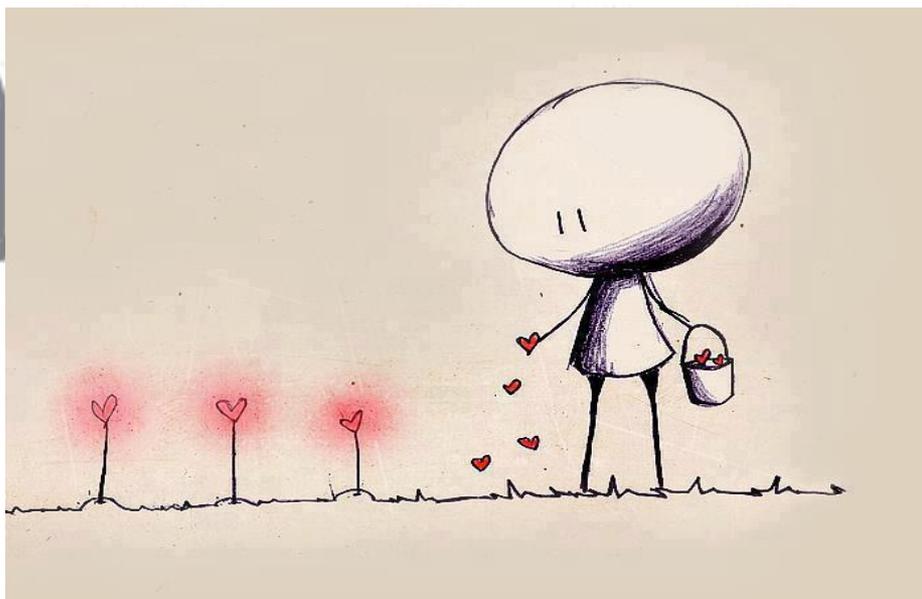




Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

“EL DEPORTE (y la Actividad Física) COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”

IND VALORES DEL DEPORTE



18 de Noviembre de 2020

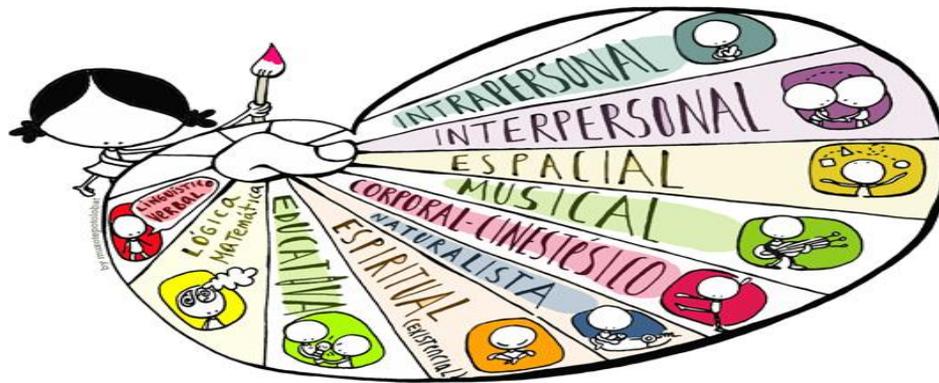
Borja



corta



PREGUNTO ¿Si pudieras TENER...



Borj

acorta

...UN SUPERPODER- SUPERHABILIDAD -

HERRAMIENTA PARA LA VIDA. ¿CÚAL SERÍA?

PREGUNTO ¿Si pudieras REGALARLA ...



...como docentes, entrenadores, técnicos, árbitros?



¿Y como amigo, familia, pareja, miembros de una comunidad, ...?



INTELIGENCIA EMOCIONAL

IND VALORES DEL DEPORTE

Borja

corta



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

INTELIGENCIA EMOCIONAL

la **habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar** emoción;

la habilidad de **acceder y/o auto-generar** sentimientos y pensamientos y que nos ayuden a dar una **respuesta más contextualizada** al momento/situación y conseguir **objetivos**.

la habilidad de **comprender la emoción** (cómo funciona) **qué es y para qué nos sirve** (conocimiento función de la emoción)

y la **habilidad para regular** las emociones para **promover crecimiento emocional e intelectual**.

* La inteligencia emocional nos refiere a la idea de que somos un “**PENSADOR CON UN CORAZÓN**” (“a thinker with a heart”) que percibe, comprende y maneja relaciones sociales.

