



Inteligencia emocional y actividad física



Editorial

En el presente boletín vamos a tratar uno de los principales temas de esta asignatura: La inteligencia emocional en la actividad física. Como futuros profesionales del sector, uno de nuestros principales atributos será el saber trabajar esta inteligencia emocional tanto a través de la actividad física, como para obtener un mejor rendimiento a nivel deportivo.

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos. Este término fue estudiado por primera vez cuando Howard Gardner (1983) en su teoría de las inteligencias múltiples habla sobre inteligencia intrapersonal e interpersonal.

Diferentes fuentes atribuyen el origen del término inteligencia emocional a Wayne Payne (1985) y otras a autores anteriores, aunque no es hasta 1995 cuando el término experimenta un impulso con la publicación del libro Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.

A continuación vamos a tratar el término inteligencia emocional pero siempre desde una aplicación a la actividad física. Para ello, vamos a realizar un resumen de la clase práctica que se llevó a cabo sobre esta temática el día 17 de noviembre de 2014, y ampliaremos el temario aportando diferentes artículos científicos sobre la temática, programas de intervención, un glosario de términos, un mapa conceptual, etc.

Participantes:

M^{ra} Elena Bueno Trigueros
Miguel A. Martín Simón
Virginia García Montilla

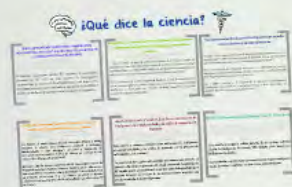
Asignatura:

La educación en valores y la práctica de A.F en colectivos en situación de desigualdad.



Programas de intervención

Este programa de intervención se dirige a los alumnos de la asignatura de Educación Física y Deportiva, con el objetivo de mejorar su inteligencia emocional y su rendimiento deportivo.



La pregunta del día

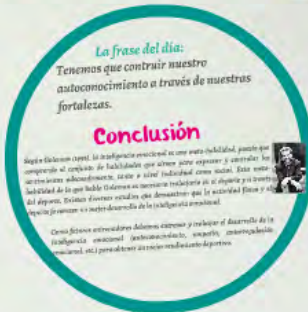
¿Cómo mejorar el autoconocimiento como entrenador?

- Hacer preguntas
- Utilización de videos
- Polarizar la atención en los compañeros
- Feedback positivos



Para saber más

Artículo de opinión sobre la importancia de la inteligencia emocional en el deporte.



Para reflexionar

Reflexión sobre la importancia de la inteligencia emocional en el deporte.

Bibliografía

Bibliografía de los artículos científicos y libros utilizados en el boletín.

Curso y Año

3º Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



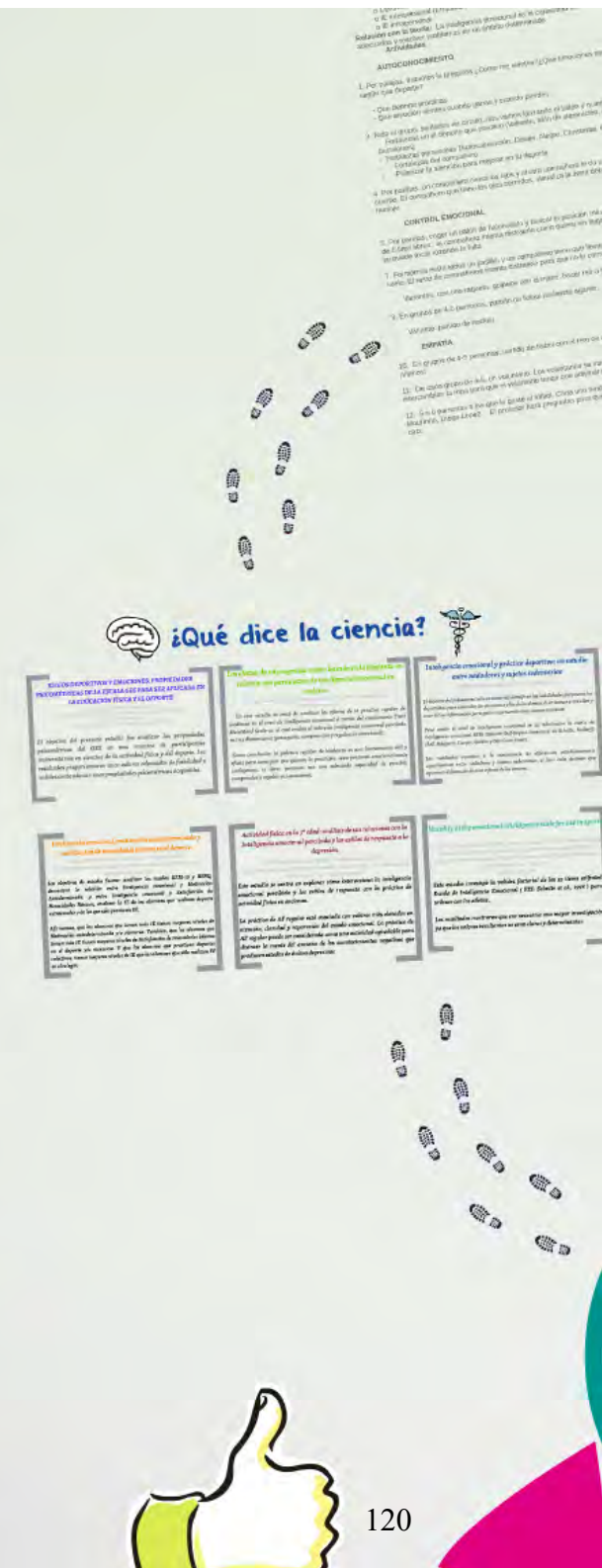
Editorial

En el presente boletín vamos a tratar uno de los principales temas de esta asignatura: La inteligencia emocional en la actividad física. Como futuros profesionales del sector, uno de nuestros principales atributos será el saber trabajar esta inteligencia emocional tanto a través de la actividad física, como para obtener un mejor rendimiento a nivel deportivo.

