



TESKAL

Disfruta la presión

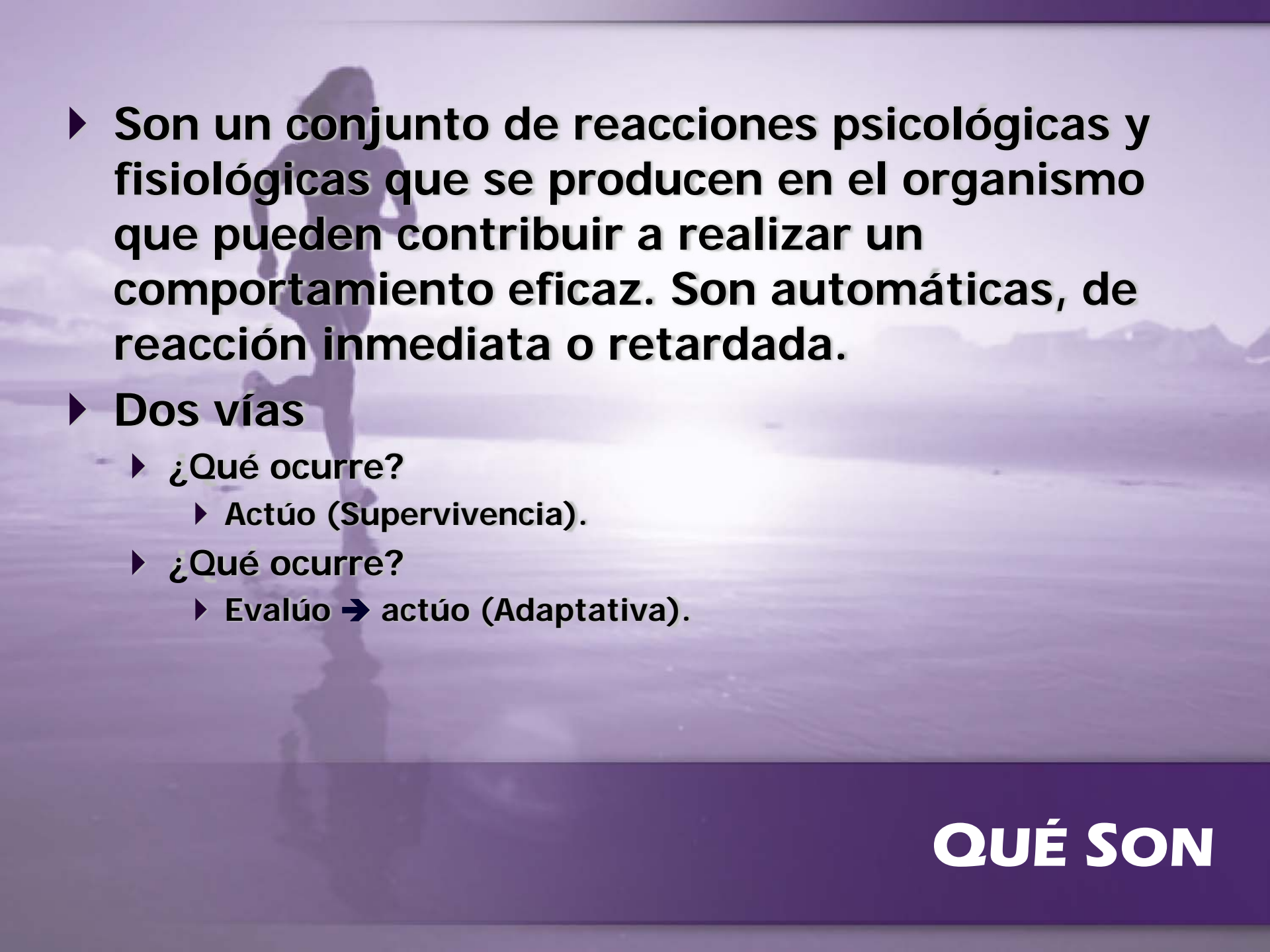


TEMA 3

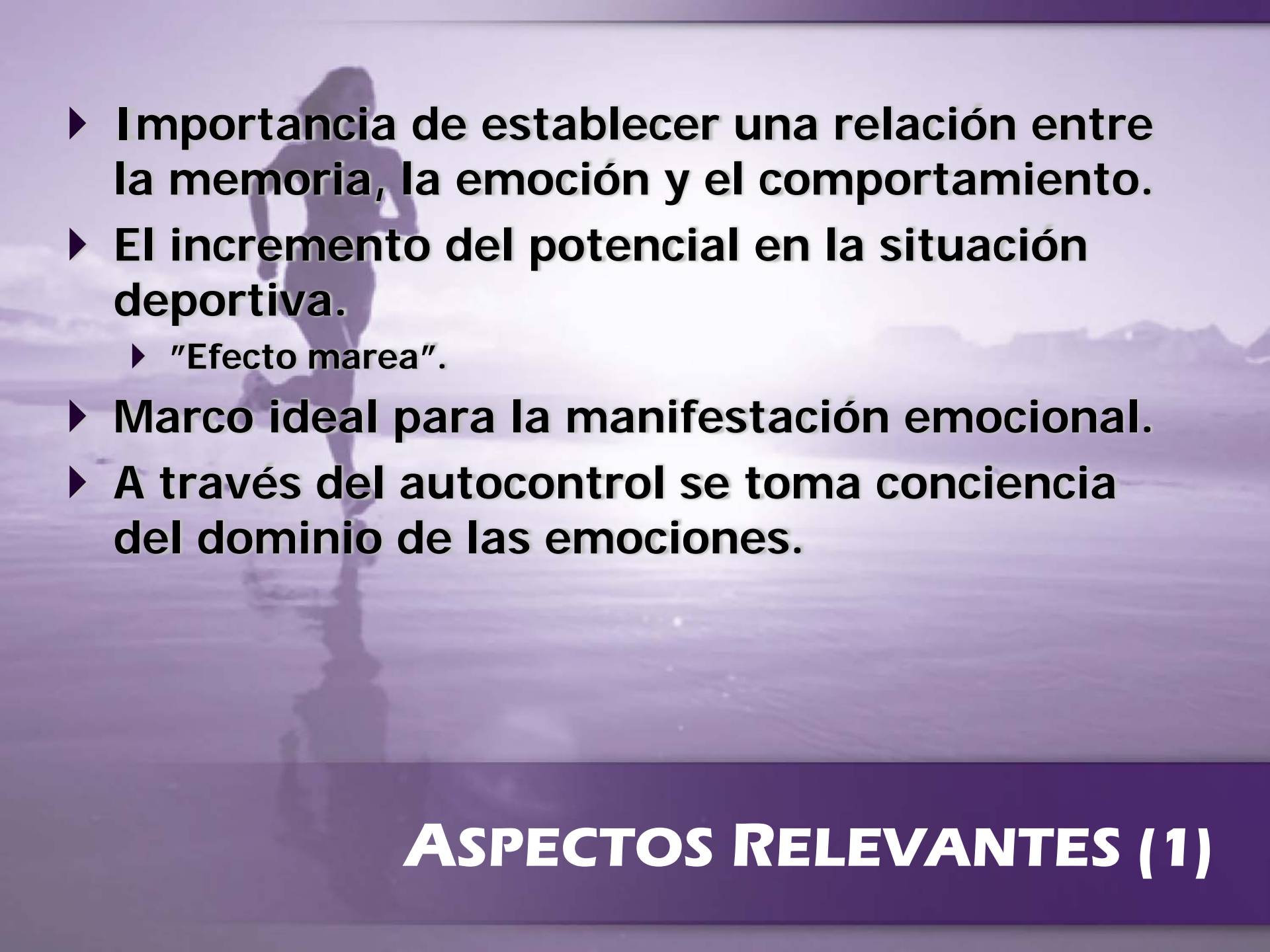
EMOCIONES Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The person's silhouette is visible against the bright background. In the distance, there are mountains.
- ▶ **En la situación deportiva influyen**
 - ▶ **Cambios emocionales.**
 - ▶ **Nivel de activación.**
 - ▶ **El sistema de Autorregulación.**
 - ▶ **Los Estilos de Afrontamiento.**
 - ▶ **La Actividad Cognitiva.**

