



# TEMA 3 EMOCIONES Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

## En la situación deportiva influyen

- Cambios emocionales.
- Nivel de activación.
- ▶ El sistema de Autorregulación.
- Los Estilos de Afrontamiento.
- La Actividad Cognitiva.

## INTRODUCCIÓN

- Son un conjunto de reacciones psicológicas y fisiológicas que se producen en el organismo que pueden contribuir a realizar un comportamiento eficaz. Son automáticas, de reacción inmediata o retardada.
- Dos vías
  - ¿Qué ocurre?
    - ▶ Actúo (Supervivencia).
  - ¿Qué ocurre?
    - ▶ Evalúo → actúo (Adaptativa).

- Importancia de establecer una relación entre la memoria, la emoción y el comportamiento.
- El incremento del potencial en la situación deportiva.
  - "Efecto marea".
- Marco ideal para la manifestación emocional.
- A través del autocontrol se toma conciencia del dominio de las emociones.

# **ASPECTOS RELEVANTES (1)**

- La Inteligencia Emocional es un conjunto de habilidades que se deben desarrollar.
- A través del autocontrol se puede tomar conciencia del dominio de las emociones.
- Generan un impulso hacia la acción.

- Generan un impulso hacia la acción.
- Competencia adaptativa que nos permiten actuar en situaciones vitales, tales como
  - Afrontar un peligro inmediato.
  - Experimentar un pérdida irreparable.
  - Progresar hacia la realización de una meta.
  - Resistir ante las adversidades.
- Por lo tanto
  - "La Inteligencia Emocional es un conjunto de habilidades que se pueden desarrollar".

- Desagradables
- Existenciales
- Vitales favorables
- Vitales desfavorables
- Empáticas

# **CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (1)**

- Desagradables
  - ▶ Ira
  - **▶** Envidia
  - Celos

**CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (2)** 

- Existenciales
  - ▶ Miedo/ansiedad
  - Culpabilidad
  - Vergüenza

- Vitales favorables
  - ▶ Felicidad
  - **▶** Orgullo
  - **Amor**

**CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (4)** 

- Vitales desfavorables
  - Preocupación
  - Desesperanza
  - ▶ Tristeza/depresión

- ▶ Empáticas
  - ▶ Gratitud
  - Compasión

**CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (6)** 

- Nos ayudan a tomar decisiones más desafiantes.
- Aumentan y refuerzan el conjunto de capacidades orientadas hacia una meta.
- Orientan en la optimización de recursos.
- Eliminan perturbaciones y preocupaciones.

#### **INFLUENCIA EN LAS DECISIONES**

- Mantener un estado de vigilancia óptimo.
- Impulso hacia la acción.
- Adaptarse al estrés.
- Tareas adaptativas comunes que nos permiten actuar en situaciones vitales, tales como:
- Afrontar una situación crítica inmediata.
- Progresar hacia la realización de una meta.

# **AUTOCONTROL ¿CÓMO AYUDAN?**

▶ En la felicidad se mantiene o se logra una meta, en la tristeza hay un fracaso en lograrla o mantenerla, en el enfado un agente causante de su pérdida y en el miedo hay una expectación de fracaso en conseguirla.

### **EL TRÁNSITO EMOCIONAL**

- Soy eficiente...ya he pasado situaciones de estas con éxito. Esta vez también la voy a resolver bien.
- Entiendo que esté nervioso, es lo normal en estas ocasiones, intentaré hacerlo lo mejor que pueda, que es de lo que se trata.
- Tengo que concentrarme en mis habilidades: en mi "PIC".

#### **AUTOAYUDA EFICAZ**