La inteligencia emocional es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos. Este término fue estudiado por primera vez cuando Howard Gardner (1983) en su teoría de las inteligencias múltiples habla sobre inteligencia intrapersonal e interpersonal.

Diferentes fuentes atribuyen el origen del término inteligencia emocional a Wayne Payne (1985) y otras a autores anteriores, aunque no es hasta 1995 cuando el término experimenta un impulso con la publicación del libro Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.

A continuación vamos a tratar el término inteligencia emocional pero siempre desde una aplicación a la actividad física. Para ello, vamos a realizar un resumen de la clase práctica que se llevó a cabo sobre esta temática el día 17 de noviembre de 2014, y ampliaremos el temario aportando diferentes artículos científicos sobre la temática, programas de intervención, un glosario de términos, un mapa conceptual, etc.





La pregunta del día:

¿Cómo mejoro el autoconocimiento como entrenador?

- *Hacer preguntas* 
- *Utilización de videos* 
- *Polarizar la atención en los compañeros* 
- *Feedback positivos* 



¿Qué dice la ciencia?



JUEGOS DEPORTIVOS Y EMOCIONES. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA GES PARA SER APLICADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

El objetivo del presente estudio fue analizar las propiedades psicométricas del GES en una muestra de participantes universitarios en ciencias de la actividad física y del deporte. Los resultados proporcionaron unos valores adecuados de fiabilidad y validez contando con unas propiedades psicométricas aceptables.

Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres.

En este estudio se trató de analizar los efectos de la práctica regular de biodanza en el nivel de inteligencia emocional a través del cuestionario Trait MetaMood Scale-24, el cual evalúa el índice de inteligencia emocional percibida en tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación emocional).

Como conclusión, la práctica regular de biodanza es una herramienta útil y eficaz para conseguir que quienes la practican, sean personas emocionalmente inteligentes, es decir, personas con una adecuada capacidad de percibir, comprender y regular sus emociones.

Inteligencia emocional y práctica deportiva: un estudio entre nadadores y sujetos sedentarios

El objetivo del presente estudio es tratar de identificar las habilidades que poseen los deportistas para controlar las emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar su pensamiento y comportamiento.

Para medir el nivel de inteligencia emocional se les administró la escala de inteligencia emocional SSRI (Schutte Self-Report-Inventory) de Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden y Dornheim (1998).

Los resultados apuntan a la inexistencia de diferencias estadísticamente significativas entre nadadores y sujetos sedentarios, si bien cabe destacar que aparecen diferencias de sexo a favor de los varones.

Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte.

Los objetivos de estudio fueron: analizar las escalas BEIS-10 y BRSQ, demostrar la relación entre Inteligencia emocional y Motivación Autodeterminada, y entre Inteligencia emocional y Satisfacción de Necesidades Básicas, analizar la IE de los alumnos que realizan deporte extraescolar y de los que sólo practican EF.

Afirmamos, que los alumnos que tienen más IE tienen mayores niveles de Motivación autodeterminada y/o viceversa. También, que los alumnos que tienen más IE tienen mayores niveles de Satisfacción de necesidades básicas en el deporte y/o viceversa. Y que los alumnos que practican deportes colectivos, tienen mayores niveles de IE que los alumnos que sólo realizan EF en el colegio.

Actividad física en la 3ª edad: análisis de sus relaciones con la Inteligencia emocional percibida y los estilos de respuesta a la depresión.

Este estudio se centra en explorar cómo interacciona la inteligencia emocional percibida y los estilos de respuesta con la práctica de actividad física en ancianos.

La práctica de AF regular está asociada con valores más elevados en atención, claridad y reparación del estado emocional. La práctica de AF regular puede ser considerada como una actividad agradable para distraer la mente del anciano de los acontecimientos negativos que producen estados de ánimo depresivos

Validity of the emotional intelligence scale for use in sport

Este estudio investigó la validez factorial de los 33 ítems self-rated Escala de Inteligencia Emocional (EIS: Schutte et al., 1998) para utilizar con los atletas.

Los resultados mostraron que era necesaria una mayor investigación ya que los valores resultantes no eran claros y determinantes.

JUEGOS DEPORTIVOS Y EMOCIONES. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA ESCALA GES PARA SER APLICADA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE

Pere Lavega^a; Jaume March^b Gemma Filell^{ab},

^a Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), Universidad de Lleida

Pere Lavega: plavega@inefc.udl.cat

^b Departamento de Pedagogía y Psicología, Universidad de Lleida

El objetivo del presente estudio fue analizar las propiedades psicométricas del GES en una muestra de participantes universitarios en ciencias de la actividad física y del deporte. Los resultados proporcionaron unos valores adecuados de fiabilidad y validez contando con unas propiedades psicométricas aceptables.

Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres.

*Manuel Tomás Abad Robles, Estefanía Castillo Viera y Ana Celia Orizia Pérez
Universidad de Huelva*

En este estudio se trató de analizar los efectos de la práctica regular de biodanza en el nivel de inteligencia emocional a través del cuestionario Trait MetaMood Scale-24, el cual evalúa el índice de inteligencia emocional percibida en tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación emocional).

