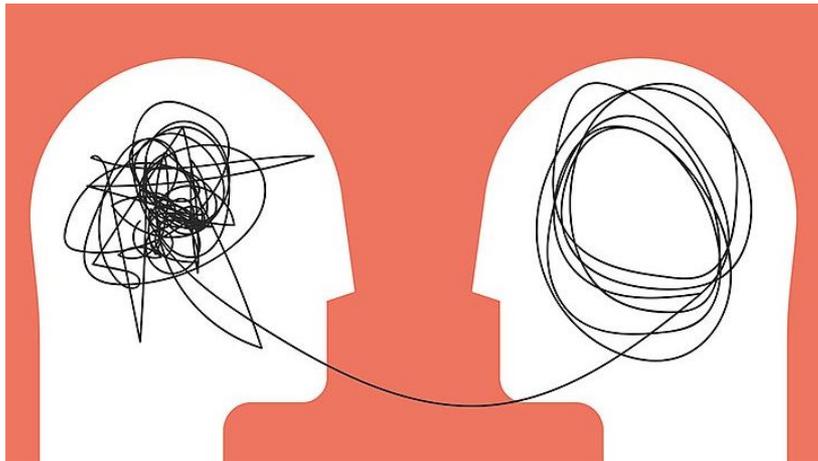


VALORES EN EL DEPORTE

UN VALOR AL MES:

EMPATÍA



Ander Azkarate

Maestro, Psicopedagogo y Doctor en
Ciencias de la Educación

Manu Murie

Neurólogo de la Clínica San Miguel, Doctor
en medicina y autor del libro “Pensando en
fútbol de los pies a la cabeza”



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

ÍNDICE

1. CONCEPTO EMPATÍA.

1.1 Perspectiva neurológica.

1.2 Perspectiva pedagógica.

2. CONCLUSIONES.

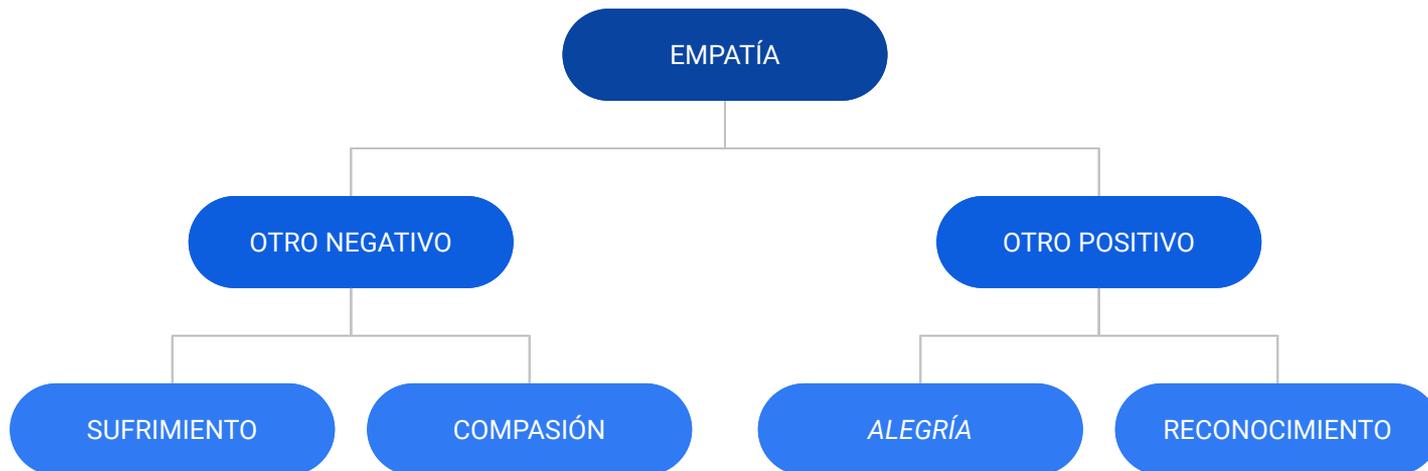
3. CASOS PRÁCTICOS.