Mayer y Salovey (1997: 10),



NECESIDAD... OPORTUNIDAD

IND VALORES DEL DEPORTE



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

FUNCIONES

Desarrollo de las Competencias Emocionales

Vaello, Juan "El profesorado socio-emocionalmente competente"



Competencias de la Inteligencia Emocional



CONCIENCIA EMOCIONAL

(Dr. Rafael Bisquerra GROU UB. 2000)

IND VALORES DEL DEPORTE



REGULACIÓN EMOCIONAL

(Dr. Rafael Bisquerra GROU UB. 2000)

IND VALORES DEL DEPORTE



AUTONOMÍA EMOCIONAL

(Dr. Rafael Bisquerra GROU UB. 2000)

IND VALORES DEL DEPORTE

AUTOESTIMA

Vínculo emocional hacia nuestro autoconcepto



ACTITUD POSITIVA

Hacia uno mismo y hacia la vida



AUTOMOTIVACIÓN

Encontrar motivaciones internas



RESPONSABILIDAD

Ser consciente de nuestras consecuencias y de nuestro papel

ANÁLISIS CRÍTICO DE LAS NORMAS

Elección de patrones de comportamiento de manera libre, autónoma, reflexiva



AUTOEFICACIA EMOCIONAL

Percepción de ser capaz en relaciones personales y sociales



AUTOEFICIENCIA EMOCIONAL

Autogestión de situaciones con el menor gasto emocional posible.



RESILIENCIA

Capacidad para enfrentarse a situaciones adversas y salir fortalecido



COMPETENCIA SOCIAL

(Dr. Rafael Bisquerra GROU UB. 2000)

IND VALORES DEL DEPORTE

DOMINAR HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

Saludar, dar las gracias, pedir disculpas, pedir un favor, guardar turno



HABILIDADES COMUNICATIVAS

Comunicación expresiva, comunicación receptiva, escucha activa



COMPARTIR EMOCIONES - ASERTIVIDAD

Comunicación no violenta, empatía, asertividad...



RESPECTO POR LOS DEMÁS - EMPATÍA

Empatía, respeto por los demás, por la diversidad, derechos del otro...

GESTIONAR SITUACIONES EMOCIONALES COLECTIVAS

Anticipar y manejar situaciones en diferentes contextos (SABER SER...)



PREVENCIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Formas de afrontar los conflictos...



ASERTIVIDAD

Comunicación no violenta, empatía, asertividad...



COMPORTAMIENTO PROSOCIAL-COOPERACIÓN

Mirar por el otro, altruismo... Trabajo COOPERATIVO, Aprendizaje-Servicio



HÁBITOS VIDA y BIENESTAR

(Dr. Rafael Bisquerra GROU UB. 2000)

IND VALORES DEL DEPORTE

FIJAR OBJETIVOS ADAPTATIVOS

Realistas, a corto, medio plazo...adaptativos

TOMAR DE DECISIONES

Sentir co-responsabilidad, actuar de manera ecológica (consecuencias)

PEDIR AYUDA

Identificar necesidad de ayuda y conocer recursos

CIUDADANÍA ACTIVA- PERTENENCIA

Compromiso, participación, SOLIDARIDAD

ACTITUD HACIA EL BIENESTAR

Derecho y deber de buscar bienestar y transmitirlo

CONTRIBUIR AL BIENESTAR DE LOS DEMÁS

Derecho de todas las personas de acceso al bienestar (físico, emocional...)

FLUIR

Generar experiencias óptimas, respirar la vida...



Y ME SIGO PREGUNTANDO...