Como conclusión, la práctica regular de biodanza es una herramienta útil y eficaz para conseguir que quienes la practican, sean personas emocionalmente inteligentes, es decir, personas con una adecuada capacidad de percibir, comprender y regular sus emociones.



Inteligencia emocional y práctica deportiva: un estudio entre nadadores y sujetos sedentarios

García, O.; Bekendam, N.; Díaz, G.; Burgos, S.

El objetivo del presente estudio es tratar de identificar las habilidades que poseen los deportistas para controlar las emociones y las de los demás, discriminar entre ellas y usar dicha información para guiar su pensamiento y comportamiento.

Para medir el nivel de inteligencia emocional se les administró la escala de inteligencia emocional SSRI (Schutte Self-Report-Inventory) de Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden y Dornheim (1998).

Los resultados apuntan a la inexistencia de diferencias estadísticamente significativas entre nadadores y sujetos sedentarios, si bien cabe destacar que aparecen diferencias de sexo a favor de los varones.

Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte.

Mónica Martín de Benito^a, José Francisco Guzmán Luján^{bc}

^a Universidad Católica de Valencia (monicamartindebenito@hotmail.com), ^{bc}

Universidad de Valencia

Los objetivos de estudio fueron: analizar las escalas BEIS-10 y BRSQ, demostrar la relación entre Inteligencia emocional y Motivación Autoderminada, y entre Inteligencia emocional y Satisfacción de Necesidades Básicas, analizar la IE de los alumnos que realizan deporte extraescolar y de los que sólo practican EF.

Afirmamos, que los alumnos que tienen más IE tienen mayores niveles de Motivación autodeterminada y/o viceversa. También, que los alumnos que tienen más IE tienen mayores niveles de Satisfacción de necesidades básicas en el deporte y/o viceversa. Y que los alumnos que practican deportes colectivos, tienen mayores niveles de IE que los alumnos que sólo realizan EF en el colegio.

Actividad física en la 3ª edad: análisis de sus relaciones con la Inteligencia emocional percibida y los estilos de respuesta a la depresión.

M. M. Lima de Figueiredo Queirós^{}, P. Fernández-Berrocal^{**},*

*Escuela EB2,3 de S. João da Madeira, Portugal, ^{**} U. de Málaga, ^{***} U. de Salamanca*

*N. Extremera^{**} y P. Susana Queirós^{***}*

Este estudio se centra en explorar cómo interacciona la inteligencia emocional percibida y los estilos de respuesta con la práctica de actividad física en ancianos.

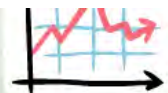
La práctica de AF regular está asociada con valores más elevados en atención, claridad y reparación del estado emocional. La práctica de AF regular puede ser considerada como una actividad agradable para distraer la mente del anciano de los acontecimientos negativos que producen estados de ánimo depresivos

Validity of the emotional intelligence scale for use in sport

*Andrew M. Lane 1 , Barbara B. Meyer , Tracey J. Devonport , Kevin A. Davies , Richard Thelwell, Gobinder S. Gill 1, Caren D.P. Diehl, Mat Wilson 1 and Neil Weston
University of Wolverhampton, Walsall, UK, University of Wisconsin-Milwaukee ,
Milwaukee WI, USA, University
of Portsmouth, UK*

Este estudio investigó la validez factorial de los 33 ítems self-rated Escala de Inteligencia Emocional (EIS: Schutte et al., 1998) para utilizar con los atletas .

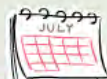
Los resultados mostraron que era necesaria una mayor investigación ya que los valores resultantes no eran claros y determinantes.



Actividades y Pasatiempos



Sesión



Título : **INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL DEPORTE**

Objetivos

- Conocer las competencias de la inteligencia emocional
- Aplicar estas competencias al deporte
 - o Reconocer emociones (Autoconocimiento)
 - o Control de las emociones
 - o IE interpersonal (Empatía y Automotivación)
 - o IE intrapersonal

Relación con la teoría: La inteligencia emocional es la capacidad de tomar decisiones adecuadas y resolver problemas en un ámbito determinado

Actividades

AUTOCONOCIMIENTO

1. Por parejas, tratamos la pregunta ¿Cómo me sientes? ¿Qué emociones sentís cuando hacéis deporte y según que deporte?

- Qué deporte practicas
- Qué emoción sientes cuando ganas y cuando pierdes

3. Todo el grupo, sentados en círculo, nos vamos lanzando el balón y quien coja el balón hablará sobre:

- Fortalezas en el deporte que practico (Valiente, afán de superación, competitividad, toma de decisiones)
- Fortalezas personales (Autosuperación, Coraje, Alegre, Constante, Ganas de aprender)
- Fortalezas del compañero
- Polarizar la atención para mejorar en tu deporte

4. Por parejas, un compañero cierra los ojos y el otro compañero le da un masaje por diferentes partes del cuerpo. El compañero que tiene los ojos cerrados, visualiza la zona del cuerpo en la que le está dando el masaje

CONTROL EMOCIONAL

5. Por parejas, coger un balón de baloncesto y buscar la posición más cómoda para encestar al menos 3 de 5 tiros libres.. el compañero intenta distraerle como quiera sin llegar a tocar. La única premisa es que se puede tocar rozando la falta

7. Formamos entre todos un pasillo, y un compañero tiene que llevar el balón con los pies sin que caiga al suelo. El resto de compañeros intenta distraerle para que no lo consiga.

- Variantes: con una raqueta, golpesos con la mano, hacer reír a los compañeros de la fila contraria.

