

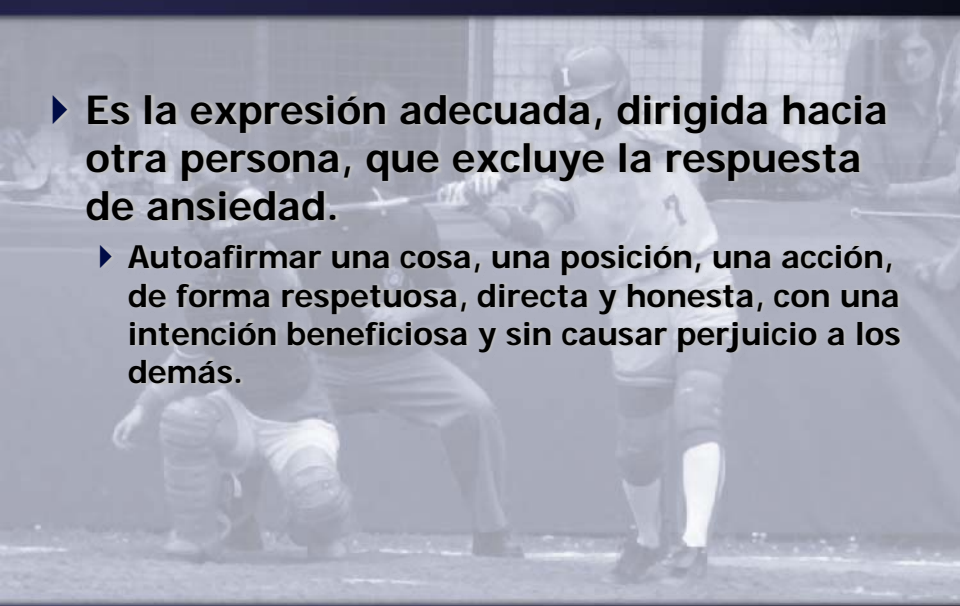


**TESKAL**

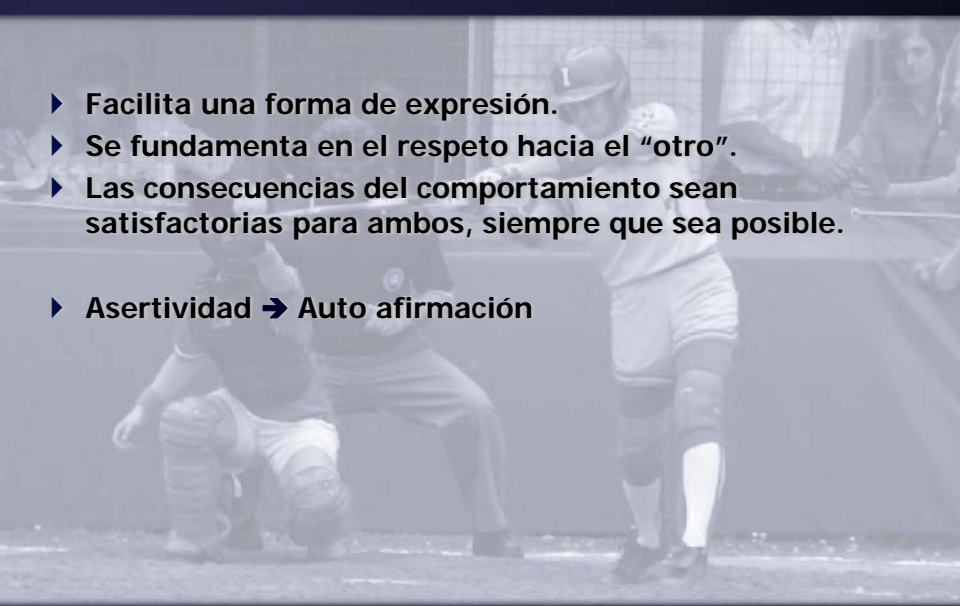
*Disfruta la presión*

# **TEMA 13**

## **LA ASERTIVIDAD EN LOS DEPORTISTAS**

- 
- ▶ **Es la expresión adecuada, dirigida hacia otra persona, que excluye la respuesta de ansiedad.**
  - ▶ **Autoafirmar una cosa, una posición, una acción, de forma respetuosa, directa y honesta, con una intención beneficiosa y sin causar perjuicio a los demás.**

