



**Gobierno de Navarra**  
**Nafarroako Gobernua**



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

# Habilidades sociales y técnicas de resolución de conflictos en el deporte

Javier Morentin-Encina

# ¿Qué son las habilidades sociales?

QUE FACILITA

CONDUCTA



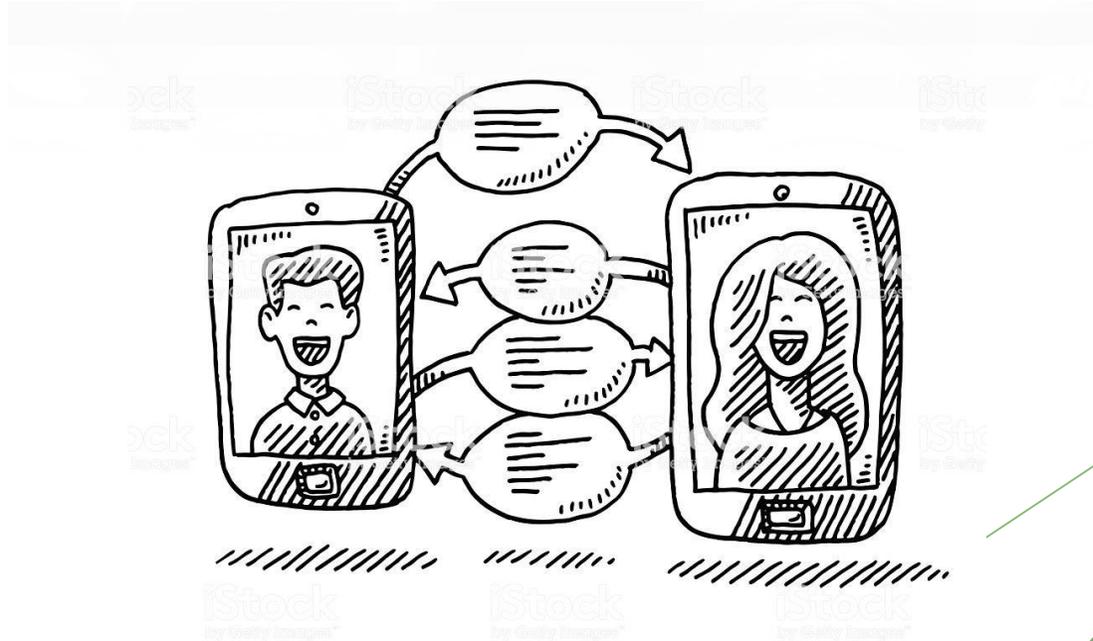
RELACIÓN

INTERPERSONAL

EMOCIONES

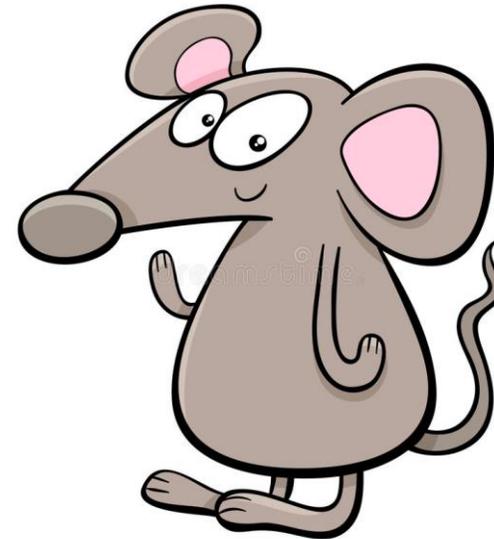
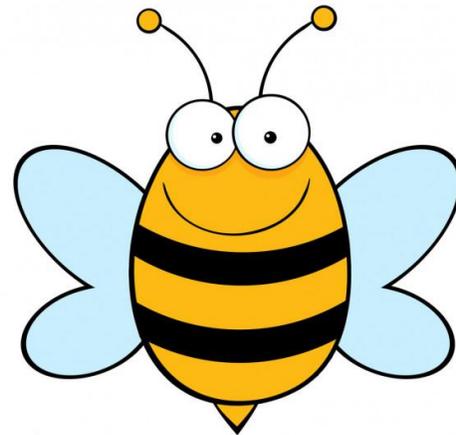


COMUNICACIÓN



# EMOCIÓN

- ▶ Reacciones psico-fisiológicas que representan modos de adaptación a estímulos externos.