9. En grupos de 4-5 personas, partido de fútbol pudiendo agarrar.

- Variante: partido de hockey

EMPATÍA

10. En grupos de 4-5 personas, partido de fútbol con el reto de apoyarse constantemente: ¡Muy bien! ¡Vamos!

11. De cada grupo de 4-5, un voluntario. Los voluntarios se van fuera del recinto. Los demás se intercambian la ropa para que el voluntario tenga que adivinar cuál llevaba cada uno.

12. Se crean fichas a las que le guste el fútbol. Cada uno tendrá el rol de un personaje del fútbol: Casillas, Mourinho, Diego López... El profesor hará preguntas para que cada personaje se ponga en el papel del otro.

Pasatiempos

http://www.elperruco.com/tienda/index.php?route=product/product&product_id=1

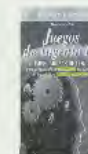


<http://www.disciplinapositivamx.com/?p=1195>

<http://www.educar.org/articulos/inteligenciaemocional.asp>

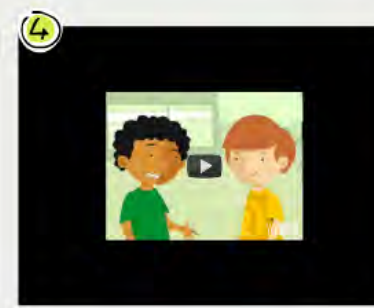


<http://books.google.es/books?id=z8UY8BvBpoIC&pg=PA176&pg=PA176&dq=pasatiempos+inteligencia+emocional&source=bl&ots=wD1XPzbxJj&sig=OYN4LwnFykkBQrUSHTtffnlgKo5hl=es&sa=X&ei=oydqVNmWO4fhaMLWgcAL&ved=0CCUQ6AEwAA#v=onepage&q=pasatiempos%20inteligencia%20emocional&f=false>



WWW

on-line



Sesión



Título : **INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL DEPORTE**

Objetivos

- Conocer las competencias de la inteligencia emocional
- Aplicar estas competencias al deporte
 - o Reconocer emociones (Autoconocimiento)
 - o Control de las emociones
 - o IE interpersonal (Empatía y Automotivación)
 - o IE intrapersonal

Relación con la teoría: La inteligencia emocional es la capacidad de tomar decisiones adecuadas y resolver problemas en un ámbito determinado

Actividades

AUTOCONOCIMIENTO

1. Por parejas, tratamos la pregunta ¿Cómo me sientes? ¿Qué emociones sentís cuando hacéis deporte y según que deporte?

- Qué deporte practicas
- Qué emoción sientes cuando ganas y cuando pierdes

3. Todo el grupo, sentados en círculo, nos vamos lanzando el balón y quien coja el balón hablará sobre:

- Fortalezas en el deporte que practico (Valiente, afán de superación, competitividad, toma de decisiones)
- Fortalezas personales (Autosuperación, Coraje, Alegre, Constante, Ganas de aprender)
- Fortalezas del compañero
- Polarizar la atención para mejorar en tu deporte

4. Por parejas, un compañero cierra los ojos y el otro compañero le da un masaje por diferentes partes del cuerpo. El compañero que tiene los ojos cerrados, visualiza la zona del cuerpo en la que le está dando el masaje

CONTROL EMOCIONAL

5. Por parejas, coger un balón de baloncesto y buscar la posición más cómoda para encestar al menos 3 de 5 tiros libres.. el compañero intenta distraerle como quiera sin llegar a tocar. La única premisa es que se puede tocar rozando la falta

7. Formamos entre todos un pasillo, y un compañero tiene que llevar el balón con los pies sin que caiga al suelo. El resto de compañeros intenta distraerle para que no lo consiga.

- Variantes: con una raqueta, golpesos con la mano, hacer reír a los compañeros de la fila contraria.

9. En grupos de 4-5 personas, partido de fútbol pudiendo agarrar.

- Variante: partido de hockey

EMPATÍA

10. En grupos de 4-5 personas, partido de fútbol con el reto de apoyarse constantemente: ¡Muy bien! ¡Vamos!

11. De cada grupo de 4-5, un voluntario. Los voluntarios se van fuera del recinto. Los demás se intercambian la ropa para que el voluntario tenga que adivinar cuál llevaba cada uno.

12. 5 o 6 personas a las que le guste el fútbol. Cada uno tendrá el rol de un personaje del fútbol: Casillas, Mourinho, Diego López... El profesor hará preguntas para que cada personaje se ponga en el papel del otro.

Pasatiem

http://www.elperruco.com/tienda/index.php?route=product&product_id=1

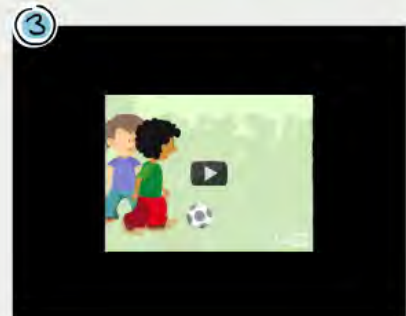
<http://www.disciplinapositivamx.com/?p=1195>