**ASERTIVIDAD**

- 
- ▶ Facilita una forma de expresión.
  - ▶ Se fundamenta en el respeto hacia el “otro”.
  - ▶ Las consecuencias del comportamiento sean satisfactorias para ambos, siempre que sea posible.
  - ▶ Asertividad ➔ Auto afirmación

## **CANALIZACIÓN DE LA AGRESIVIDAD**

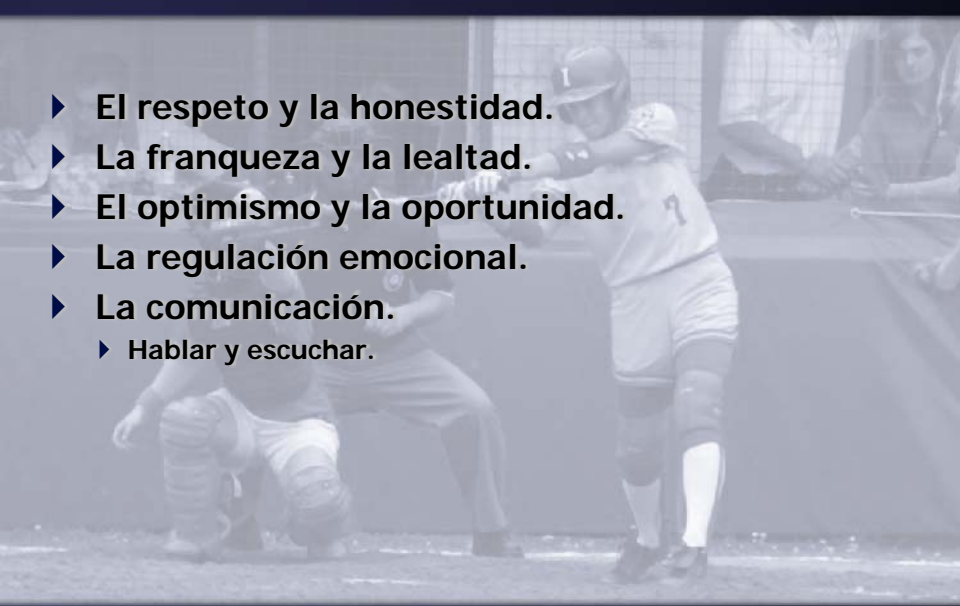
- 
- ▶ **Forma positiva de canalizar la agresividad.**
  - ▶ **También es un impulso o una fuerza orientada hacia la acción.**

**ASERTIVIDAD EN EL DEPORTE**

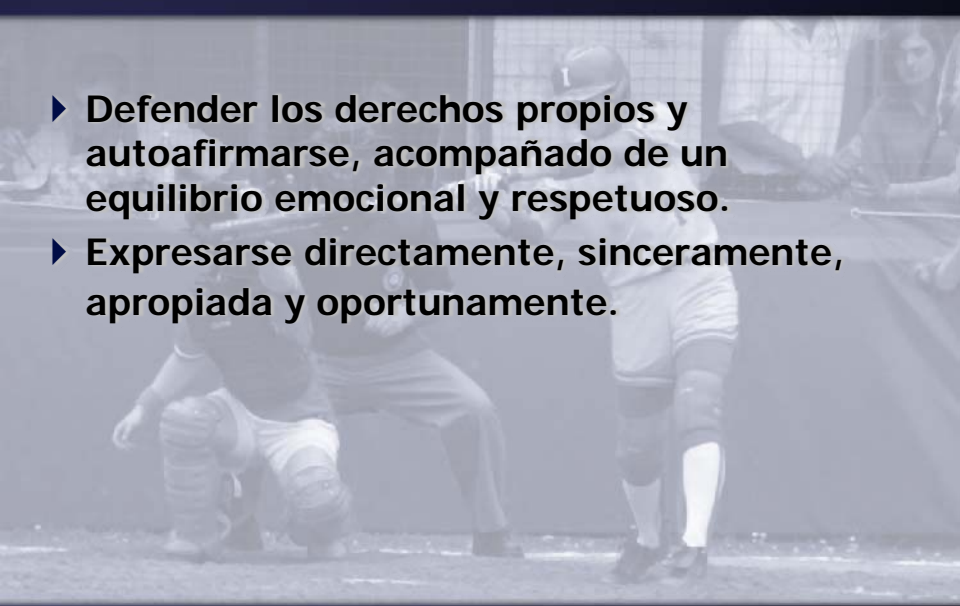
- ▶ **Desertiva**
- ▶ **Asertiva**
- ▶ **Agresiva**



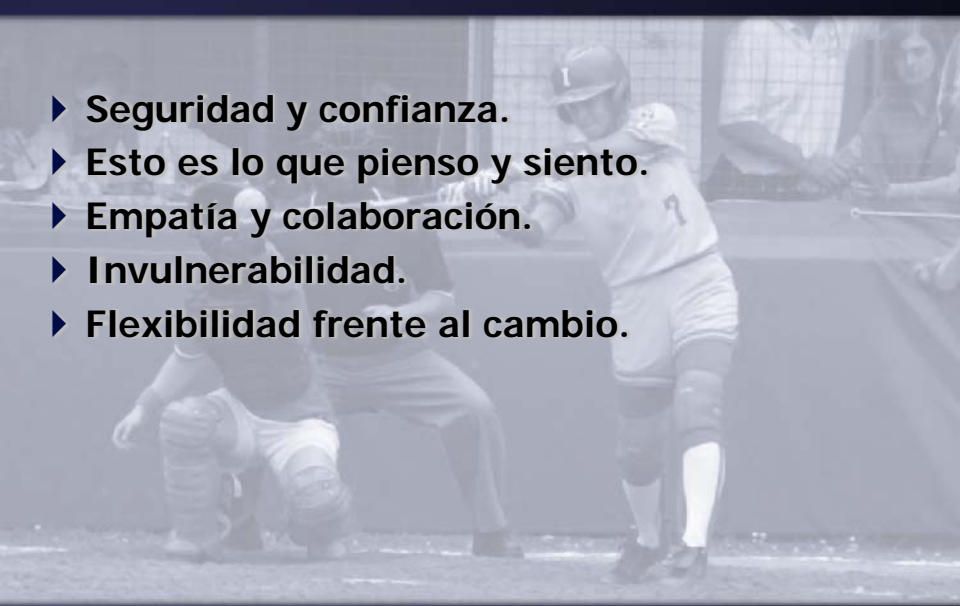
**TIPOS DE CONDUCTA**

- 
- ▶ El respeto y la honestidad.
  - ▶ La franqueza y la lealtad.
  - ▶ El optimismo y la oportunidad.
  - ▶ La regulación emocional.
  - ▶ La comunicación.
    - ▶ Hablar y escuchar.

**CARACTERÍSTICAS ASERTIVAS**

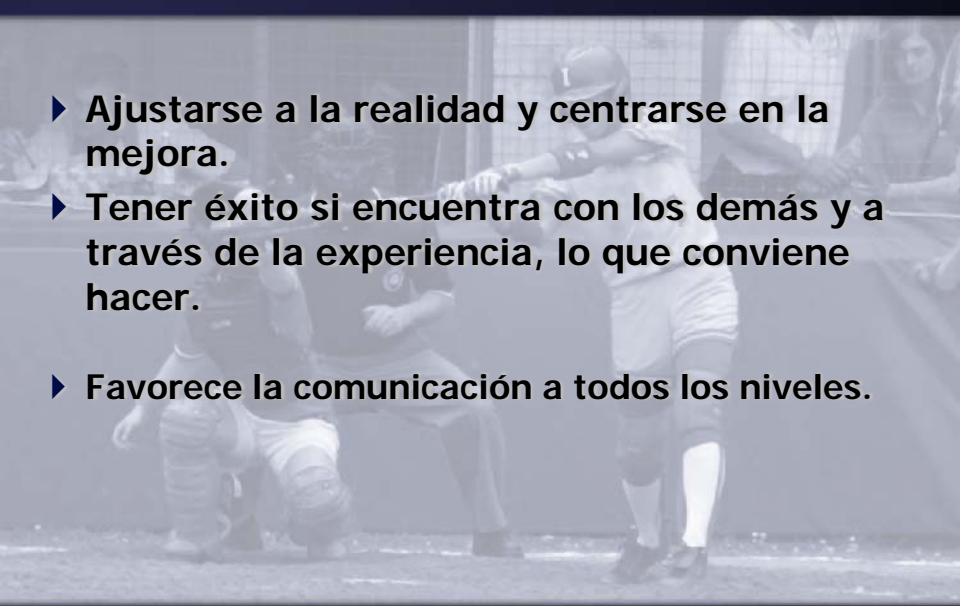
- 
- A grayscale background image of a baseball game. A catcher is crouched in the foreground, and a batter is in a ready stance. Spectators are visible in the background.
- ▶ **Defender los derechos propios y autoafirmarse, acompañado de un equilibrio emocional y respetuoso.**
  - ▶ **Expresarse directamente, sinceramente, apropiada y oportunamente.**