# Sentimiento

EMOCIÓN + EVALUACIÓN CONSCIENTE



# Sentimiento

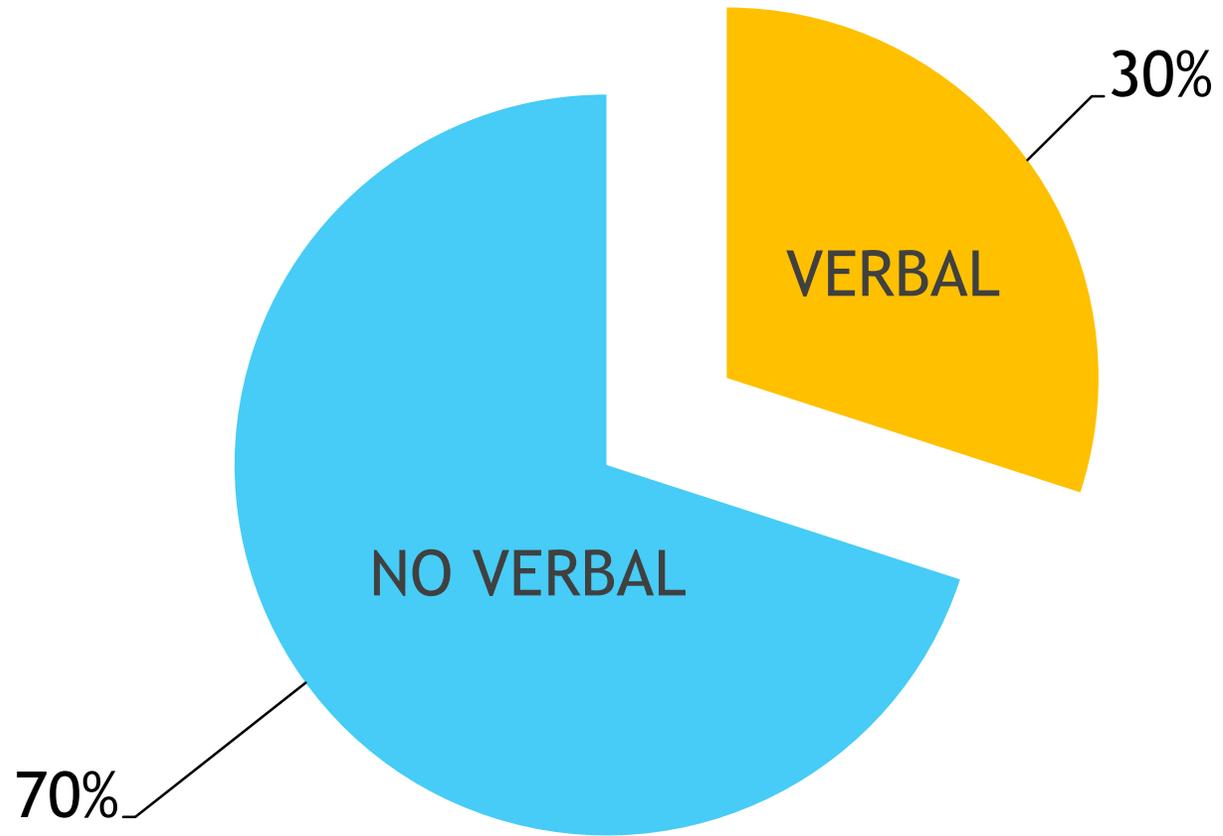


# COMUNICACIÓN

¿QUÉ FORMAS DE COMUNICACIÓN  
CONOCEMOS?