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

EMPATÍA: Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.



DOI:<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.05.014>



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

EMPATÍA: Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.



SUFRIMIENTO

- Neuronas en espejo
- Ayuda a entender situación y reacción
- Experiencia simulada
- Asocia sentimientos negativos (tristeza)
- Conlleva agotamiento individual y posterior rechazo

COMPASIÓN

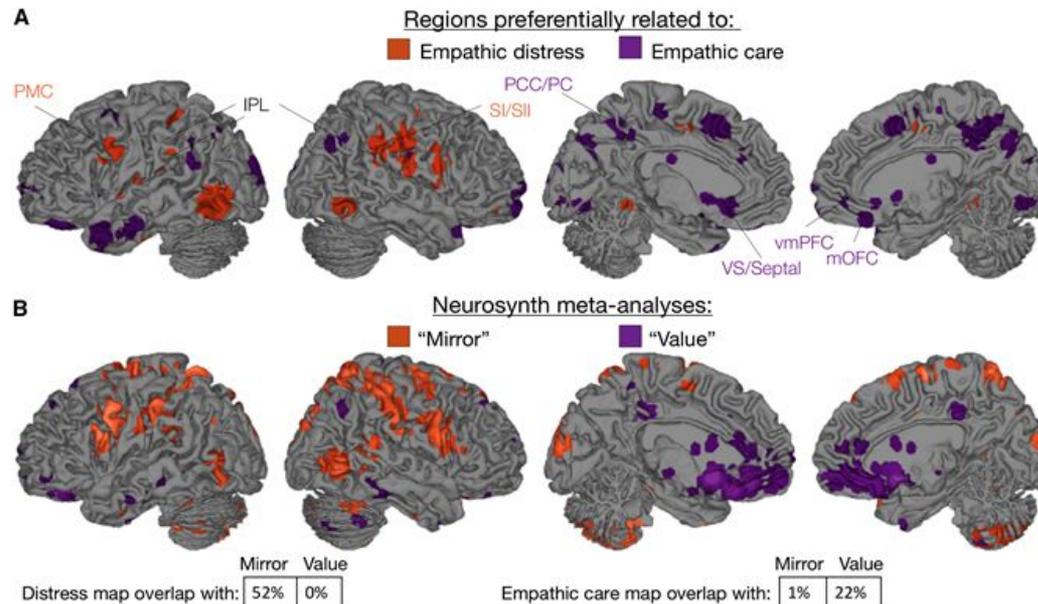
- Ternura
- Incita a la ayuda
- Emiten una valoración
- Conlleva un comportamiento reactivo (mayor a mayor sufrimiento)
- Asocia sentimientos positivos y negativos



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

EMPATÍA: Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.



1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

NUESTRO CEREBRO NOS ENGAÑA
COMPLETA LO QUE VEMOS



LO HACE EN BASE A NOSOTROS
NO EN BASE AL SUJETO

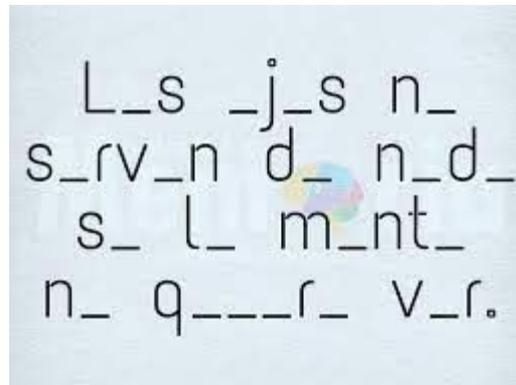


Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

NUESTRO CEREBRO NOS ENGAÑA: COMPLETA LO QUE VEMOS



LO MISMO OCURRE CON EL DEPORTISTA

EJ: Se enfada porque no le sale algo, se va y nosotros interpretamos que continuará enfadado



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

LO HACE EN BASE A NOSOTROS: NO EN BASE AL SUJETO



ESTAMOS LIMITADOS POR NUESTRA EXPERIENCIA.