<http://www.educar.org/articulos/inteligenciaemocional.asp>

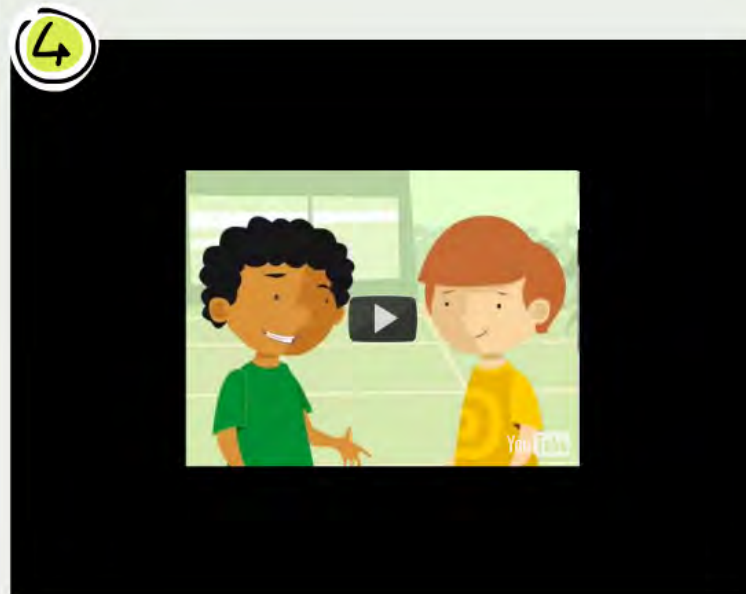
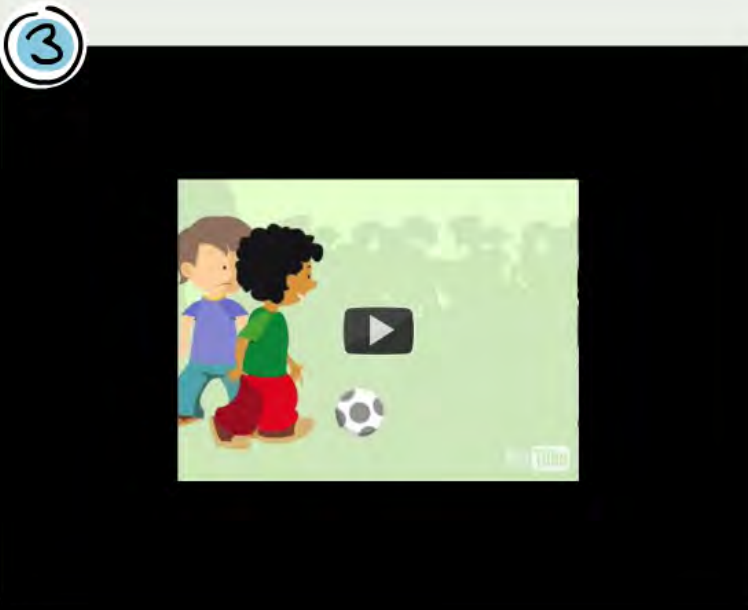


<http://books.google.es/books?id=z8UY8BvBpoICSpg=PA176&source=bl&ots=wD1XPzbxJj&sig=OYN4LwnFyk9Kc8hl=es&sa=X&ei=oydqVNmWO4JhaMLWgcAL&ved=#v=onepage&q=pasatiempos%20inteligencia%20emocional>

WWW on-line



www on-line



Pasatiempos

http://www.elperruco.com/tienda/index.php?route=product/product&product_id=1



<http://www.disciplinapositivamx.com/?p=1195>

<http://www.educar.org/articulos/inteligenciaemocional.asp>



<http://books.google.es/books?id=z8UY8BvBpoIC&pg=PA176&lpg=PA176&dq=pasatiempos+inteligencia emocional&source=bl&ots=wD1XPzbxJj&sig=OYN4LwnFykkBQrUSHTettfnk9Ko&hl=es&sa=X&ei=oydqVNmWO4fhaMLWgcAL&ved=oCCUQ6AEwAA#v=onepage&q=pasatiempos%20inteligencia%20emocional&f=false>





Luis Iván Durán González

EFECTOS DE UN PROGRAMA DE GIMNASIA DE MANTENIMIENTO SOBRE EL PERFIL DE ESTADOS EMOCIONALES

Belén Tabernero, Sara Márquez, INff de (osli/lo y León.



Los resultados obtenidos indican que la participación en el programa de actividad física se acompañaba de una mejora en el estado afectivo global. determinado mediante el Índice de Alteración Emocional Total (TMD). así como de cambios específicos en diferentes subescalas del cuestionario. con modificaciones temporales para la escalas de tensión/ ansiedad y rabia/ hostilidad.

Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores



Pedro Jesús Jiménez Martín

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Profesor de Módulos de Intervención y Técnicas de Investigación para Educar en Valores a través de la Actividad Física y el Deporte, Instituto Nacional de Educación Física, Universidad Politécnica Madrid

Luis Javier Durán González

Doctor en Ciencias Políticas y Sociología, Profesor de Valores Sociales y Deporte y Sociología del Deporte, Instituto Nacional de Educación Física, Universidad Politécnica de Madrid

En este artículo hacemos una revisión y presentamos los principales estudios y líneas de trabajo que se vienen realizando para educar en valores a jóvenes en riesgo a través de la actividad física y el deporte. Hacemos un recorrido a través de las características que definen a este tipo de poblaciones, los aspectos más importantes a trabajar en valores, los errores más comunes que se han cometido en los programas de intervención, y la necesidad de trabajar desde su propia cultura y partir de la noción de modelos ecológicos integrados.

Programa de Intervención Psicológica para el Entrenamiento del Foco de Atención De Atletas de la Selección Venezolana de Gimnasia Artística Femenina.

Lic. Teomar Angélica Sarmiento Peña. Instituto de Deportes de Carabobo - Venezuela

Dra C. Asunción Milagros Pérez Mariño. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de Cuba

Se determinó que la aplicación de un programa de intervención psicológica compuesto por estrategias de abordaje de tipo cognitivo, favorece el control del foco atencional, cumpliéndose la hipótesis planteada; encontrando a través del desarrollo de esta investigación indicadores que muestran la importancia y pertinencia de la intervención psicológica como parte de la preparación integral de los deportistas.

El entrenamiento del foco de atención permitió a las atletas controlar su capacidad discriminativa, seleccionando estímulos pertinentes aun cuando el grado de significación e intensidad de los estímulos circundantes fuese importante. Minimizar su efecto distractor fue posible debido al control consciente del foco de atención.



Para saber más

Inteligencia: Capacidad de entender o comprender, de resolver problemas.

Emoción: Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Inteligencia emocional: capacidad de gestionar las emociones en distintas situaciones.

Autoconciencia: Consciencia de sí mismo.

Autogestión:

Conciencia organizativa: capacidad de comprender y reconocer las fortalezas grupales y transformarlas en herramientas para conseguir objetivos.

Gestión de las emociones: capacidad de saber cuándo utilizar cada emoción y con qué intensidad.

Gestión de conflictos: capacidad de escuchar a todas las partes, comprender los distintos puntos, encontrar un ideal común,

Autoevaluación: Evaluación que alguien hace de sí mismo o de algún aspecto o actividad propios.

Autoconfianza: sacar el máximo partido a nuestros puntos fuertes

Autocontrol: Control de los propios impulsos y reacciones.

Autocontrol emocional: gestionar y canalizar los sentimientos o impulsos perturbadores que nos puedan asaltar en el campo de juego, aprovechándolos a nuestro favor.

Transparencia emocional: ser fieles a nuestros valores, respetar lo que los demás sienten, reconocer las faltas y errores.

Adaptabilidad emocional: demostrar flexibilidad para adaptarse a nuevos retos, reaccionar con soltura ante imprevistos.

Capacidad de consecución: ser pragmáticos y proponer objetivos alcanzables.

Iniciativa: aprovechar todas las posibles oportunidades, no esperar a que aparezcan.

Empatía: comprender la perspectiva de los demás, hacer una escucha intencionada.

Ciencia



Artículo de opinión



DANIEL GOLEMAN: "LA ATENCIÓN ES UN MÚSCULO QUE SE DEBE ENTRENAR"

IDEAS PRINCIPALES DE LA ENTREVISTA:

- La atención es un músculo de la mente y que, como tal, se puede ejercitar con el fin de fortalecerlo.
- Debemos asumir que la mente sólo puede centrarse en una cosa a la vez. A menudo creemos que el cerebro es multitarea, pero no es cierto. Cuando hacemos varias cosas a la vez no las hacemos igual de bien.
- La concentración es el camino y la meditación puede ayudarnos a alcanzarla con mayor facilidad
- Un niño que juegue a la clase de juegos que consisten en disparar a enemigos, aprenderá a estar alerta y su capacidad de concentración crecerá
- No somos conscientes de lo importante que es la atención. Es parte esencial de todo lo que hacemos. Si no estás atento, probablemente no puedes acabar ni una conversación.





Inteligencia: Capacidad de entender o comprender, de resolver problemas.

Emoción: Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Inteligencia emocional: capacidad de gestionar las emociones en distintas situaciones.

Autoconciencia: Consciencia de sí mismo.

Autogestión:

Conciencia organizativa: capacidad de comprender y reconocer las fortalezas grupales y transformarlas en herramientas para conseguir objetivos.

Gestión de las emociones: capacidad de saber cuándo utilizar cada emoción y con qué intensidad.

Gestión de conflictos: capacidad de escuchar a todas las partes, comprender los distintos puntos, encontrar un ideal común,

Autoevaluación: Evaluación que alguien hace de sí mismo o de algún aspecto o actividad propios.

Autoconfianza: sacar el máximo partido a nuestros puntos fuertes

Autocontrol: Control de los propios impulsos y reacciones.

Autocontrol emocional: gestionar y canalizar los sentimientos o impulsos perturbadores que nos puedan asaltar en el campo de juego, aprovechándolos a nuestro favor.

Transparencia emocional: ser fieles a nuestros valores, respetar lo que los demás sienten, reconocer las faltas y errores.

Adaptabilidad emocional: demostrar flexibilidad para adaptarse a nuevos retos, reaccionar con soltura ante imprevistos.

Capacidad de consecución: ser pragmáticos y proponer objetivos alcanzables.

Iniciativa: aprovechar todas las posibles oportunidades, no esperar a que aparezcan.

Empatía: comprender la perspectiva de los demás, hacer una escucha intencionada.



Artículo de

DANIEL GOLEMAN: 'LA ATENCIÓN ENTRENADA'

IDEAS PRINCIPALES DE LA ENTREVISTA:

- La atención es un músculo de la mente y que, de fortalecerlo.
- Debemos asumir que la mente sólo puede centrarse en una cosa a la vez, pero no es que el cerebro es multitarea, pero no es a la vez no las hacemos igual de bien.
- La concentración es el camino y la meditación mayor facilidad
- Un niño que juegue a la clase de juegos que aprenda a estar alerta y su capacidad de concentración
- No somos conscientes de lo importante que es lo que hacemos. Si no estás atento, probablemente la conversación

Ciencia



www.antoniodomingo.es

...el arte de enseñar con música

You Tube

Artículo de opinión



DANIEL GOLEMAN: “LA ATENCIÓN ES UN MÚSCULO QUE SE DEBE ENTRENAR”

IDEAS PRINCIPALES DE LA ENTREVISTA:

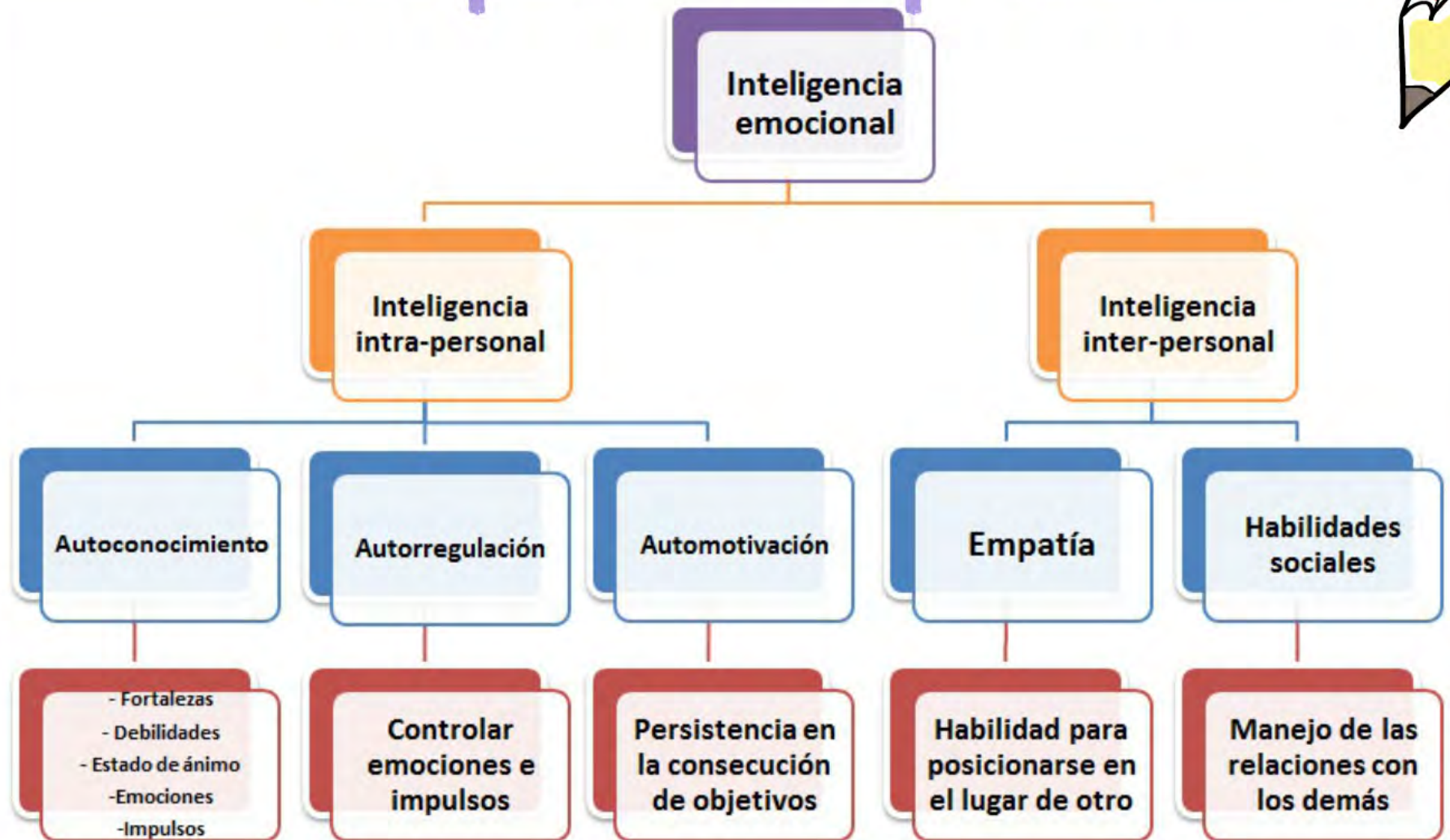
- *La atención es un músculo de la mente y que, como tal, se puede ejercitar con el fin de fortalecerlo.*
- *Debemos asumir que la mente sólo puede centrarse en una cosa a la vez. A menudo creemos que el cerebro es multitarea, pero no es cierto. Cuando hacemos varias cosas a la vez no las hacemos igual de bien.*
- *La concentración es el camino y la meditación puede ayudarnos a alcanzarla con mayor facilidad*
- *Un niño que juegue a la clase de juegos que consisten en disparar a enemigos, aprenderá a estar alerta y su capacidad de concentración crecerá*
- *No somos conscientes de lo importante que es la atención. Es parte esencial de todo lo que hacemos. Si no estás atento, probablemente no puedes acabar ni una conversación.*



Aplicación en la Educación



Mapa Conceptual



La frase del día:
*Tenemos que contruir nuestro
autoconocimiento a través de nuestras
fortalezas.*

Conclusión

Según Goleman (1995), la inteligencia emocional es una meta-habilidad, puesto que comprende el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos adecuadamente, tanto a nivel individual como social. Esta meta-habilidad de la que habla Goleman es necesaria trabajarla en el deporte y a través del deporte. Existen diversos estudios que demuestran que la actividad física y el deporte favorecen un mejor desarrollo de la inteligencia emocional.



Como futuros entrenadores debemos entrenar y trabajar el desarrollo de la inteligencia emocional (autoconocimiento, empatía, autorregulación emocional, etc.) para obtener un mejor rendimiento deportivo.

Para reflexionar



Reflexiones finales de la sesión:

- Nos resulta incómodo hablar sobre nuestras fortalezas, virtudes. Nos es más fácil hablar sobre las de nuestros compañeros.
- Expresar y reconocer aumenta el conocimiento de las emociones.
- Necesitamos “tocarnos”. Es algo que nos da vergüenza o no lo tenemos bien visto.
- Bajo presión, solemos disminuir el rendimiento. Hay que aprender a controlar esa presión para que no nos influya.
- Jugar con el límite de la falta es interesante para la IE. Es extrapolable a los partidos y el controlar la IE en ellos.
- Los conflictos son muy enriquecedores.
- Si entreno la empatía y la comunicación positiva, posteriormente se reflejará en la competición.

“No podemos elegir muchos aspectos de nuestra vida. Pero nada ni nadie es lo bastante poderoso para impedir que escojamos nuestros pensamientos y nuestras emociones”



Para reflexionar

Reflexiones finales de la sesión:

- Nos resulta incómodo hablar sobre nuestras fortalezas, virtudes. Nos es más fácil hablar sobre las de nuestros compañeros.
- Expresar y reconocer aumenta el conocimiento de las emociones.
- Necesitamos "tocarnos". Es algo que nos da vergüenza o no lo tenemos bien visto.
- Bajo presión, solemos disminuir el rendimiento. Hay que aprender a controlar esa presión para que no nos influya.
- Jugar con el límite de la falta es interesante para la IE. Es extrapolable a los partidos y el controlar la IE en ellos.
- Los conflictos son muy enriquecedores.
- Si entreno la empatía y la comunicación positiva, posteriormente se reflejará en la competición.

"No podemos elegir muchos aspectos de nuestra vida. Pero nada ni nadie es lo bastante poderoso para impedir que escojamos nuestros pensamientos y nuestras emociones"

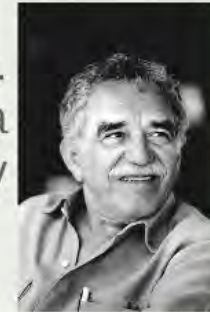
Gabriel García Márquez

"El que puede cambiar sus pensamientos puede cambiar su destino"

Stephen Crane

"La inteligencia académica no ofrece la menor preparación para la multitud de dificultades o de oportunidades a la que deberemos enfrentarnos a lo largo de nuestra vida"

Daniel Goleman





...cil hablar sobre las de nuestros

...presión para que no nos influya.

...os y el controlar la IE en ellos.

...competición.

...vida.
...para
...os y



...nor
...de
...lo



Artículos y Programas:

- Abad Robles, M.T.; Castillo Viera, E.; Orizia Pérez, A.C. (2013). Abad Robles, M.T.; Castillo Viera, E.; Orizia Pérez, A.C. (2013). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 14, 1, Pp. 13-22.
- García, O.; Bekendam, N.; Díaz, G.I. Burgos, S. (2012). Inteligencia emocional y práctica deportiva: un estudio entre nadadores y sujetos sedentarios. Kronos XI (1) Pp. 64-70.
- Sarmiento Peña, T.A.; Pérez Maríño, A.M. (2011). Programa de Intervención Psicológica para el Entrenamiento del Foco de Atención De Atletas de la Selección Venezolana de Gimnasia Artística Femenina. Revista Electrónica "Actividad Física y Ciencias". VOL 3. (2) Pp. 1-21
- Lane, A.M, Barbara B. Meyer , Tracey J. Devonport , Kevin A. Davies , Richard Thelwel, Gobinder S. Gill , Caren D.P. Diehl, Mat Wilson and Neil Weston. (2009). Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. Journal of Sports Science and Medicine, 289-295.
- Jiménez Martín, P. J., & Durán González, L. J. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: Educación en valores. Apunts Educación Física y Deportes, 13-19.
- Tabernero, B. Márquez, S. (1996) Efectos de un programa de gimnasia de mantenimiento sobre el perfil de estados emocionales. Apunts Educación Física y Deportes, 19-25.
- Lavega Burgués, Pere; March Llanes, Jaume; Filella Guíu, Gemma (2013). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. Revista de Investigación Educativa, 31 (1), 151-165.
- Martín de Benito, M; Guzmán Luján, J.F.(2012)Inteligencia emocional, motivación autodeterminada y satisfacción de necesidades básicas en el deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, núm. 2 pp. 39-43. Universidad de Murcia, España.
- Lima de Figueiredo Queirós, M. M.; Fernández-Berrocal,P, Extremera, N, Susana Queirós, P.(2006) Actividad Física en la Tercera Edad: Análisis de sus Relaciones con la Inteligencia Emocional Percibida y los Estilos de Respuesta a la Depresión. Ansiedad y Estrés Pp.293-303.

Juegos y Pasatiempos:

http://www.elperruco.com/tienda/index.php?route=product_product&product_id=1

<http://www.disciplinapositivamx.com/?p=1195>

<http://www.educar.org/articulos/inteligenciaemocional.asp>

<http://books.google.es/books?id=78UY8BvBpolC&pg=PA176&lpg=PA176&dq=pasatiempos+inteligenciaemocional&source=bl&ots=wD1XPzbxJ&sig=OYN4LwnFykkBQrUSHTttnk9K0&hl=es&sa=X&ei=oydqVNmWO4fhaMLWgcAL&ved=0CCUQ6AEwAA&iv=onepage&q=pasatiempos%20inteligencia%20emocional&f=false>

Entrevista

Goleman,D. La atención es un músculo que se debe entrenar'
<http://www.elmundo.es/ciencia/2013/11/11/527ff2bf61fd3db0748b4590.html>

Redes 130: Aprender a gestionar las emociones - emociones (youtube)

Videos

EF emocional 2012
La inteligencia emocional en el deporte
Valores en el juego 1
Valores en el juego 2
Valores en el juego 3
Valores en el juego 4
Emociones 2012. mov