# COMUNICACIÓN

## VÍDEO 1



\*PARA- VERBAL

# OBJETIVAR LA COMUNICACIÓN NO-VERBAL

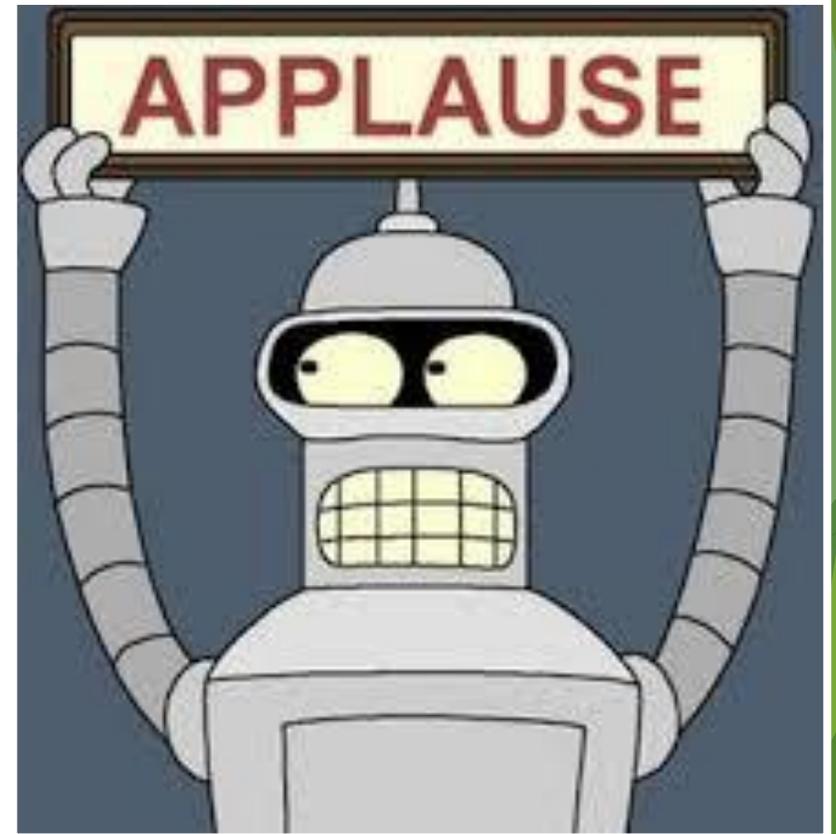


# ¿POR QUÉ TODO ESTO?

- ▶ Pertenencia
- ▶ Cohesión grupal
- ▶ Trabajo en equipo
- ▶ Aprendo a hacer amigas y amigos
- ▶ Aprendo a no frustrarme
- ▶ Resiliencia
- ▶ Respeto

# ¡PODEMOS APRENDER HABILIDADES SOCIALES!

- ▶ EMPATÍA
- ▶ RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES
- ▶ ESCUCHA ACTIVA
- ▶ ASERTIVIDAD - MENSAJES YO