Si para la mayoría es **BÁSICA** la **COMPETENCIA EMOCIONAL ...**

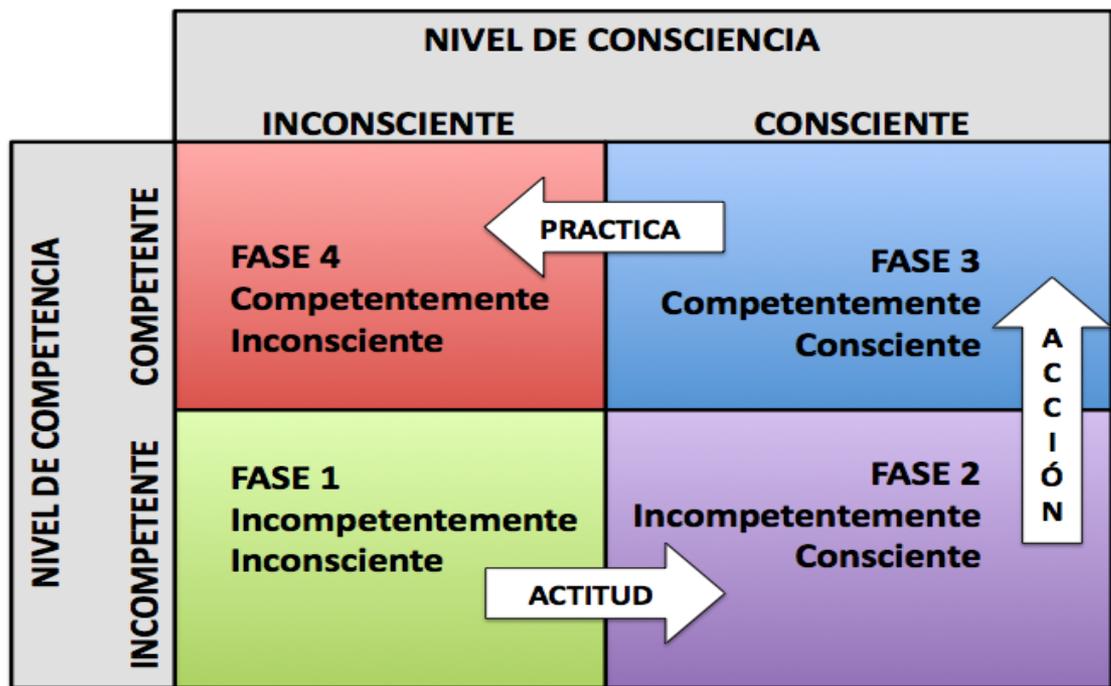


¿Somos I@s docentes EF, técnicos deportivos, entrenadores, árbitros, directivos **EMOCIONALMENTE COMPETENTES?**

Una REALIDAD que se OBSERVA ... A2



IND VALORES DEL DEPORTE



¿Dónde estás TÚ? ¿Y tu CLUB/CENTRO/INSTITUCIÓN?



¿POR QUÉ en este foro?

VALORES del DEPORTE

IND VALORES DEL DEPORTE



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCIENCIA EMOCIONAL

(TOMAR CONCIENCIA PROPIAS Y AJENAS)



Una misma
Equipo
Rival
Afición

Antes, durante y después

* Papel del Técnico en el reconocimiento propio de las emociones



2. CONCIENCIA EMOCIONAL

(MECANISMOS EMOCIÓN-PENSAMIENTO-ACCIÓN)



PERCEPCIÓN-DECISIÓN-EJECUCIÓN

(Marca la DIFERENCIA)



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

3. CONCIENCIA EMOCIONAL

(FUNCIONES DE LAS EMOCIONES)

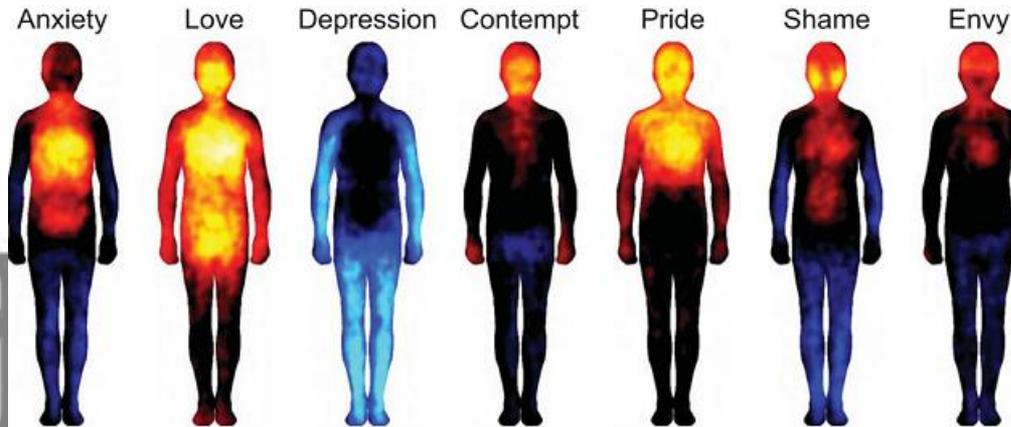
IND VALORES DEL DEPORTE



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

4. CONCIENCIA EMOCIONAL

(PERCIBIR, PARA VALORAR Y EXPRESAR...N.E.E.)



Porque **EMOCIÓN** es **MOVIMIENTO**

Porque **PERCIBIMOS** a través del **CUERPO**

EXPRESAMOS a través del **CUERPO**

Por el cuerpo es **INSTRUMENTO** a través del cuál vivimos

Porque **CONOCER NUESTRO CUERPO** es aprender a escucharlo, reconocer sus cambios, adelantarnos a sus necesidades y utilizarlo de forma **ECOLÓGICA**...



5. REGULACIÓN EMOCIONAL

(CAMBIO FISIOLÓGICOS CONSCIENTES)

FABRICA DE FELICIDAD

Cuando sudamos la camisa, nuestro corazón se acelera y aumenta la temperatura corporal. A causa de este esfuerzo y para paliar la fatiga muscular, la hipófisis aumenta la producción de endorfinas. Este neurotransmisor aumenta nuestra sensación de alegría, bienestar y tranquilidad.



ENDORFINAS

Hormonas de la FELICIDAD

SEROTONINA

Hormonas del HUMOR

DOPAMINA

Hormonas de la MOTIVACIÓN

OXITOCINA

Hormonas de la AMOR/CONEXIÓN
OTROS

“ El ejercicio Físico es el antídoto para las emociones **negativas*** ”
(Neurocientífico F. Mora, 2011)



6. REGULACIÓN EMOCIONAL

(ESTADO EMOCIONAL INTERNO & EXTERNO)

IND VALORES DEL DEPORTE



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

7. REGULACIÓN EMOCIONAL

(ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO)

IND VALORES DEL DEPORTE



CONCENTRACIÓN

RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

TÉCNICAS RESPIRACIÓN

MEDITACIÓN



8. REGULACIÓN EMOCIONAL

(AUTOGENERAR PENSAMIENTOS Y EMOCIONES)



ANCLAJES



VISUALIZACIONES



9. REGULACIÓN EMOCIONAL

(EXPRESIÓN CONTEXTUALIZADA- CATARSIS)

IND VALORES DEL DEPORTE



10. REGULACIÓN EMOCIONAL

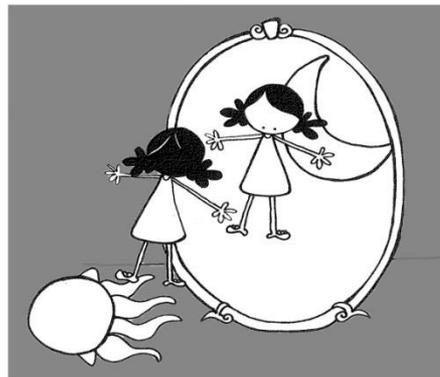
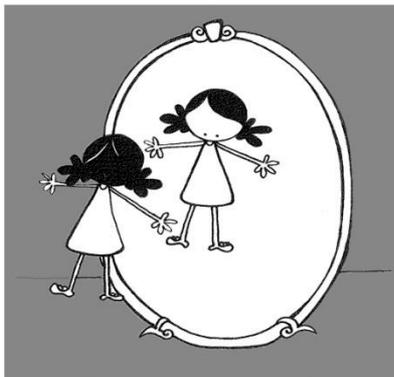
(DISTRACCIÓN, EVASIÓN, RE-FOCALIZACIÓN)



1.1. AUTONOMÍA EMOCIONAL

(AUTOCONOCIMIENTO- AUTOCONCEPTO)

YO REAL



by muxotepotolobat

Fortalezas /Debilidades



12. AUTONOMÍA EMOCIONAL

(AUTOMOTIVACIÓN- AUTOEFICACIA -AUTOEFICIENCIA)

