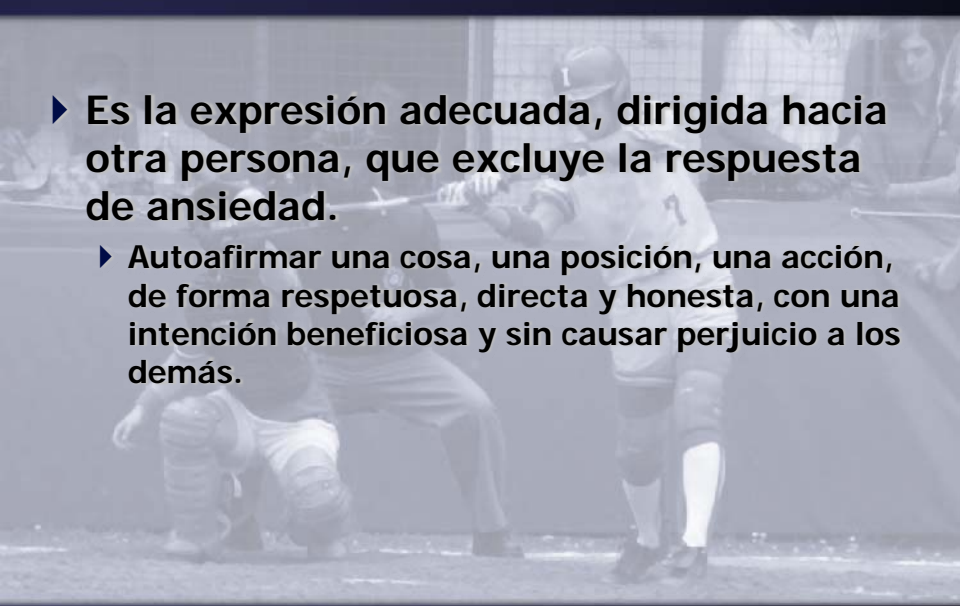




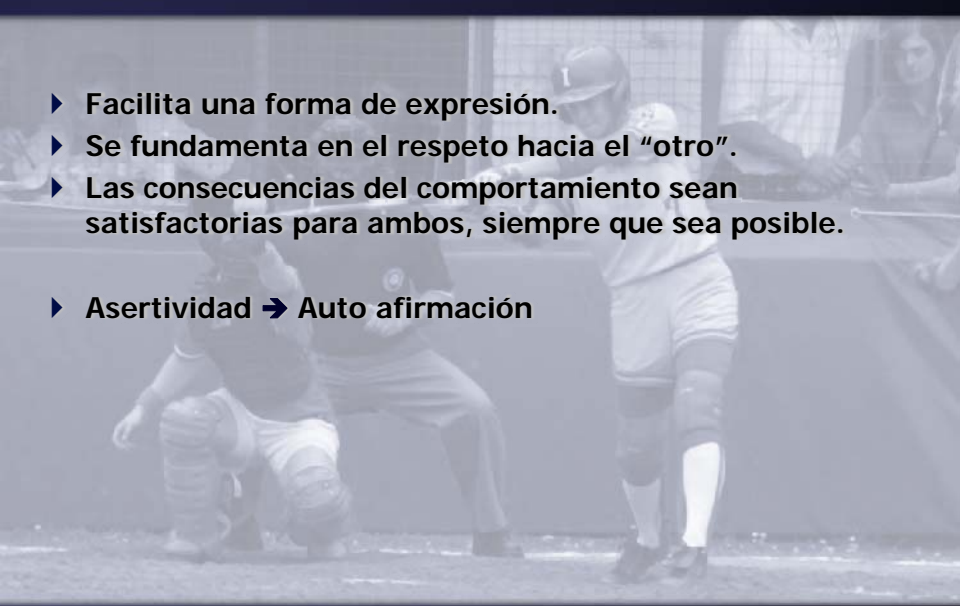
TESKAL
Disfruta la presión

TEMA 14

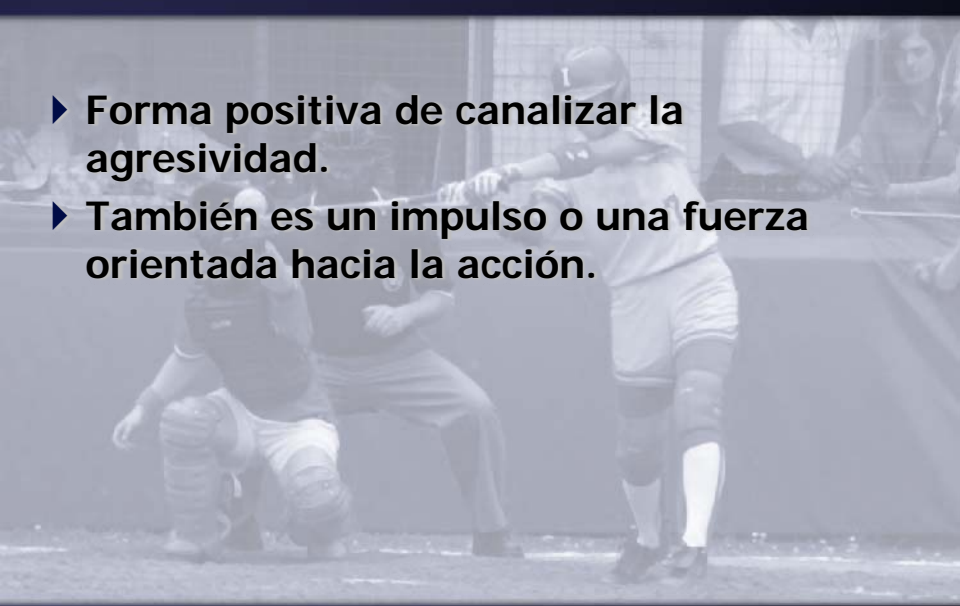
LA ASERTIVIDAD EN LOS DEPORTISTAS

- 
- ▶ **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

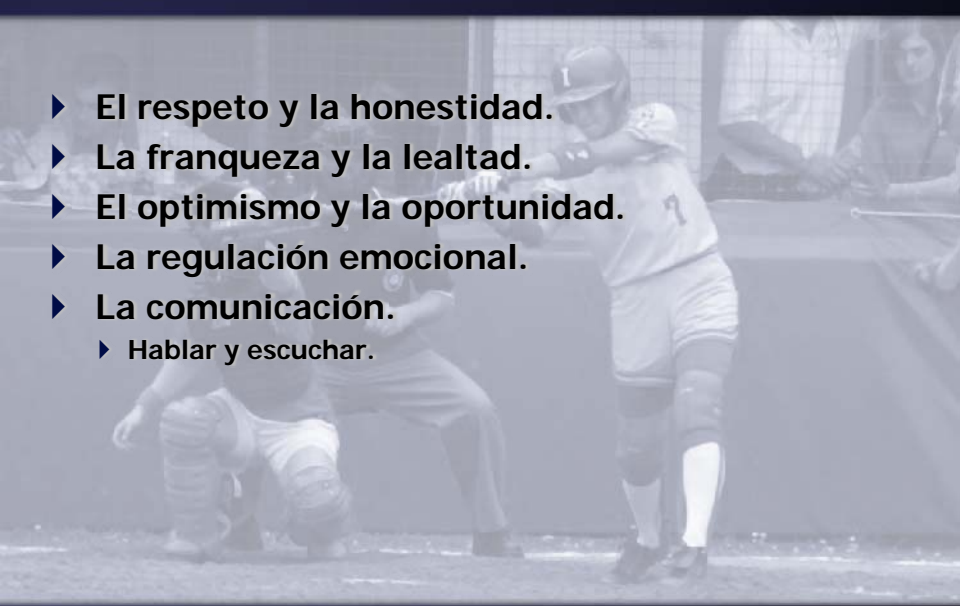
- 
- A grayscale background image of a baseball game. A batter is in the middle of a swing, wearing a helmet with the number 1. A catcher is crouched in front of him, and an umpire stands behind the catcher. Spectators are visible in the background.
- ▶ **Forma positiva de canalizar la agresividad.**
 - ▶ **También es un impulso o una fuerza orientada hacia la acción.**

