

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Inteligencia Emocional “La Inteligencia Emocional es el conjunto de actitudes, competencias, destrezas y habilidades que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales y su estilo de comunicar”

Daniel Goleman

TIPOS DE INTELIGENCIA

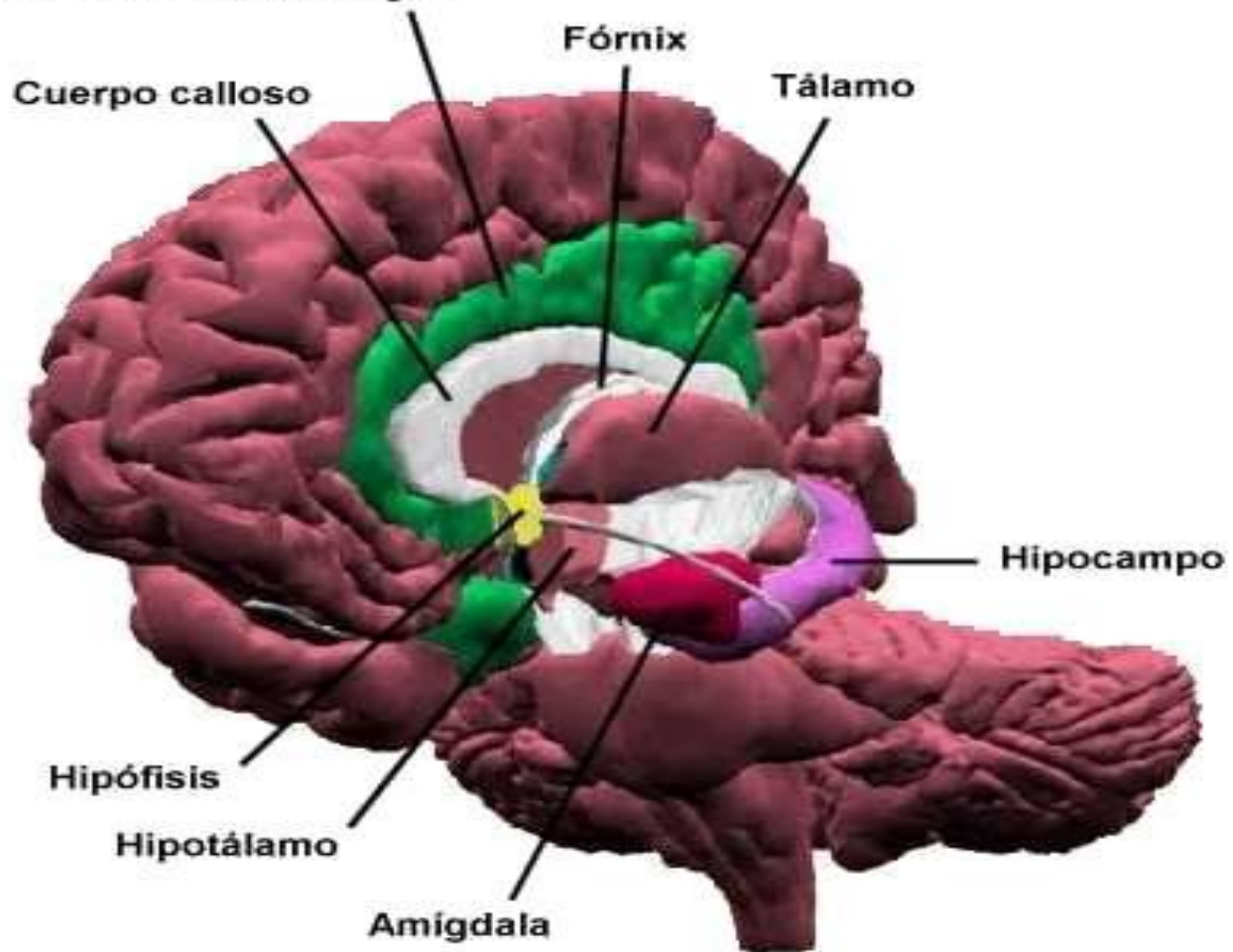


Nuestras dos mentes

- **Mente racional:**
- Es más lenta
- El pensamiento antecede al sentimiento.

- **Mente emocional:**
- Es más rápida
- No reflexiona
- Es un sistema ilógico, impulsivo y poderoso
- Actúa en el presente como en el pasado.
- Domina a la mente racional

Circunvolución del cíngulo



¿QUE ES INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- La Inteligencia Emocional, un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale (Peter Salovey y John Mayer) y difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman, es la capacidad de:
 - 1) Sentir
 - 2) Entender
 - 3) Controlar y
 - 4) Modificar estados anímicos: a) Propios y b) Ajenos

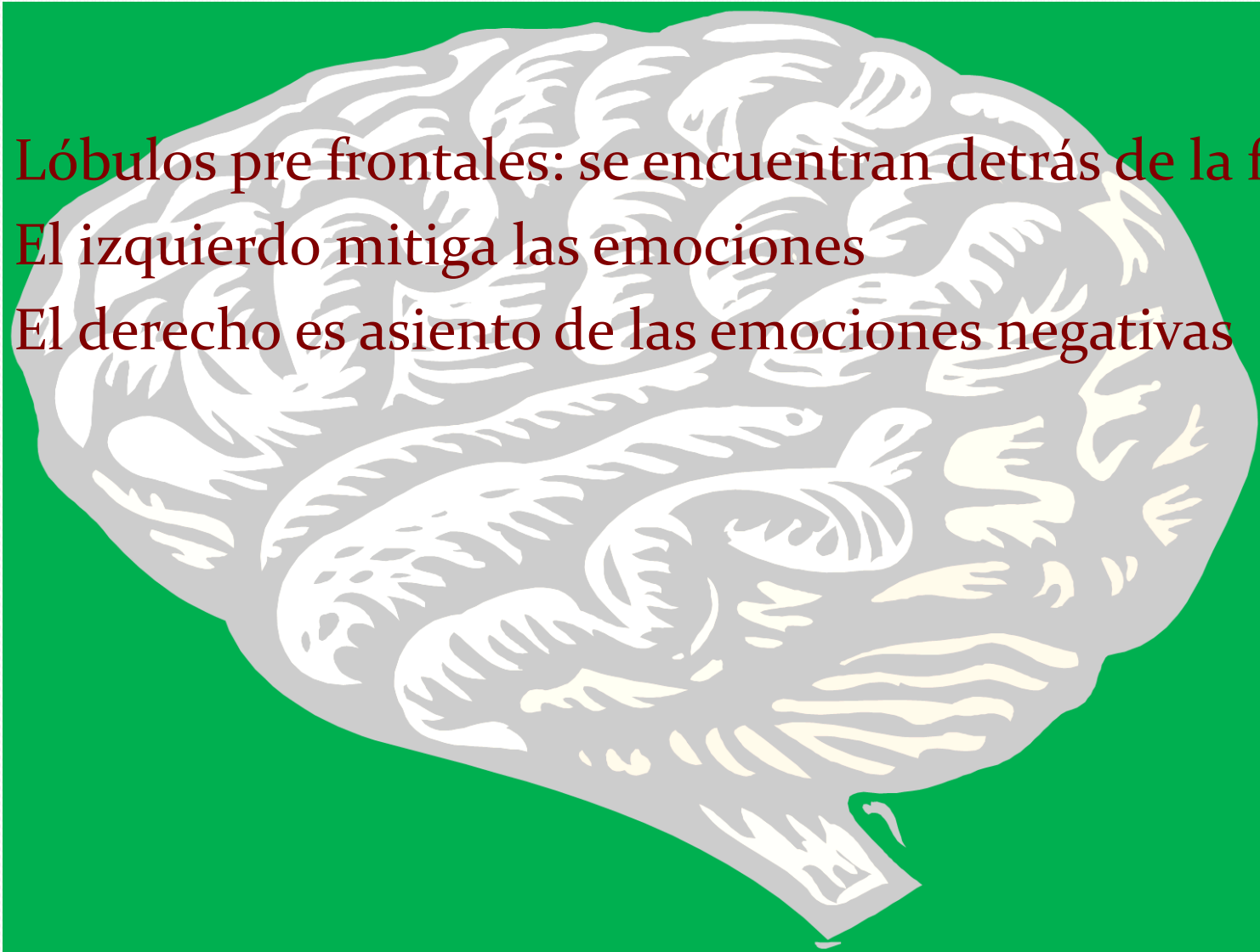


Fisiología de la emoción

- La neo corteza: es más lenta
- Las situaciones preceden al pensamiento
- El pensamiento precede al sentimiento
- Cuando se extirpa no hay respuesta emocional
- Las emociones preceden a la acción

FISIOLOGÍA DE LA EMOCIÓN

- Lóbulos pre frontales: se encuentran detrás de la frente
- El izquierdo mitiga las emociones
- El derecho es asiento de las emociones negativas



EMOCIÓN EJEMPLOS

- Rabia
- Alegría
- Pena
- Miedo
- Ira
- Frustración
- Placidez


Naturaleza de la inteligencia emocional

- Es distinta al coeficiente intelectual
- Puede ser cambiada y aprendida
- Es conocer y manejar los sentimientos



COCIENTE INTELECTUAL vs COCIENTE EMOCIONAL

- CI. Mide la capacidad analítica de un sujeto Una vez adquirido su nivel máximo
- CE. Mide la capacidad emotiva de un sujeto el mismo puede variar según las vivencias del individuo
- CI. Una vez adquirido su nivel máximo, este permanece constante a lo largo del tiempo
- CE. Es desarrollable a través de estímulos educativos
- CI. Es desarrollable a través de la educación
- CE. Es transferible a partir de la socialización No es transferible a través de la capacitación

- 
- “La inteligencia emocional es útil en tiempos de bonanza imprescindible en tiempos de crisis”

Dr.HendrieWeinsinger

LOS 5 PILARES DE LA I.E.

- 1.AUTO-CONCIENCIA
- 2.AUTO-REGULACIÓN
- 3.AUTO-MOTIVACIÓN
- 4.EMPATIA
- 5.HABILIDADES SOCIALES Inteligencia Intrapersonal
Inteligencia Interpersonal



AUTOCONCIENCIA

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

AUTOREGULACIÓN O CONTROL EMOCIONAL

- No es suprimir las emociones.
- Es la capacidad de aprender en base a la meditación de experiencias vividas, el mejor manejo de los impulsos emocionales.
- Es la capacidad de no cometer 2 veces el mismo error emocional, midiendo las consecuencias a través del impacto que generan en él y en los otros

AUTOMOTIVACIÓN

- Es la capacidad de encontrar una motivación interna independientemente de la circunstancia que se viva, o de los factores externos de influencia.
- Fuentes de la automotivación:
 - a. Nosotros mismos: Pensar en forma positiva, ejercicios
 - b. Amigos comprensivos
 - c. Mentores emocionales
 - d. Nuestro entorno: Aire libre, olor agradable, sonido, colores, ambiente laboral

EMPATIA

- Destreza básica de la comunicación interpersonal
- Fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro
- Es la habilidad para estar conscientes de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás
- El ser empáticos es el ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas.

HABILIDADES SOCIALES

- 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

Perfil del deportista intelectual



- Ambicioso, previsible, obstinado, crítico, condescendiente, fastidioso, inhibido, afable, frío, inexpresivo.

Perfil del deportista inteligente emocionalmente

- Equilibrados,
sociables, alegres,
responsables,
solidarios,
cuidadosos

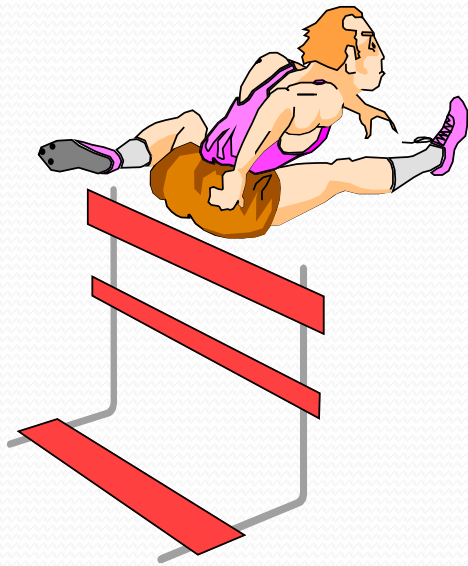


Manifestaciones de las Emociones

- Vivencia Emocional.
- Cambios fisiológicos.
- Comportamiento.
- Procesos Cognitivos.
- Motivación.



Causas de las emociones en el Deporte.



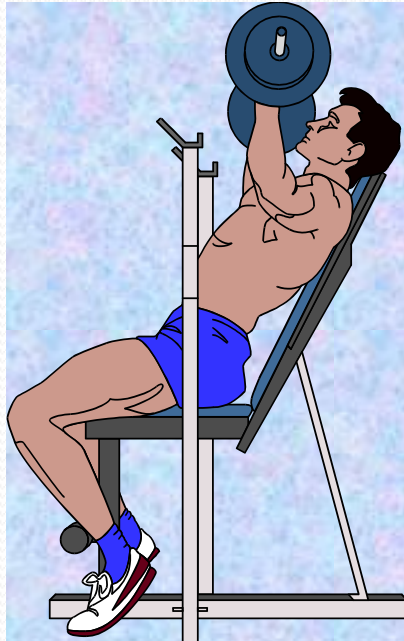
- Cargas de entrenamiento.
- Ejercicios difíciles y peligrosos.
- Competencia.

Reacción emocional a la carga física.



- Nerviosidad.
- Inestabilidad emocional.
- Abstenía.

CONDICIONES QUE MOTIVAN EL MIEDO



- Situaciones que se van por encima de lo habitual y de lo normal.
- Lo nuevo.
- Lo insólito.
- Lo súbito.
- Situaciones de rendimiento que señalan una vivencia temprana desagradable.

FABRICACION Y APARICIÓN DEL MIEDO

1. Acontecimiento previsto

2. Asociación de ideas con acontecimientos anteriores o imaginados (negativos).

3. Imagen negativa de lo que 'puede pasar.

4. Preparación de expectativas negativas en el cuerpo y mente.

*FABRICACION Y APARICIÓN
DEL
MIEDO.*

CARACTERÍSTICAS EXTERNAS DEL MIEDO



- DESGANO
- TENDENCIAS OPOSICIONISTAS
- VACILACION, FALTA DE DECISION.
- TRASTORNOS DE LA COORDINACIÓN.

Emociones positivas durante la competencia.

- Flow-feeling
Csikszentmihalyi(1975).
 1. Armonía entre acción y conciencia.
 2. Concentración de la atención sobre estímulos específicos.
 3. No consciente de sí mismo.
 4. Control sobre sus acciones y la situación.
 5. Retroinformación inmediata sobre sus acciones.
 6. Motivación intrínseca.

- Winning-feeling. Unestahl
(1983), (1986).
 1. Amnesia.
 2. Concentración.
 3. Aumento de la tolerancia al dolor.
 4. Cambios en la percepción.

Situaciones típicas de enojo en la competencia deportiva.

El deportista se enoja en situaciones de rendimiento, cuando...

- El resultado negativo pudo ser evitado por el mismo.
- Otras personas impidieron el logro de un buen resultado.
- Después de un buen resultado no se presenta el efecto esperado.
- Se impide su participación en la competencia.
- Se presentan dificultades durante la competencia.

El deportista se enoja en situaciones sociales, cuando...

- Otras personas se comportan de forma indigna o injusta.
- Otras personas se comportan de forma no confiable e irrazonable.

