



TEMA 2 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**

- Existenciales
 - ▶ Miedo/ansiedad
 - Culpabilidad
 - Vergüenza

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

- 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