ASERTIVIDAD EN EL DEPORTE

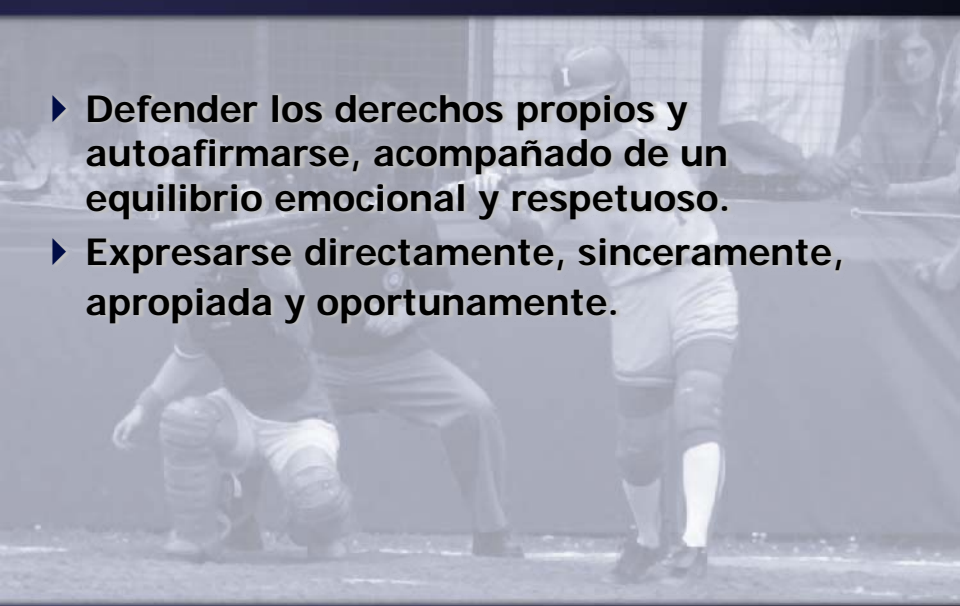
- ▶ **Desertiva**
- ▶ **Asertiva**
- ▶ **Agresiva**