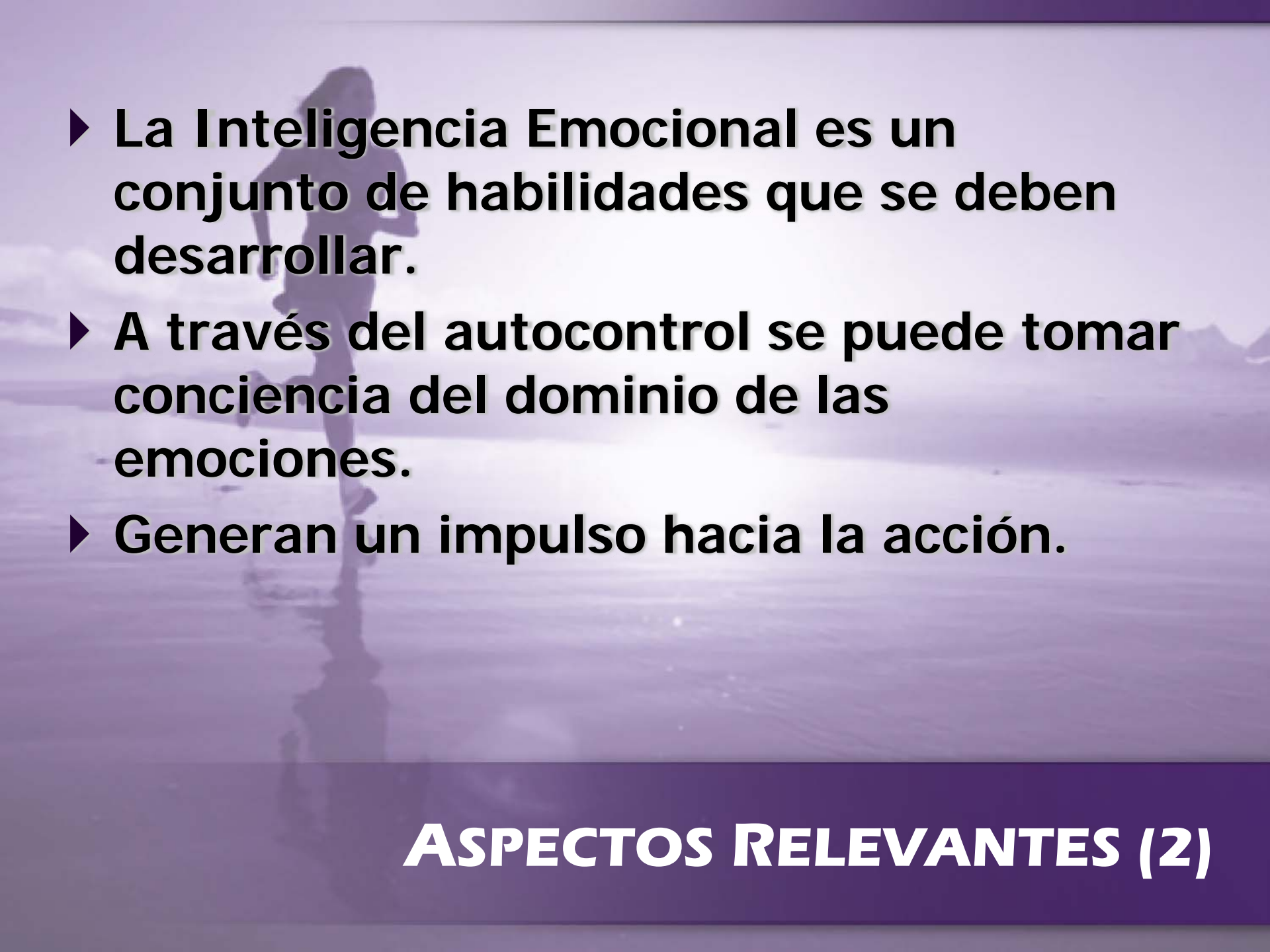
INTRODUCCIÓN

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow over the water. The person is in the foreground, running away from the viewer towards the water.
- ▶ 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).