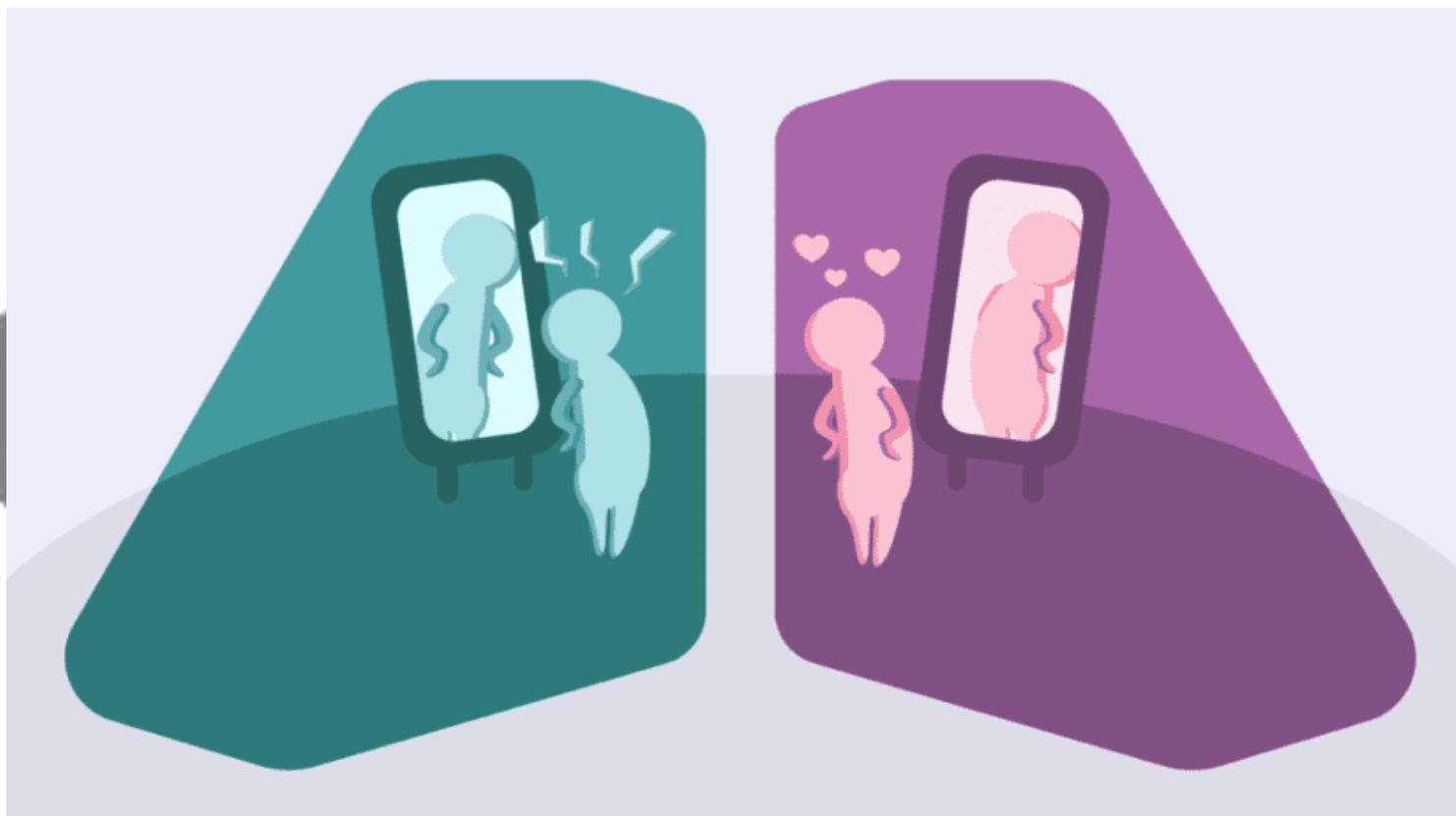




13. AUTONOMÍA EMOCIONAL

(AUTOESTIMA)

IND VALORES DEL DEPORTE



ACEPTAR LÍMITES



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

14. AUTONOMÍA EMOCIONAL

(RESILIENCIA- AUTOEFICACIA-AUTOEFICIENCIA)



Derrota
Lesión
Obstáculo
Gestión éxito
Expulsión
Frustración

*** No enseñan por si solas**



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

15. COMPETENCIA SOCIAL

(SENSACIÓN PERTENENCIA- ACTITUD PROSOCIAL - COOPERACIÓN)

IND VALORES DEL DEPORTE



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

16. COMPETENCIA SOCIAL

(RESPETO A UNO MISMO—PENSAMIENTO CRÍTICO -EMPATÍA)

IND VALORES DEL DEPORTE



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

17. COMPETENCIA SOCIAL

(HABILIDADES COMUNICATIVAS- ESCUCHA ACTIVA)