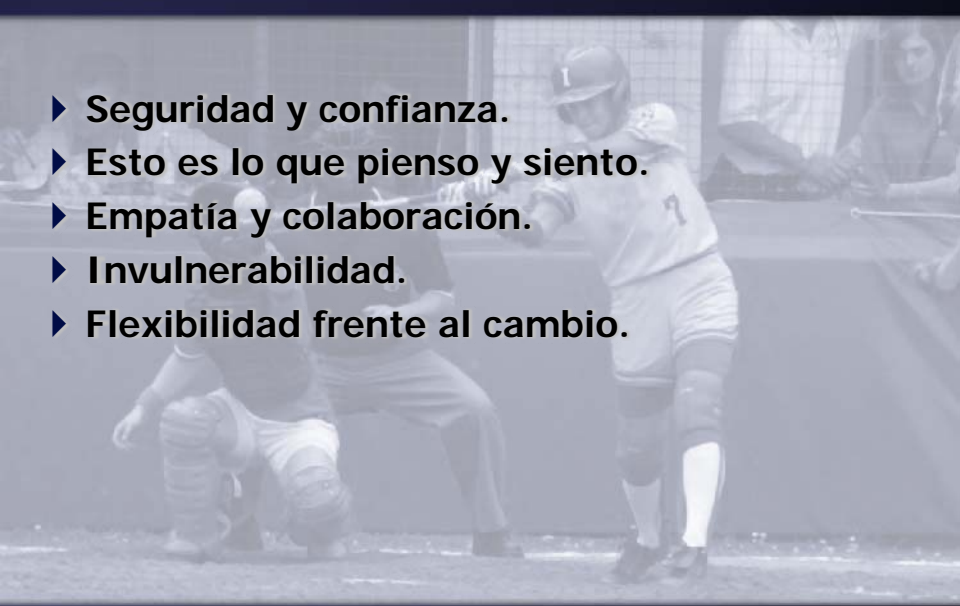
TIPOS DE CONDUCTA

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

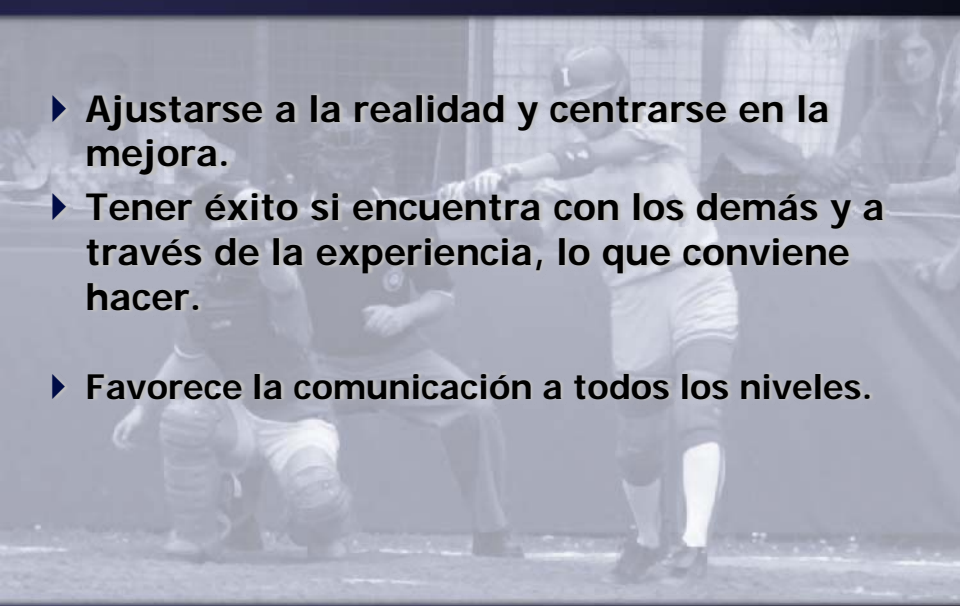
CARACTERÍSTICAS ASERTIVAS

- 
- A grayscale photograph of a baseball game in progress. A batter is in the middle of a swing, wearing a helmet and a jersey with the number 1. A catcher is crouched in front of him, wearing protective gear. An umpire stands behind the catcher. The background shows a crowd of spectators.
- ▶ **Defender los derechos propios y autoafirmarse, acompañado de un equilibrio emocional y respetuoso.**
 - ▶ **Expresarse directamente, sinceramente, apropiada y oportunamente.**

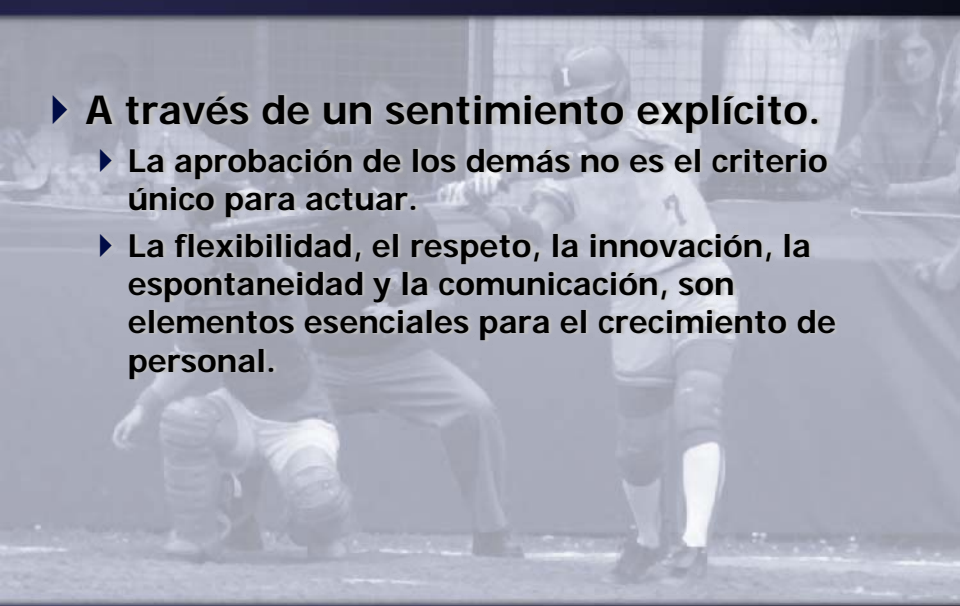
IMPLICA

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

TRANSMITE

- 
- ▶ **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.**

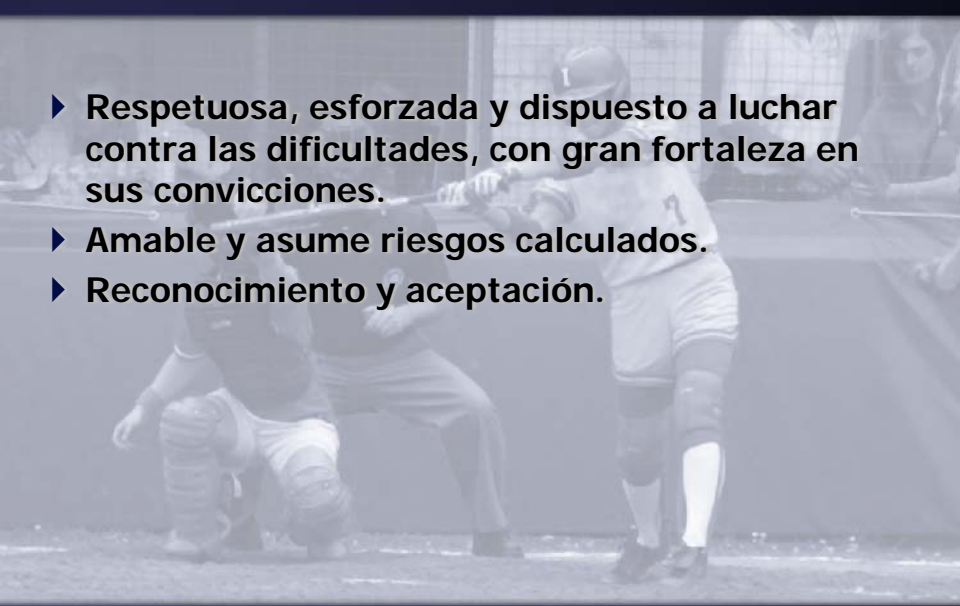
BUSCA

- 
- ▶ **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.**

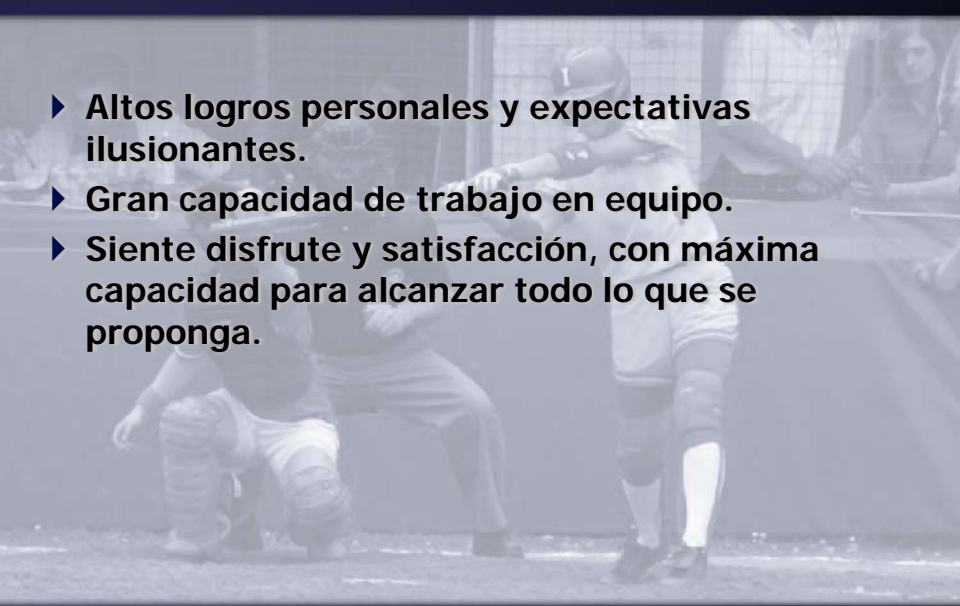
REFLEJA

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

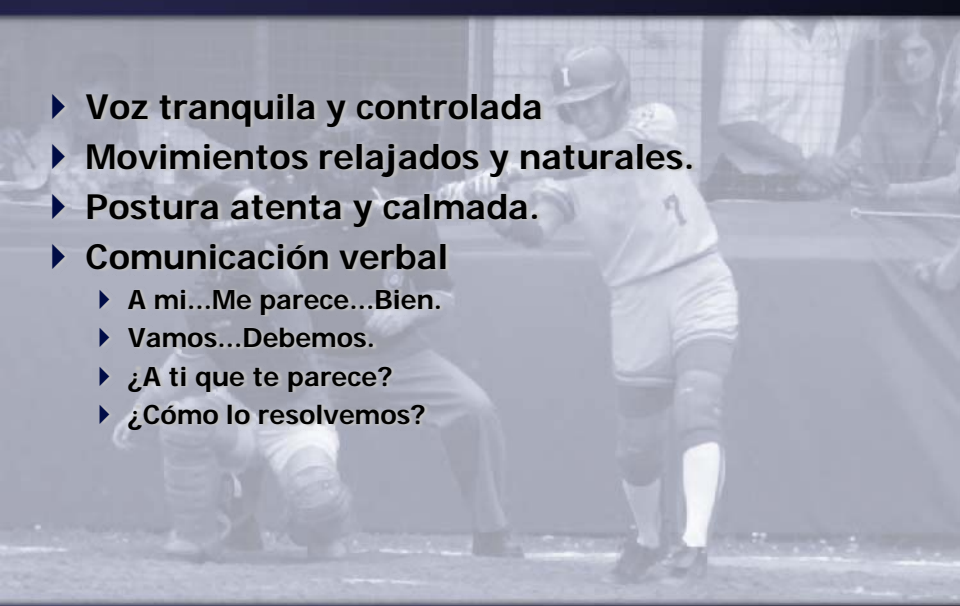
AUTORIDAD Y TOMA DE DECISIONES

- 
- ▶ **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 photograph of a baseball game in progress. A batter is in the middle of a swing, wearing a helmet and a jersey with the number 1. A catcher is crouched in front of him, and an umpire stands behind the catcher. The background shows a crowd of spectators.
- ▶ **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**



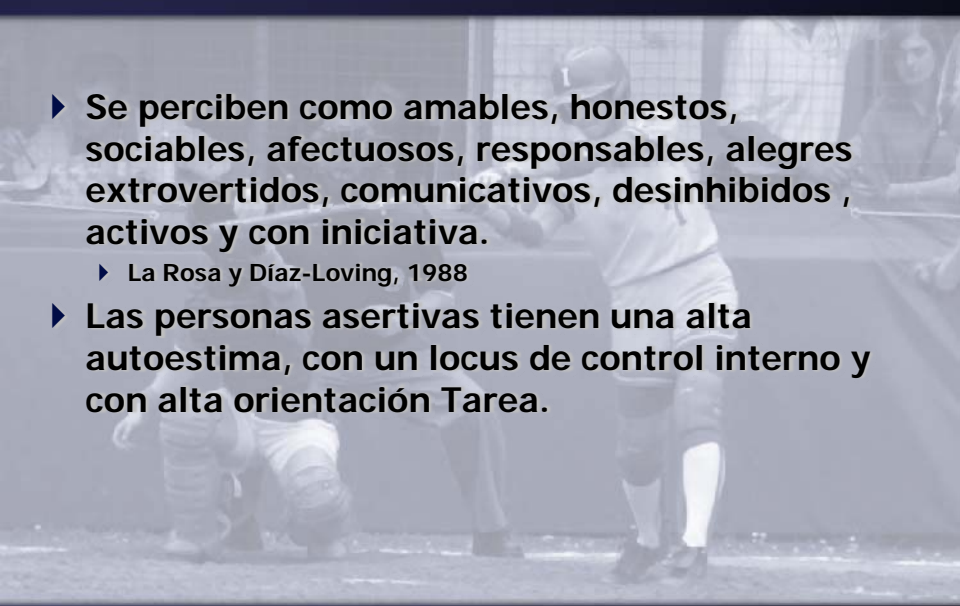
LOCUS DE CONTROL

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 a umpire is positioned behind him. The scene is set on a baseball field with a fence and spectators in the background.

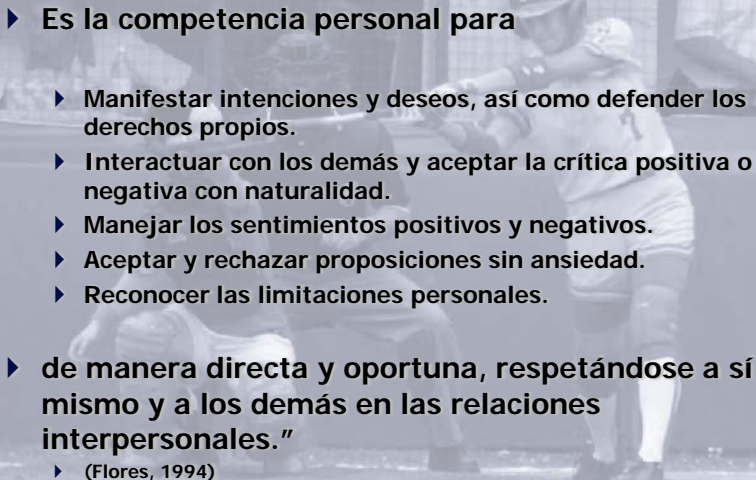
► Orientación “Tarea”

- 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