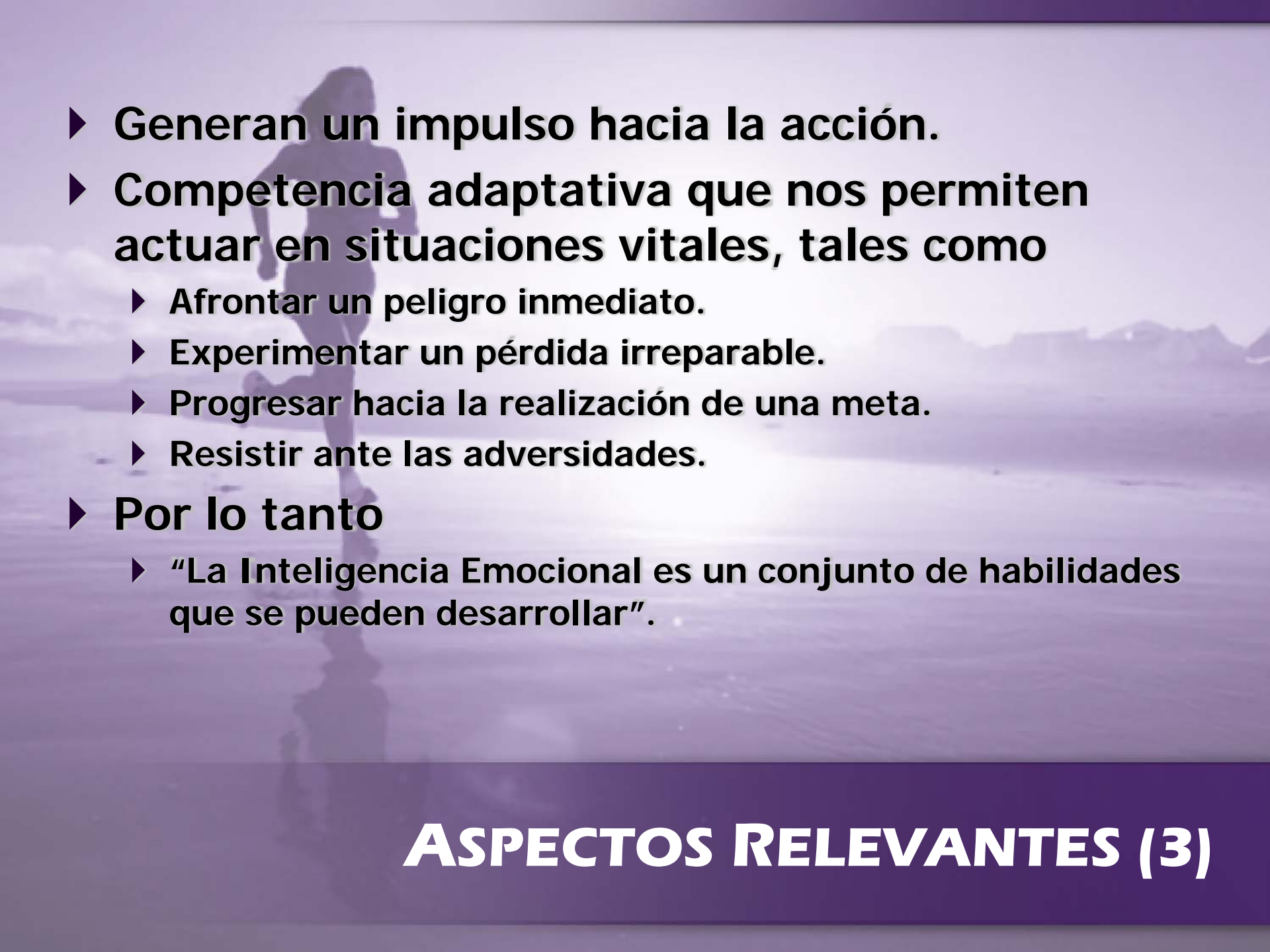
QUÉ SON

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a calm sea and a bright, hazy sky with mountains in the distance. The overall tone is purple and blue.
- ▶ **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)

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a calm sea and a bright sun low on the horizon, creating a strong reflection on the water. The sky is a mix of purple and orange hues.
- ▶ **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.**

ASPECTOS RELEVANTES (2)

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a calm sea and a hazy horizon with mountains in the distance. The sky is a mix of purple and orange.
- ▶ **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”.**

ASPECTOS RELEVANTES (3)

- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The person's silhouette is visible against the bright background.
- ▶ **Desagradables**
 - ▶ **Existenciales**
 - ▶ **Vitales favorables**
 - ▶ **Vitales desfavorables**
 - ▶ **Empáticas**

CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (1)

A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the wet sand. The person's reflection is visible in the water. The background shows a hazy coastline with mountains.


▶ Desagradables

▶ Ira

▶ Envidia

▶ Celos

CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (2)

- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The person's reflection is visible in the water. The overall scene is peaceful and evocative.
- ▶ **Existenciales**
 - ▶ Miedo/ansiedad
 - ▶ Culpabilidad
 - ▶ Vergüenza

CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (3)

A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the wet sand. The person's silhouette is visible against the bright background.

▶ Vitales favorables

- ▶ Felicidad

- ▶ Orgullo

- ▶ Amor

CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (4)

A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the wet sand. The person's silhouette is visible against the bright background.

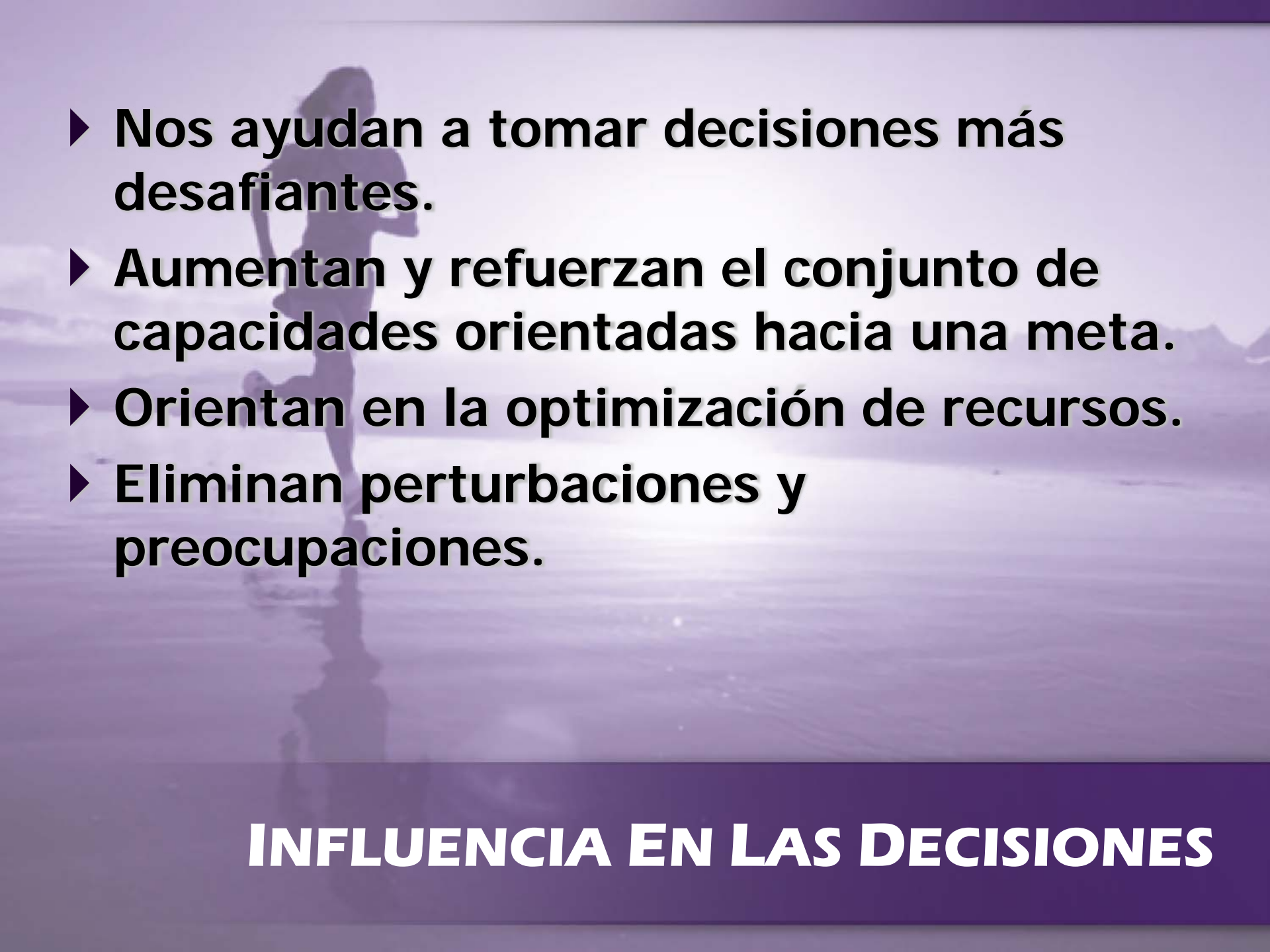
▶ Vitales desfavorables

- ▶ Preocupación
- ▶ Desesperanza
- ▶ Tristeza/depresión

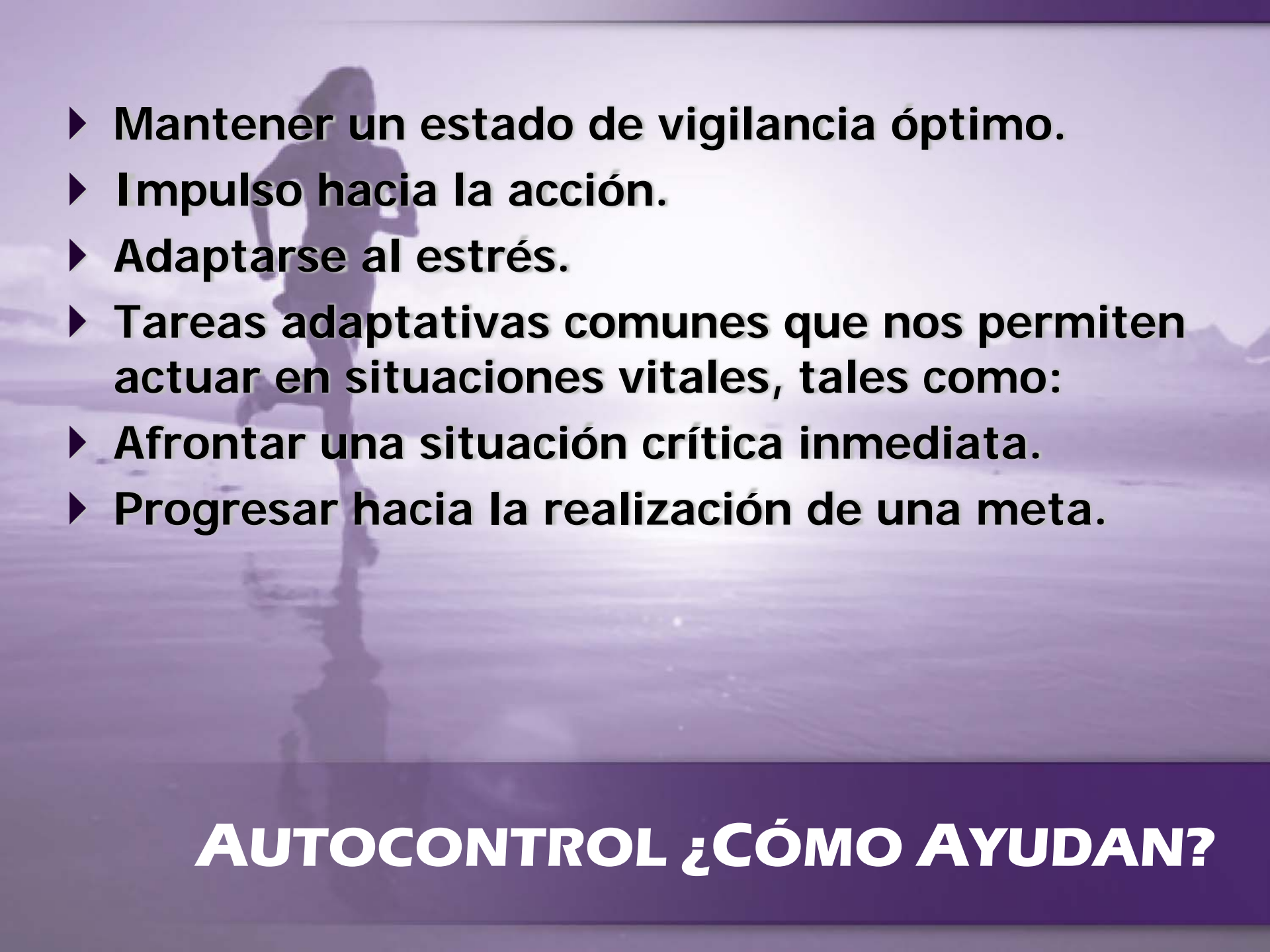
CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (5)

- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the wet sand. The person's reflection is visible in the water. The overall scene is peaceful and inspiring.
- ▶ **Empáticas**
 - ▶ **Gratitud**
 - ▶ **Compasión**


CLASIFICACIÓN EMOCIONAL (6)

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a calm sea and a bright sun low on the horizon, creating a strong reflection on the water. The sky is a mix of purple and orange hues.
- ▶ **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.**

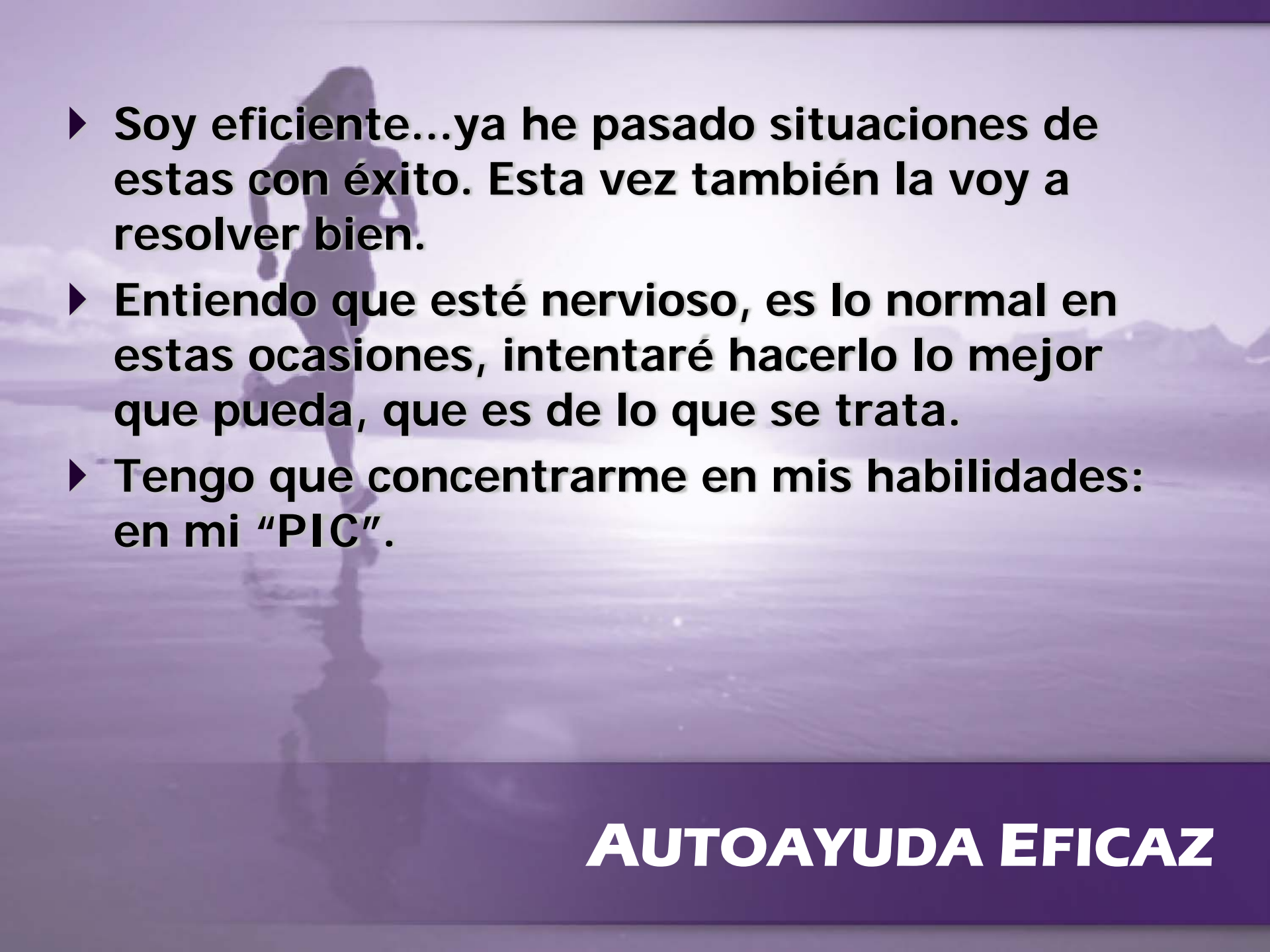
INFLUENCIA EN LAS DECISIONES

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a calm sea and a bright sun low on the horizon, creating a strong reflection on the water. The sky is a mix of purple and orange hues.
- ▶ **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?

- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the wet sand. The person's silhouette is visible against the bright background. The overall mood is one of pursuit and achievement.
- ▶ **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

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a bright sunset over the ocean with mountains in the distance. The sky is a mix of orange and purple.
- ▶ 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