IND VALORES DEL DEPORTE



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

18. HÁBITO VIDA y BIENESTAR

(FIJAR OBJETIVOS SMART – ACTITUD HACIA EL BIENESTAR)

IND VALORES DEL DEPORTE



ESFUERZO
COMPROMISO
CONTINUIDAD
ACEPTAR
ERRORES

ESTO LO ENSEÑA EL DEPORTE



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

19. HÁBITO VIDA y BIENESTAR

(TOMA DECISIONES –CONSECUENCIAS- ACTITUD PROSOCIAL)



IND VALORES DEL DEPORTE

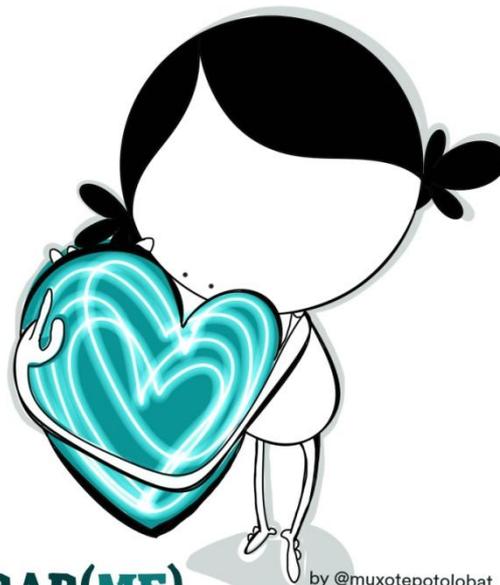


Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

20. HÁBITO VIDA y BIENESTAR

(SABER PEDIR Y ENCONTRAR AYUDA)

IND VALORES DEL DEPORTE



MOSTRAR(ME)

by @muxotepotolobat

#vulnerable



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

PROPUESTAS

CLAVE



1. APRENDIZAJE CONSCIENTE



IND VALORES DEL DEPORTE



Borja Alzacorta

¿CÓMO TE SIENTES?

¿CON QUÉ IDEA/ PENSAMIENTO TE HA CONECTADO EL ENTRENO/SESIÓN/PARTIDO DE HOY?

2. TRANSFERENCIA a LA VIDA



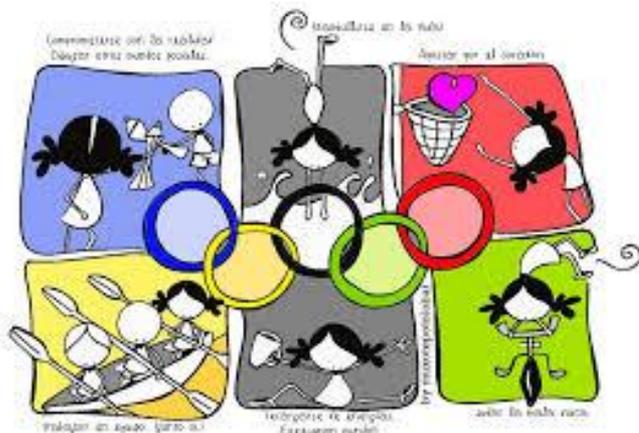
¿PARA QUÉ TE PUEDE SERVIR ESTO EN OTROS
ÁMBITOS DE LA VIDA?



3. BUSCAR DESARROLLO INTEGRAL



IND VALORES DEL DEPORTE



SIN DEJAR DE LADO
LA DIMENSIÓN EMOCIONAL
*FORMACIÓN



4. EMPEZAR por UNO MISMO



IND VALORES DEL DEPORTE



SIN DEJAR DE LADO
LA DIMENSIÓN EMOCIONAL



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

5. ENTRENAR y ENTRENAR



COMO CUALQUIER HABILIDAD



Y SI AL MENOS, DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA,
SE LLEVARAN, NOS LLEVÁRAMOS ESTAS COMPETENCIAS
¿NO HABRÍA VALIDO YA LA PENA PRACTICAR DEPORTE?

**“EL DEPORTE (y la Actividad Física) COMO
HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO
DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”**

Borja Abad Galzacorta
@borjaabadgal



¿OS APETECE COMPARTIR?



@borjaabadgal
borjaabadgalzacorta@gmail.com

“GRACIAS A TOD@S por REGALARME ESTE RATITO”

IND VALORES DEL DEPORTE

Borja



zacorta

Borja Abad Galzacorta
@borjaabadgal



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua