Juegos Deportivos de Navarra
Nafarroako Kirol Jokoak

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física
Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutua

¿QUÉ ES AUTORIDAD DEMOCRÁTICA? ES LA CAPACIDAD DEL DVT DE:

MARCAR LÍMITES
MANTENER VÍNCULO
FAVORECER AUTONOMÍA
REGULAR EMOCIONES

TODO AL MISMO TIEMPO.

A nivel cerebral, crea seguridad + responsabilidad, la combinación que mejor activa el aprendizaje y la cooperación.

SECUENCIA DE INTERVENCIÓN CON HERRAMIENTAS INTEGRADAS EN FORMACIÓN DE DVT:

1. REGULACIÓN EMOCIONAL PARA GENERAR SEGURIDAD PSICOLÓGICA.

1. USO DEL LENGUAJE NEUROCOMPATIBLE PARA ACTIVAR LA COOPERACIÓN.

1. GESTIÓN DEL PODER Y DEL ESTATUS PARA EVITAR RESPUESTAS DEFENSIVAS.

1. ACTIVACIÓN DEL SENTIDO DE PERTENENCIA Y PROPÓSITO COMPARTIDO.

1. CO-CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS PARA CONSOLIDAR LA LEGITIMIDAD.

INTROSPECCIÓN+ EMPATIA + ESCUCHA ACTIVA + CNV

1. REGULACIÓN EMOCIONAL PARA GENERAR SEGURIDAD PSICOLÓGICA

La autoridad democrática en la mediación deportiva comienza por la capacidad del DVT para regular las emociones propias y del contexto. (Práctica primeras sesisones sobre perfil emocional)

Desde la neurociencia, se sabe que la activación de la amígdala bloquea el acceso a la corteza prefrontal, responsable del razonamiento y la toma de decisiones.

El DVT utiliza técnicas de pausa consciente, validación emocional y lenguaje calmado para reducir la amenaza percibida, creando un clima de seguridad psicológica que favorece la negociación y la cooperación.

1. REGULACIÓN EMOCIONAL PARA GENERAR SEGURIDAD PSICOLÓGICA

Varios autores demuestran que, ante una situación de conflicto, el cerebro activa primero los circuitos subcorticales (amígdala) antes que los racionales.

Desde una perspectiva primitiva conductual, el conflicto se interpreta como amenaza al estatus, al territorio o a la pertenencia, activando respuestas de lucha, huida o bloqueo.

Base neuroquímica:

- Aumento de cortisol y adrenalina
- Inhibición de la corteza prefrontal dorsolateral

👉 Aplicación en mediación DVT:

Las técnicas de regulación emocional y validación reducen la activación amigdalar, permitiendo que el deportista o aficionado vuelva a estados de negociación consciente.

LeDoux, J. E. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. New York, NY: Simon & Schuster.
LeDoux, J. E. (2015). Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety. New York, NY: Viking.

2. USO DEL LENGUAJE NEUROCOMPATIBLE PARA ACTIVAR LA COOPERACIÓN

La autoridad democrática no se impone, se construye mediante el lenguaje.
Un discurso basado en preguntas abiertas, reformulación positiva y mensajes inclusivos (“nosotros”, “objetivo común”) estimula la liberación de oxitocina, hormona vinculada a la confianza y el vínculo social.

En el contexto de las pistas, este tipo de comunicación permite que los participantes en la grada y en la pista se sientan escuchados y corresponsables, facilitando acuerdos sostenibles y aceptación legítima de la autoridad del DVT que ejerce cómo mediador.

2. USO DEL LENGUAJE NEUROCOMPATIBLE PARA ACTIVAR LA COOPERACIÓN

Damasio y estudios posteriores demuestran que no decidimos racionalmente sin emoción. Los llamados marcadores somáticos guían la conducta en función de experiencias previas de recompensa o castigo.

Base neuroquímica:

- Sistemas dopaminérgicos
- Asociación emoción–resultado

☞ En negociación y autoridad democrática:

Cuando el mediador co-construye acuerdos, el cerebro asocia la autoridad con experiencias positivas de participación, no con amenaza. Esto refuerza conductas cooperativas futuras.

Damasio, A. R. (1994). Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. New York, NY: G. P. Putnam's Sons.
Damasio, A. R. (1999). The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness. New York, NY: Harcourt Brace.
Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia, 3.

3. GESTIÓN DEL PODER Y DEL ESTATUS PARA EVITAR RESPUESTAS DEFENSIVAS.

El cerebro es altamente sensible a las señales de estatus y justicia. Cuando la grada, los deportistas, árbitros o entrenadores perciben imposición o pérdida de reconocimiento, se activan respuestas defensivas que dificultan la mediación.

La autoridad democrática se consolida cuando el mediador-DVT equilibra el poder simbólico, reconoce competencias y logros, y utiliza herramientas de negociación basadas en intereses y no en posiciones, reduciendo la percepción de amenaza y favoreciendo la implicación activa.

3. GESTIÓN DEL PODER Y DEL ESTATUS PARA EVITAR RESPUESTAS DEFENSIVAS.

Sapolsky analiza cómo el estrés social crónico, especialmente ligado a jerarquías, altera la conducta. En entornos competitivos (como el deporte), la percepción de injusticia o pérdida de estatus eleva la reactividad agresiva.

Base neuroquímica:

- Elevación sostenida de cortisol
- Disminución de serotonina (regulación conductual)

👉 Autoridad democrática:

Cuando el DVT equilibra estatus y reconoce competencias, reduce el estrés jerárquico y favorece una conducta más regulada y cooperativa.