**IMPLICA**

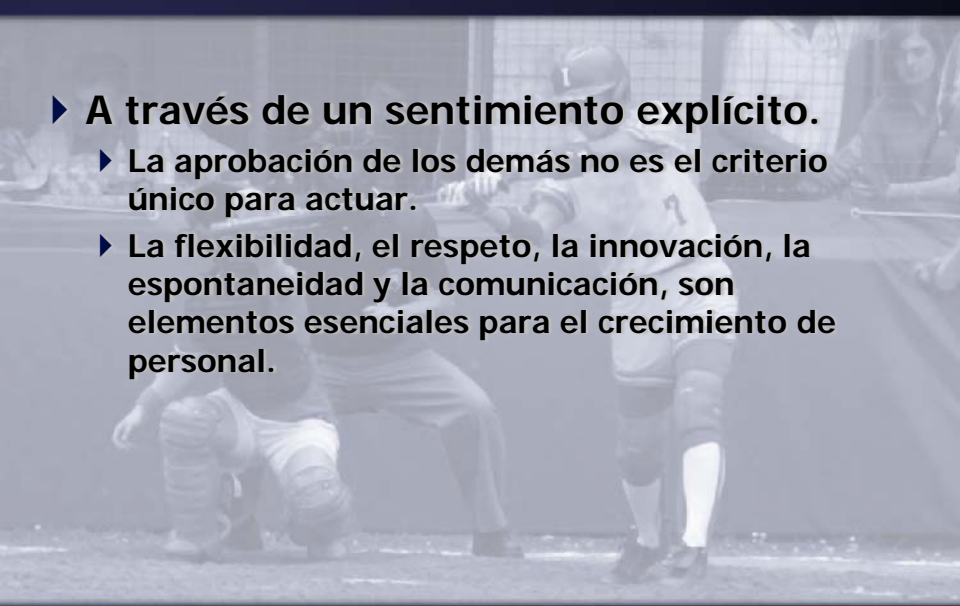
- 
- ▶ Seguridad y confianza.
  - ▶ Esto es lo que pienso y siento.
  - ▶ Empatía y colaboración.
  - ▶ Invulnerabilidad.
  - ▶ Flexibilidad frente al cambio.

**TRANSMITE**

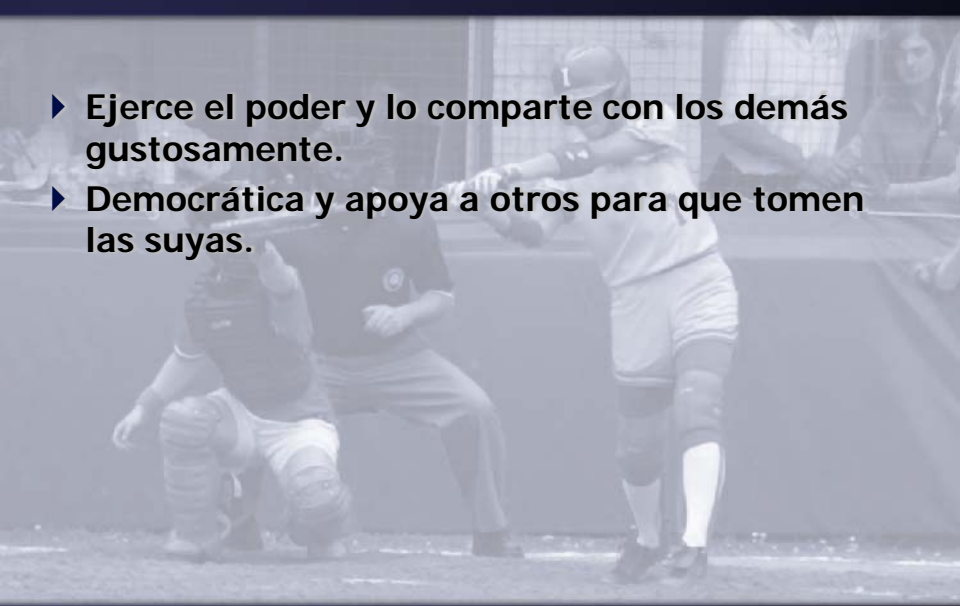


- 
- A grayscale background image of a baseball game. A batter is in the middle of a swing, wearing a helmet with the number 1. A catcher is crouched in front of him, and an umpire stands behind the catcher. The scene is set on a baseball field with a fence and spectators in the background.
- ▶ **Ajustarse a la realidad y centrarse en la mejora.**
  - ▶ **Tener éxito si encuentra con los demás y a través de la experiencia, lo que conviene hacer.**
  - ▶ **Favorece la comunicación a todos los niveles.**

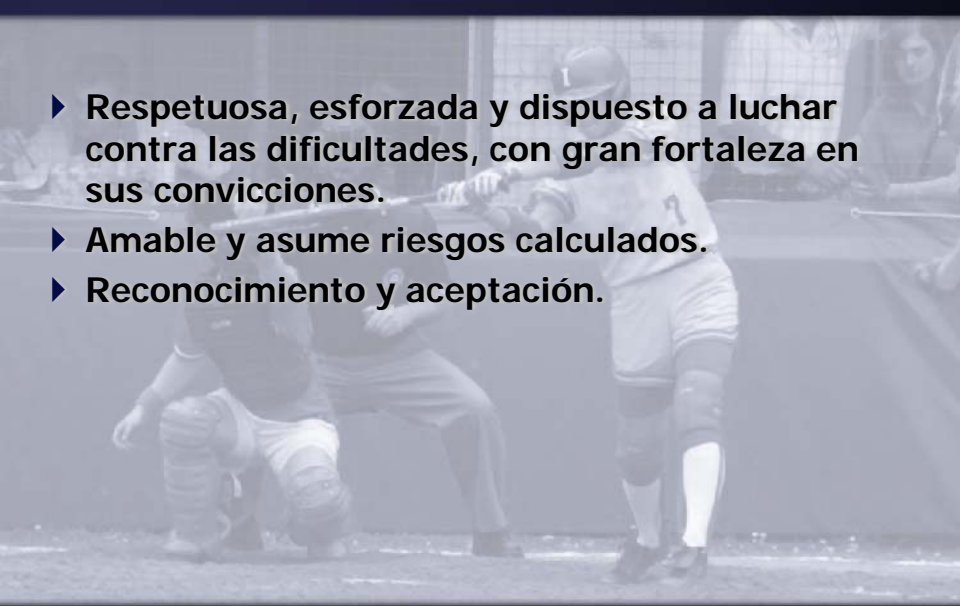
**BUSCA**

- 
- ▶ **A través de un sentimiento explícito.**
    - ▶ La aprobación de los demás no es el criterio único para actuar.
    - ▶ La flexibilidad, el respeto, la innovación, la espontaneidad y la comunicación, son elementos esenciales para el crecimiento de personal.

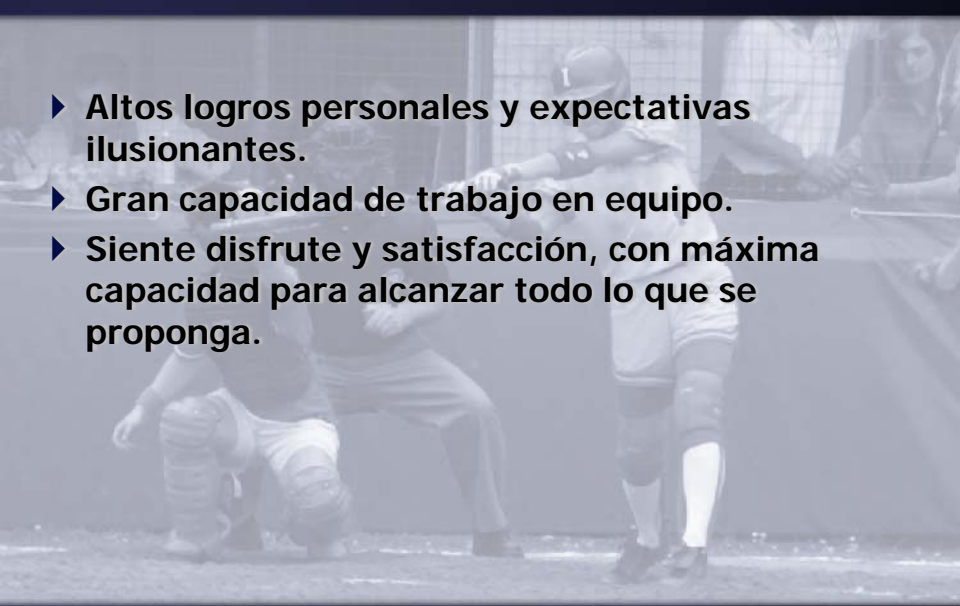
**REFLEJA**

- 
- ▶ **Ejerce el poder y lo comparte con los demás gustosamente.**
  - ▶ **Democrática y apoya a otros para que tomen las suyas.**

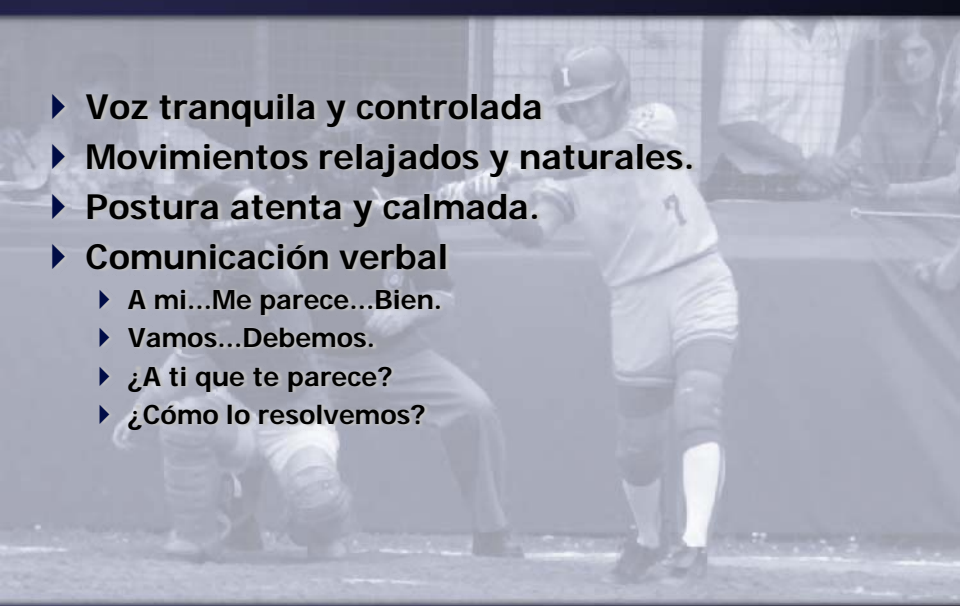
## **AUTORIDAD Y TOMA DE DECISIONES**

- 
- ▶ **Respetuosa, esforzada y dispuesto a luchar contra las dificultades, con gran fortaleza en sus convicciones.**
  - ▶ **Amable y asume riesgos calculados.**
  - ▶ **Reconocimiento y aceptación.**

**ACTITUD**

- 
- A grayscale background image of a baseball game. A batter is in the middle of a swing, wearing a helmet with the number 1. A catcher is crouched in front of him, and an umpire stands behind the catcher. The scene is set on a baseball field with a fence and spectators in the background.
- ▶ **Altos logros personales y expectativas ilusionantes.**
  - ▶ **Gran capacidad de trabajo en equipo.**
  - ▶ **Siente disfrute y satisfacción, con máxima capacidad para alcanzar todo lo que se proponga.**

**PERFIL DEPORTIVO**

- 
- ▶ **Voz tranquila y controlada**
  - ▶ **Movimientos relajados y naturales.**
  - ▶ **Postura atenta y calmada.**
  - ▶ **Comunicación verbal**
    - ▶ A mi...Me parece...Bien.
    - ▶ Vamos...Debemos.
    - ▶ ¿A ti que te parece?
    - ▶ ¿Cómo lo resolvemos?