# Empatía

DIBUJAR CÓMO VERÍA, POR EJEMPLO, UN  
RINOCERONTE LA SABANA

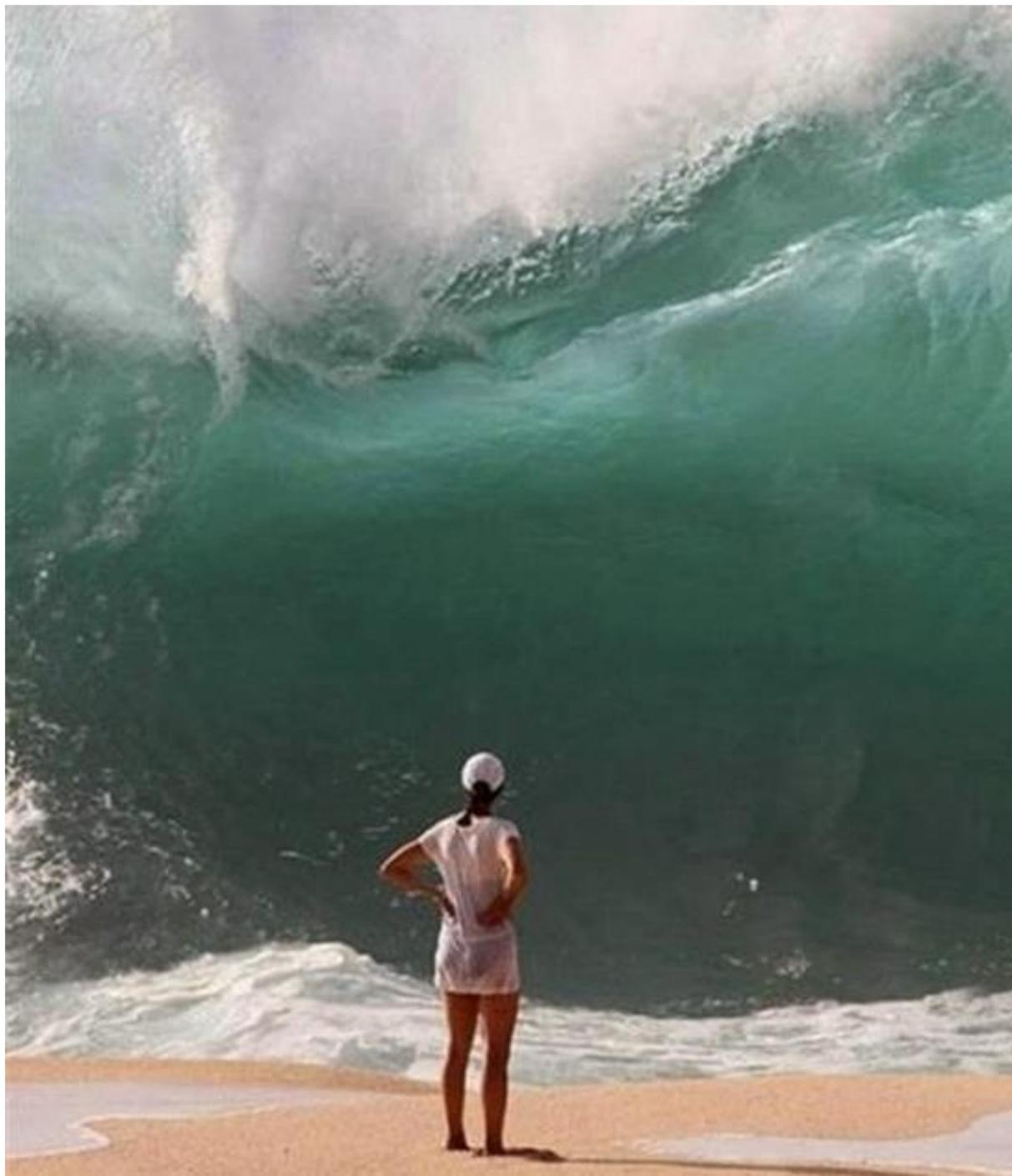
# Empatía



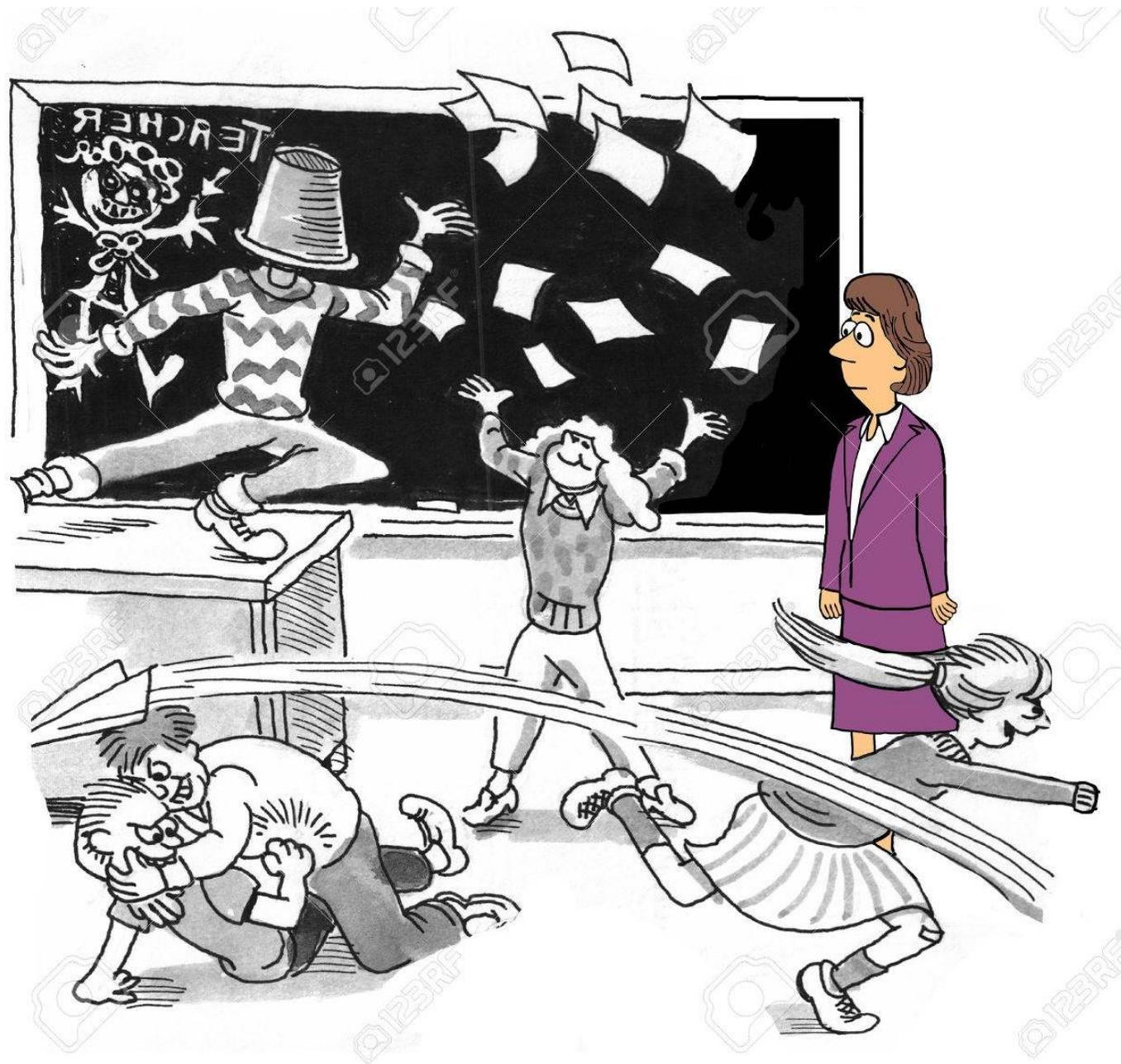
# Empatía

Implica tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar perspectiva, tanto cognitiva como afectiva, respecto a la persona que nos expresa su estado emocional.

Empatía



# Empatía



# Reconocimiento de las Emociones

**¿De qué forma me influyen a mí estos sentimientos?**

# Reconocimiento de las Emociones



# Reconocimiento de las Emociones



# Reconocimiento de las Emociones



# Reconocimiento de las Emociones



# Reconocimiento de las Emociones



# Reconocimiento de las Emociones

Si reconocemos los sentimientos que nos provocan ciertas situaciones, podremos guiar nuestra conducta.



# Reconocimiento de las Emociones

Ejemplo “no me hacen caso cuando hablo”

# Reconocimiento de las Emociones

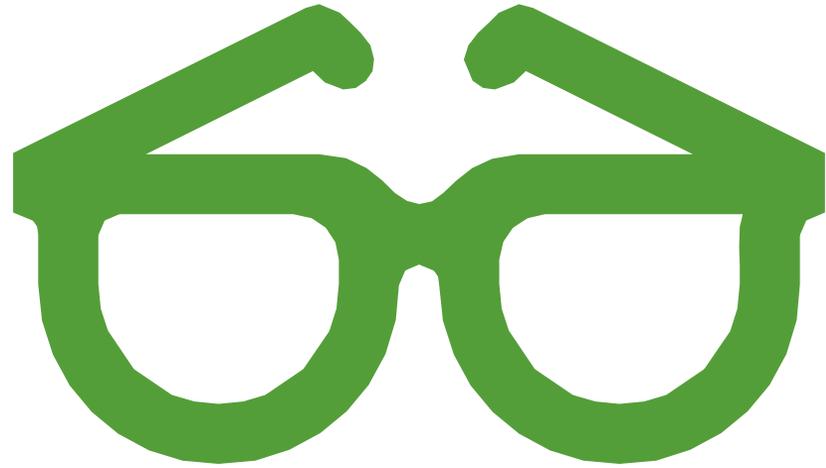
## Ejemplo “no me hacen caso cuando hablo”

1. Reconozco la situación
2. Reconozco mis sentimientos
3. ¿Qué quiero?
3. Establezco conducta
4. Aplico conductas para situaciones

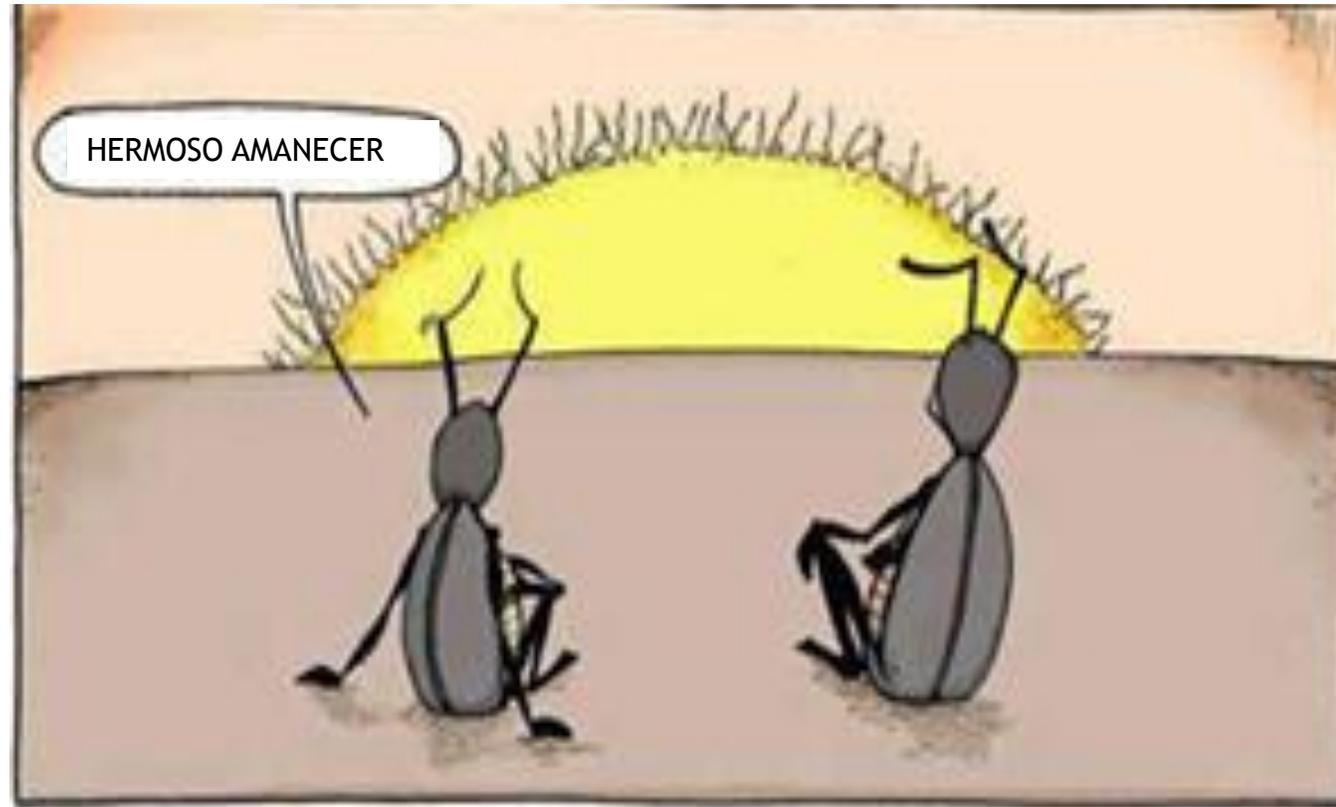
# Reconocimiento de las Emociones

## Vídeo 2

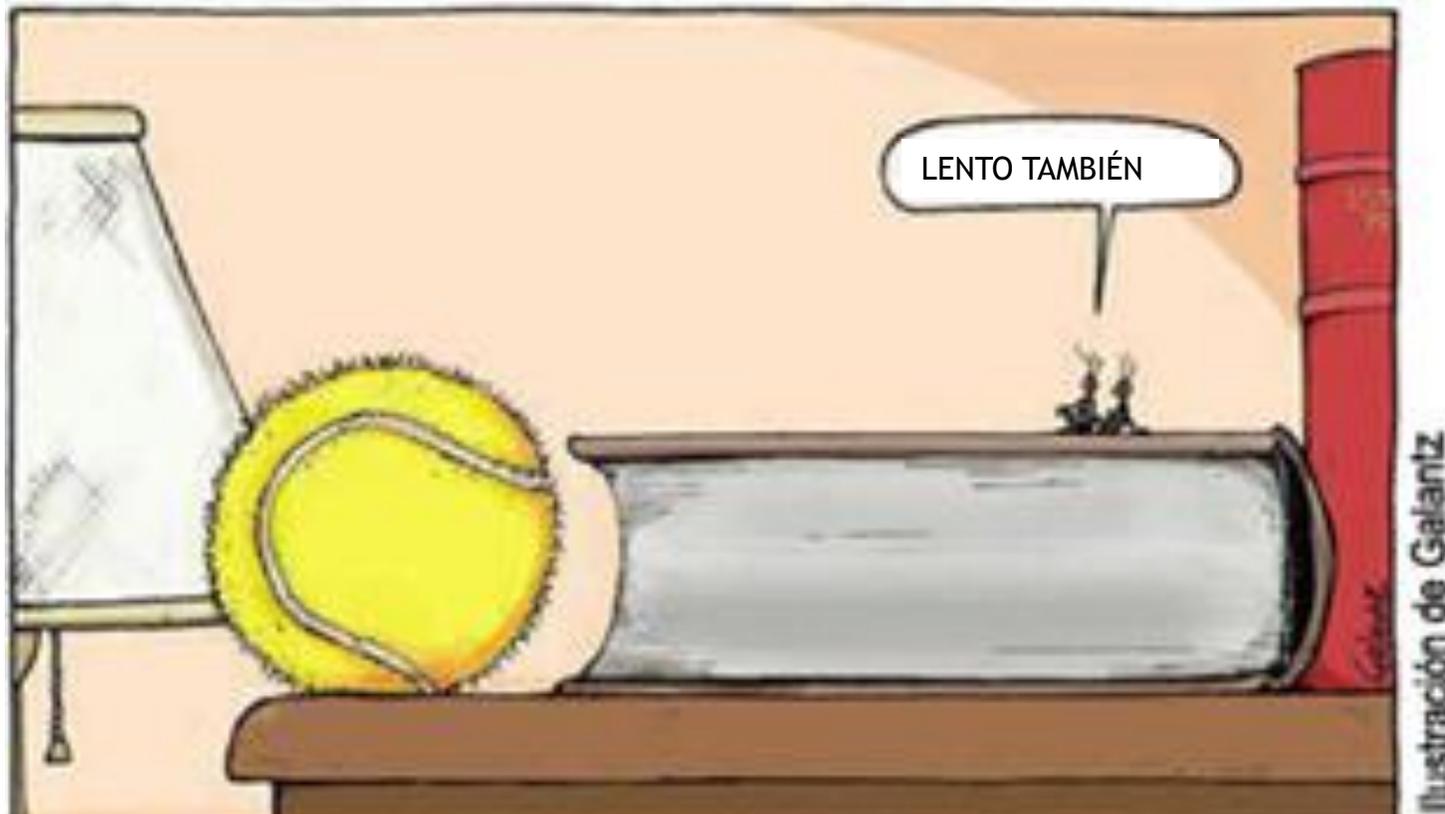
# Reconocimiento de las Emociones



¿Con qué gafas miramos?



¿Con qué gafas miramos?



¿Con qué gafas miramos?

## **PREJUICIOS Y ESTEREOTIPOS**

El prejuicio es un sentimiento o emoción que alguien presenta sobre otra persona, grupo, situación, lugar, etc.

El estereotipo es un consenso de opinión que un grupo social presenta sobre un grupo

# ¿Con qué gafas miramos?

Miedo, tristeza, ira, alegría, amor, vergüenza, asco, placer, aceptación y sorpresa.

Si entiendo cómo me afectan, podré expresarme mejor.

# ¿Con qué gafas miramos?



Escucha activa

PERSONA VOLUNTARIA

# Escucha activa

¿QUÉ HA PASADO?  
OBJETIVAR LA COMUNICACIÓN

# Escucha activa

Requiere un esfuerzo

► No Verbal

Contacto visual  
Gesto facial  
Postura corporal  
...

# Escucha activa

## VÍDEO 3

# Escucha activa

## Requiere un esfuerzo

### ► Verbal

Parafraseo - “Si te he entendido bien dices que...”

Resumir - “Lo que estás diciendo es que...”

Clarificar - “¿Y tú qué hiciste?”

Reflejar - “Te molesta entonces que siempre diga eso”

Silencio

Mostrar interés - preguntas

# Escucha activa

SITUACIÓN	PARAFRASEO	CLARIFICAR	MOSTRAR INTERÉS	REFLEJAR
“Este árbitro es un cara dura, no sabe pitar”	Si te he entendido bien quieres decir que no sabe arbitrar	¿Es un cara dura porque no sabe pitar?	¿A qué te refieres con que no sabe pitar?	Te molesta que el árbitro se equivoque
“Siempre pierdo! Este juego no me gusta!”				
“Eres muy malo! Siempre te gano”				

# Asertividad

Comunicarnos defendiendo nuestros derechos y propias necesidades respetando a los demás.

Poca asertividad por:

Baja autoestima

Falta de confianza

Estereotipos

Estrés o nervios

# Asertividad

## EJEMPLOS, CÓMO ACTUAMOS FRENTE...

- ▶ Un niño se burla de otro por haber perdido. Te sientes \_\_\_\_\_ y le dices...
- ▶ Tu amigo acaba de llegar a jugar media hora tarde. No te ha llamado para avisarte que se retrasaría. Te sientes \_\_\_\_\_ y le dices...

# Asertividad



# Asertividad - mensajes yo

Cuando...

Me siento...

Porque...

Necesito/ Me gustaría...

# RESOLVER CONFLICTOS/ OPORTUNIDADES

Yo gano - tú pierdes  
(estilo agresivo)

Yo pierdo - tú ganas  
(estilo de evitación o acomodación)

Los dos ganamos (estilo colaborativo)

## CÓMO ACTUAR ANTE...

“No quiero saltar a la cuerda porque no me gusta”

Niño que pega a otro

Alumno que no participa en los juegos de educación física

# Para casos extremos: Método PIKAS

## FASES

1. CHARLAS INDIVIDUALES
2. ENTREVISTAS SEGUIMIENTO
3. REUNIÓN GRUPAL

# Método PIKAS

## 1. CHARLAS INDIVIDUALES

Poner en práctica lo aprendido en  
HHSS

Agresores

Agredido

# Método PIKAS

## 2. ENTREVISTAS SEGUIMIENTO

Una semana después

Individual

¿Ha mejorado la situación?

Fijar reunión grupal

# Método PIKAS

## 3. ENTREVISTAS FINALES

Una semana después

Grupal

¿Ha mejorado la situación?

# HABILIDADES SOCIALES Y TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Empatía

Reconocimiento emociones

Escucha activa

Asertividad

EMOCIÓN

COMUNICACIÓN



**Gobierno de Navarra**  
**Nafarroako Gobernua**



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua



Javier Morentin-Encina  
javiermencina@gmail.com