OK al sufrimiento, ojo con la compasión y tratar siempre que la reacción se en base al sujeto no a nosotros



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA



La realización de un deporte competitivo implica una serie de **valores y competencias emocionales.**



EMPATÍA

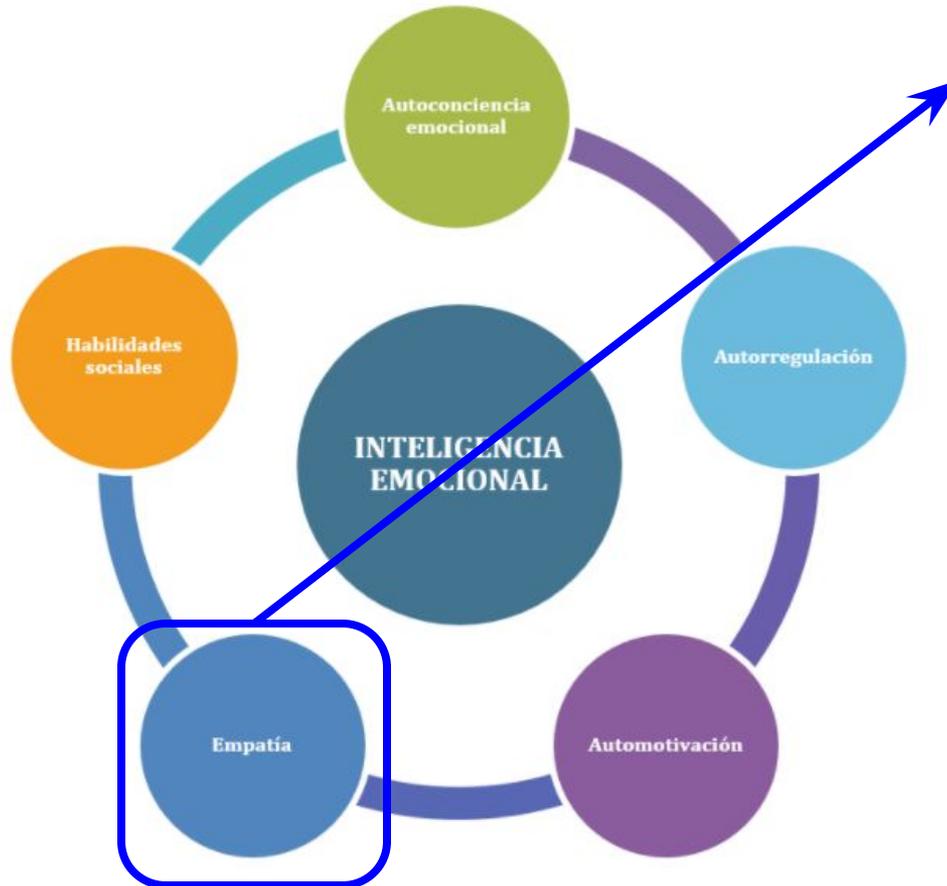


Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

Dominios de la IE (Goleman, 1995)



- Reconocer las emociones de las demás personas.
- Ser capaces de sintonizar con los deseos y necesidades de las demás.
- Respuesta afectiva donde las personas son capaces de comprender el estado emocional de otra persona sabiendo lo que sentirán en diferentes situaciones o contextos sociales



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

TIPOS

EMPATÍA COGNITIVA

Entender y reconocer qué está sintiendo la otra persona, pero *siempre desde el intelecto*, nunca desde la emoción propia.

En este tipo de empatía no existe, por tanto, ningún reflejo afectivo y puede llegar a ser aprendida mediante imitación social.

EMPATÍA AFECTIVA

Existe una *reacción afectiva* mediante la que nos identificamos tanto con los sentimientos de la otra persona que podemos llegar a sentirlos como propios.

¿ENTIENDES O SIENTES?



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

BENEFICIOS

- Permite entender las emociones de las demás personas.
- Permite la convivencia positiva.
- Mejora la habilidad comunicativa.
- Desarrolla la habilidad para comprender la conducta de otras personas.
- Promueve la ayuda a las demás.
- Mejora las competencias sociales.
- Facilita la comprensión de las necesidades de otras.
- Desarrolla la inteligencia emocional.

* En el contexto deportivo:



Sentido de pertenencia.
Energía positiva.
Confianza.
Ambiente saludable.
Desarrollo personal.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

RIESGOS

- Baja capacidad empática -----> conductas violentas y antisociales.
- La hiper-empatía.

Empatía: virtud si no es en exceso

Demasiada empatía: ¿Es perjudicial tener un exceso de empatía?

LOS PELIGROS DE LA EMPATÍA

O, el poder destructivo de la emoción ajena.



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

OBSTÁCULOS

- Tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa a la otra persona e intentar ridiculizar sus sentimientos.
- Escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre.
- Juzgar.
- Sentir compasión.
- Ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias.
- Intentar animar sin más.
- Dar la razón y seguir la corriente.

Bloquea la comunicación e impide que se produzca una buena relación empática.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

SIMPATÍA

“Piensa en positivo”
“No le des más vueltas”
“Lo que tienes que hacer es no pensar más en ello”
“Ya verás cómo se soluciona”
“A mí me pasó igual y la verdad es que...”
“A mí me pasó algo peor”



EMPATÍA

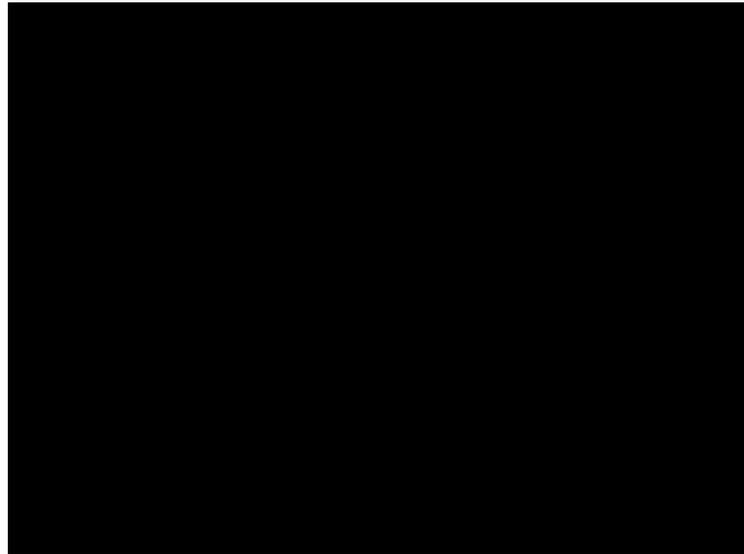
“Estaré aquí si me necesitas”
“Esto debe ser muy doloroso”
“Imagino que estás sufriendo mucho”
“¿Y cómo estás lidiando con eso?”
“Debe ser difícil enfrentarse a todo eso”



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

*Rubén Martínez muestra su **empatía** por su compañero Juan Pérez
La recuperación de Sergio Herrera y la presencia de Rubén Martínez en el plantel dejan
a Juan Pérez sin la posibilidad de ir convocado.*



¿SIMPATÍA O EMPATÍA?



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

SIMPATÍA - EMPATÍA

1. Tengo **EMPATÍA** hacia nuestro nuevo compañero de equipo porque sé lo que se siente al cambiar de club.
2. No entiendo por lo que está pasando Mikel, pero siento **SIMPATÍA** hacia su situación.
3. El dueño de nuestra empresa simplemente no puede tener **EMPATÍA** hacia quienes intentamos pagar facturas trabajando por un salario mínimo.
4. No tengo **SIMPATÍA** hacia ella. Sabía exactamente lo que estaba haciendo cuando hizo trampa en la carrera.



1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

ALGUNOS ESTUDIOS...

Menores deportistas/Inscritos federación NO DESARROLLAN niveles más altos de empatía, ni niveles más bajos de conducta antisocial.

Existen algunas diferencias significativas en estos comportamientos dependiendo del deporte realizado.

Las niñas son más empáticas que los niños.

Menores deportistas tienen menor riesgo de desarrollar conductas agresivas.

Latorre-Román, Bueno-Cruz, Martínez-Redondo y Salas-Sánchez (2020).



2. CONCLUSIONES

Función de adaptación social

Permite conectar con las demás

Comprender mejor el interior de las personas

Facilita y mejora vínculos en las relaciones

Si no tienes empatía y relaciones personales efectivas, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos.

(Goleman, 1995)



3. CASOS PRÁCTICOS

Caso 1. Como entrenador me cuesta llegar a entender ciertas actitudes de algunas de las niñas que pertenecen al club, ¿cómo puedo llegar a empatizar con ellas?



3. CASOS PRÁCTICOS

Caso 1.

¿Qué piensa y siente?

Conocer qué mueve a la persona.
Saber cuáles son sus preocupaciones.
Descubrir lo que realmente le importa y no es capaz de verbalizar.
Preguntarle cuáles son sus intereses, preocupaciones y aspiraciones.

¿Qué dice y hace?

Observar su comportamiento.
Valorar su presencia, su modo de comportarse.
Tener muy en cuenta a las personas con las que habla y establece relaciones.
Apreciar aquello que para él/ella es realmente importante porque es capaz de verbalizarlo.
Aprender a distinguir entre lo que dice y hace y lo que en realidad piensa.

¿Qué ve?

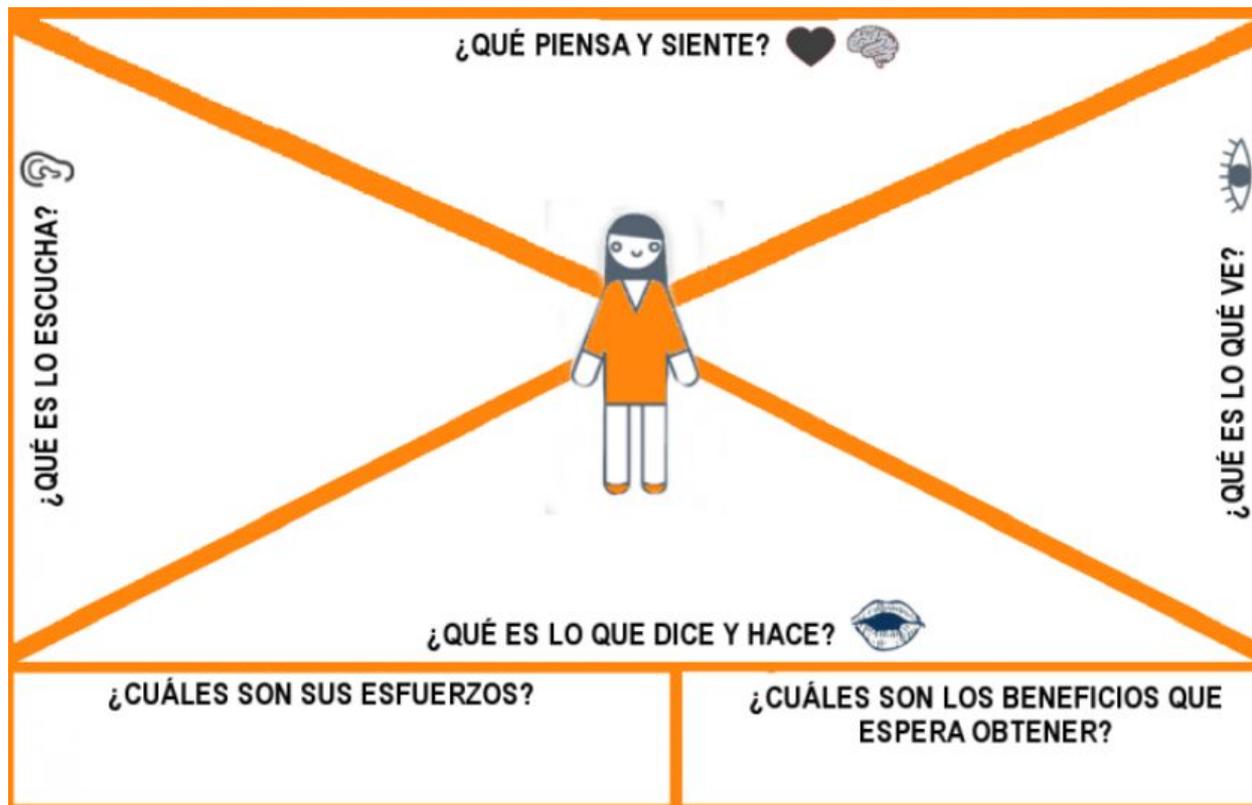
Averiguar cuál es el entorno en el que se mueve.
Conocer a las personas que forman parte de su entorno.
Descubrir la problemática que puede provocar dicho entorno en la persona.

¿Qué escucha?

Descubrir lo que escucha en su entorno.
Averiguar qué personas, familiares o compañeros, son los que ejercen una mayor influencia.
Averiguar qué medios usa para escuchar (medios naturales o artificiales como redes sociales o mensajería instantánea).

3. CASOS PRÁCTICOS

Caso 1.



3. CASOS PRÁCTICOS

Caso 2. ¿Qué estrategias se pueden utilizar para que las y los integrantes del equipo sientan que empatizo con ellas y ellos?

RECURSOS

- Hacer preguntas abiertas.
- Procurar avanzar de forma lenta en el diálogo.
- Recabar la información necesaria.
- Expresar que estamos entendiendo a la otra persona.
- Opinar de forma constructiva, evitando herir.
- Expresar respeto hacia los pensamientos de la otra persona.
- Ser tolerantes y pacientes.



3. CASOS PRÁCTICOS

Caso 3. Tienes un alumno/jugador que va mal en los estudios, no rinde como crees que podría rendir, sufre lesiones y te percatas de que está sufriendo esta temporada, incluso lo ha verbalizado.

A nivel empático: capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.

PERFECTO, nos identificamos y compartimos su frustración, mal genio y sufrimiento. Pero ¿nos quedamos aquí?



3. CASOS PRÁCTICOS

Caso 3. Tienes un alumno/jugador que va mal en los estudios, no rinde como crees que podría rendir, sufre lesiones y te percatas de que está sufriendo esta temporada, incluso lo ha verbalizado.

- Identificar otros factores que puedas no conocer (que no lo rellene tu cerebro)
- Quitarle presión (es lo que pensamos nosotros, pero ¿también el deportista? (examen aprobado)
- Nunca decir, yo en tu lugar....., mejor, te entiendo, estoy aquí para ayudarte
- Mostrarle la confianza en él para cuando se recupere
- Ofrecerle alternativas y que sea él quien decida
- Guiarle para que aprenda que después de la tormenta llega la calma

NUESTRO CEREBRO NOS ENGAÑA

COMPLETA LO QUE VEMOS



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

LO HACE EN BASE A NOSOTROS

NO EN BASE AL SUJETO

3. CASOS PRÁCTICOS

Caso 4. En base a la experiencia de ponentes ¿con qué problemas os habéis enfrentado por falta de empatía? y ¿cómo habéis abordado el problema?

Manu: **Falta de empatía del deportista hacia el entrenador**, creo que es algo muy frecuente por parte de deportistas de estas edades, conforme maduran la situación es muy distinta.

- Soy partidario de exponer la problemática en grupo sin nombres ni acusaciones
- Apoyarte en los deportistas que más empatía muestran (Contagio por neuronas en espejo)
- Poner a los no empáticos en tu situación (xej la convocatoria de los próximos 4 partidos)
- Ayudarle en esa situación para que el luego pueda ayudarte
- Terminar con una exposición sobre la empatía

Mis reflexiones

- Es mucho más fácil la empatía del entrenador hacia el deportista que viceversa
- El deportista espera mucho menos del entrenador que lo que el entrenador espera del deportista
- Conseguir la empatía va mucho más allá del deporte y de la temporada



MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

Ander Azkarate

Maestro, Psicopedagogo y Doctor en
Ciencias de la Educación

Manu Murie

Neurólogo de la Clínica San Miguel y
autor del libro “Pensando en fútbol de
los pies a la cabeza”



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua