.
- Tolerancia a la frustración: es la capacidad de superar los fracasos.

Capacidad de MOTIVARSE a uno mismo



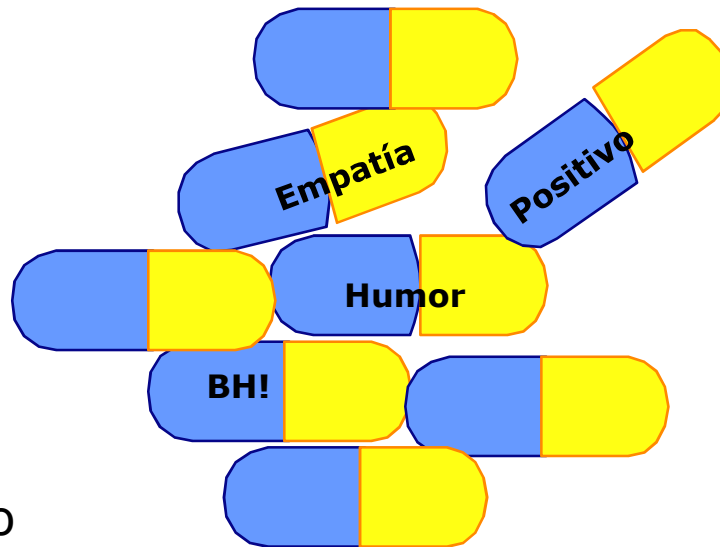
Nos motivamos cuando sabemos lo que queremos conseguir y cómo conseguirlo.

OBJETIVO $\neq$ DESEO

Auto-motivación

Dimensiones de la Inteligencia Emocional

El optimismo, igual que la esperanza, significa tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones.



Grageas de Optimismo

4

Sensibilidad social

- Es la capacidad de reconocer y prever el impacto de los dichos y acciones sobre la Inteligencia emocional del otro
- y fundamentalmente, es la VALORIZACIÓN de ese impacto

5

Habilidad social

- Es la capacidad de relacionarse efectivamente con los otros para lograr inducirlos a la acción o pensamiento requerido.
- Es la capacidad de mantener un pensamiento independiente del manejo emocional de los otros.

Inteligencia Emocional

Ser capaz de frenar un impulso emocional, de motivarse y persistir frente a las decepciones, de interpretar los sentimientos del otro, de aliviar la ansiedad, de manejar las relaciones de manera fluida, de mostrar empatía y abrigar esperanzas, de regular nuestros estados de ánimo, son algunas de las características de una persona emocionalmente inteligente.



Propiocepción Global

LO IMPORTANTE NO ES LO QUE SABES
SINO LO QUE HACES CON LO QUE
SABES.