# **COMPORTAMIENTO**

► **Su control es interno, con equilibrio emocional, sin ansiedad y con firmeza**

► **La Rosa y Díaz-Loving, 1988**



**LOCUS DE CONTROL**

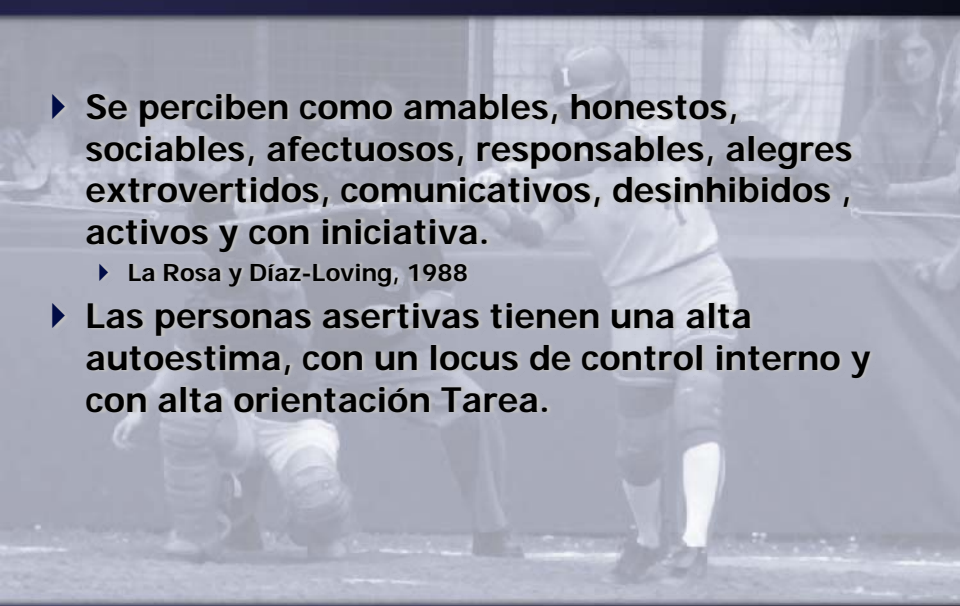
A grayscale background image of a baseball game. A batter is in a ready stance on the right, wearing a helmet with the number 1. A catcher is crouched in the center, and an umpire is positioned behind them. The scene is set on a baseball field with a fence and spectators visible in the background.

## ► Orientación “Tarea”

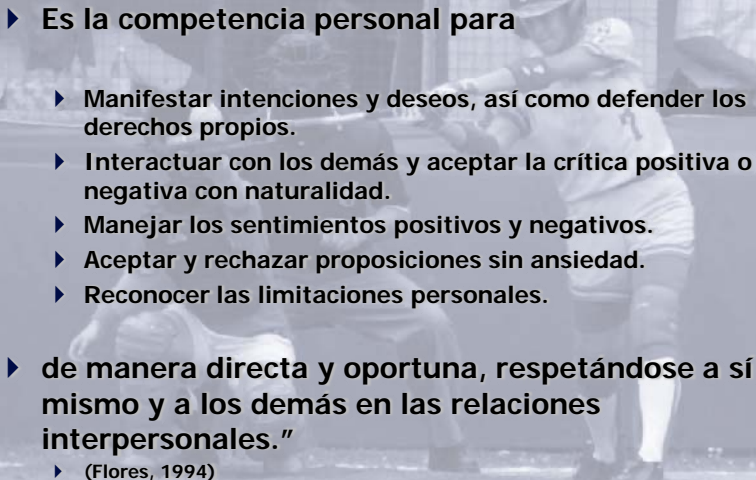
- Se crecen en situaciones difíciles, buscan la mejora, tienen una actitud positiva hacia el trabajo, son perseverantes y muy competitivos en sus relaciones interpersonales.

# DISPOSICIÓN MOTIVACIONAL



- 
- ▶ Se perciben como amables, honestos, sociables, afectuosos, responsables, alegres extrovertidos, comunicativos, desinhibidos , activos y con iniciativa.
    - ▶ La Rosa y Díaz-Loving, 1988
  - ▶ Las personas asertivas tienen una alta autoestima, con un locus de control interno y con alta orientación Tarea.

**AUTOCONCEPTO**

- 
- ▶ **Es la competencia personal para**
    - ▶ **Manifestar intenciones y deseos, así como defender los derechos propios.**
    - ▶ **Interactuar con los demás y aceptar la crítica positiva o negativa con naturalidad.**
    - ▶ **Manejar los sentimientos positivos y negativos.**
    - ▶ **Aceptar y rechazar proposiciones sin ansiedad.**
    - ▶ **Reconocer las limitaciones personales.**
  - ▶ **de manera directa y oportuna, respetándose a sí mismo y a los demás en las relaciones interpersonales."**
    - ▶ **(Flores, 1994)**

**CONCLUSIÓN**