Sapolsky, R. M. (2004). Why zebras don't get ulcers (3rd ed.). New York, NY: Henry Holt and Company.
Sapolsky, R. M. (2017). Behave: The biology of humans at our best and worst. New York, NY: Penguin Press.

4. ACTIVACIÓN DEL SENTIDO DE PERTENENCIA Y PROPÓSITO COMPARTIDO

DESDE LA NEUROCIENCIA SOCIAl, el sentido de pertenencia activa circuitos cerebrales asociados a la motivación y el compromiso. En la mediación del DVT, nuestra figura refuerza la identidad colectiva (equipo, club, valores deportivos) como base para la negociación.

La autoridad democrática emerge cuando las normas y acuerdos se vinculan a un propósito común, haciendo que las decisiones sean percibidas como justas y necesarias, no como imposiciones externas. Importante como DVTs conectar con lo que nos une y encontrarnos con ello. **Diferenciar de buscar puntos de encuentro que conecten con juicios.**

4. ACTIVACIÓN DEL SENTIDO DE PERTENENCIA Y PROPÓSITO COMPARTIDO

Paul Zak, autor de estudios sobre la prosperidad social y económica demuESTRA QUE LA OXITOCINA ES CLAVE en la construcción de confianza y conductas prosociales, especialmente en contextos grupales.

Base neuroquímica:

- Liberación de oxitocina mediante reconocimiento, escucha activa y cooperación
- Reducción de la activación del eje del estrés

👉 En mediación DVT:

El lenguaje inclusivo, la escucha activa y la pertenencia al equipo generan un entorno químico cerebral favorable a la negociación y al liderazgo legítimo.

Zak, P. J. (2012). The moral molecule: The source of love and prosperity. New York, NY: Dutton.

5. CO-CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS PARA CONSOLIDAR LA LEGITIMIDAD

El cerebro acepta mejor las decisiones en las que ha participado activamente. La mediación basada en la co-creación de soluciones activa la corteza prefrontal y aumenta el compromiso con los acuerdos alcanzados.

Mediante técnicas de negociación colaborativa (opciones múltiples, consenso progresivo, visualización de consecuencias), el mediador fortalece su autoridad democrática, ya que esta se sustenta en la legitimidad del proceso y no solo en la figura del mediador. Cómo DVTs demostramos coherencia cocreando soluciones con las personas implicadas.

5. CO-CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS PARA CONSOLIDAR LA LEGITIMIDAD

LIeberman demuestra que el rechazo social activa las mismas áreas cerebrales que el dolor físico (corteza cingulada anterior). Es una región clave para el control cognitivo y la regulación emocional, traduce señales sensoriales relacionadas con el dolor y la molestia.

Base neuroquímica:

- Activación del sistema del dolor social
- Respuesta defensiva automática

👉 Perspectiva primitiva:

La exclusión del grupo equivale, evolutivamente, a riesgo de supervivencia.

La autoridad democrática evita la exclusión simbólica y refuerza la pertenencia como base del acuerdo.

Lieberman, M. D. (2013). Social: Why our brains are wired to connect. New York, NY: Crown Publishers.

RESUMEN DEL PROCESO, LOS SISTEMAS DE DANIEL KAHNEMAN

KAHNeman explica que el Sistema 1 (rápido, emocional, automático) domina en situaciones de conflicto y presión, como en nuestro contexto de DVTs.

Base neurofuncional:

- Sistema 1: respuestas automáticas, emocionales.
- Sistema 2: lento, reflexivo, requiere energía y seguridad.

👉 Mediación eficaz:

Las técnicas neurocompatibles reducen la carga emocional para permitir el acceso al Sistema 2, facilitando acuerdos razonados.

Kahneman, D. (2011). Thinking, fast and slow. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.

SINTESIS PARA COMPRENDER LA EMOCIÓN DE LA OTRA PERSONA DESDE PERSPECTIVA DVT

Desde un enfoque evolutivo, el cerebro en conflicto que nos podemos encontrar en el entorno deportivo atendiendo la explicación anterior y contextualizándolo de manera muy simplificada. responde a tres ejes básicos:

1. Supervivencia (**amenaza** → cortisol)
2. Estatus (**jerarquía** → serotonina)
3. Pertenencia **(vínculo** → oxitocina)

La autoridad democrática (como objetivo aspiracional) aplicando herramientas trabajadas en DVT(Escucha activa, CNV, lenguaje no verbal, reorientación atencional, ejemplaridad y calidez) funciona porque:

- **Reduce amenaza**
- **Equilibra estatus**
- **Refuerza pertenencia**

Todo ello modifica el entorno neuroquímico, pasando de un cerebro defensivo a uno cooperativo, aplicando las herramientas con las que entrenamos desarrollamos este proceso en mayor o menor medida.

Rock, D. (2008). SCARF: A brain-based model for collaborating with and influencing others. NeuroLeadership Journal, 1, 44–52.

Porges, S. W. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation. New York, NY: W. W. Norton & Company.

Juegos Deportivos de Navarra
Nafarroako Kirol Jokoak

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física
Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutua

ACTIVIDAD

ENTRENAMIENTO DE USO DE HERRAMIENTAS PRINCIPALES DE DVT ANTE EL CONFLICTO

3 GRUPOS DE 4/3 DVTs

HOJA INDIVIDUAL DE EVALUACIÓN (explicación Items)

Entrenamiento REAL en grupos.

4 Roles, 1 observador o 2 , 1 interviene, 1 persona en conflicto.

7 minutos, cambio de ROL.

OBJETIVOS

- Entrenar herramientas de DVT
- Ponernos en la piel de la persona en conflicto(EMPATÍA Y PERCEPCIÓN)

REFLEXIÓN FINAL Y PUESTA EN COMÚN