

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Autores: Antonio Quintero, Jesús Samuel y Lorena Medina

Afiliación Alumnado asignatura “La educación en valores y la práctica de actividad física en colectivo de desigualdad” Grado de Ciencias del Deporte. Universidad de Huelva

Email: jsp_isla91@hotmail.com



PARAREFLEXIONAR...

**“QUIÉN DEDICASU TIEMPOA
MEJORARSE ASÍMISMO, NO
TIENE TIEMPOPARA CRITICARA
LOSDEMÁS”(TeresadeCalcuta)**

INDICE

1. DíaAnterior.....	94
2. Exposicióndel boletín 1.....	94
3. Mensajedel día	95
4. Pregunta deldía:¿Quéés la inteligencia emocional?	95
5. Video:“Competencias Deportivas”	96
6. Artículos deinvestigación.....	97
7. Elhombre queaprendióa vivir	98
8. Investiguemos un pocomas.....	99
9. Conclusión	100
10. Bibliografía.....	¡Error! Marcador no definido.



1. Día Anterior



**Jose Antonio
Jiménez**

El resumen que hizo Jose Antonio hablaba sobre coaching deportivo, que fue el tema a tratar ese día.

Destacamos que el coaching se caracteriza por enseñarnos a confiar en nosotros mismos, a mantenernos ágiles, a motivarnos y a conseguir hacer nuestras metas y deseos algo alcanzable.

Posteriormente, describió brevemente las actividades que hicimos en clase, recordando su utilidad y motivaciones, que eran principalmente de carácter emocional, ya que se centra en como focalizamos la atención hacia el otro compañero y en como este expresaba la información que quería enviar y como reaccionaba ante nuestra respuesta, tanto física como verbal.

2. Exposición del boletín 1.

El boletín fue realizado por estos dos compañeros, a pesar de que solo pudo exponerlo Adrián, por encontrarse Suso fuera de Huelva por motivos de salud.

Este boletín se centraba en el tema de EDUCAR, y su importancia en el desarrollo personal de cada individuo. Además de tratar diferentes formas y aspectos a tener en cuenta en la manera de llevarlo a cabo, y haciendo hincapié en los errores que se suelen cometer y en que se debería centrar el docente.

En definitiva, todo lo explicado y la filosofía de ello, se podría resumir en la siguiente cita:

“Dímelo y lo olvidaré, muéstrame lo y lo recordaré, involucrame y lo entenderé. Emocióname y lo aprenderé”



Adrián Acosta

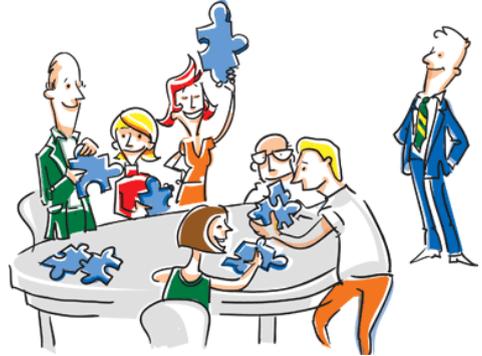


Suso León

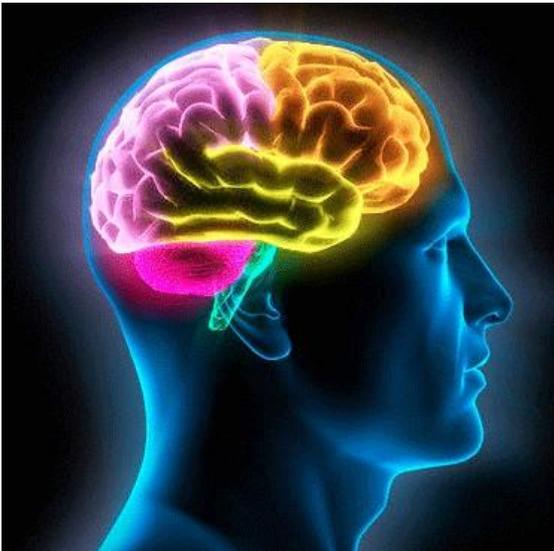
3. Mensaje del día

Tras la exposición del boletín, Pedro dio varias nociones sobre la educación en general, de las cuales nosotros hemos destacado los aspectos que consideramos más importantes:

- Una de las claves del aprendizaje es la repetición útil, experimental, procedimental y equitativa.
- Fomentar la inteligencia racional de los alumnos.
- La EF es una fortaleza en la inteligencia sinestésica.
- Las asignaturas verdaderamente importantes no necesitarían evaluación comotal, siendo experimentales y con clases diarias de unos 45 minutos.



4. Pregunta del día: ¿Qué es la inteligencia emocional?

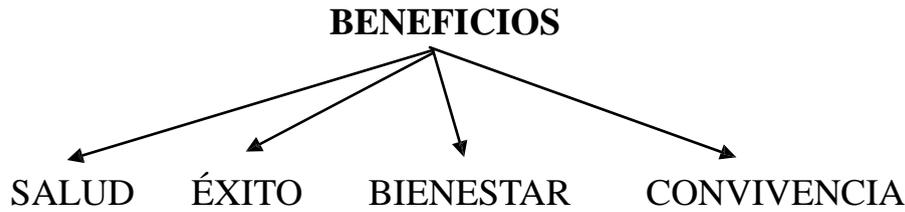


La Inteligencia Emocional podría definirse como la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y trabajar sus emociones y las de los demás con eficiencia y generando resultados positivos.

Es decir, es la habilidad para gestionar bien las emociones. Tanto las nuestras como las de los demás.

Una persona que se enfada con facilidad, que se pone triste con frecuencia o que no es capaz de controlar sus impulsos... es alguien con mala inteligencia emocional. Por el contrario, una persona que se conoce bien a sí mismo, que es capaz de pensar antes de actuar, que entiende sus impulsos, que lo expresa con educación siendo sincero pero, a la vez, consiguiendo no afectar negativamente a la gente que le rodea... o que es capaz de relativizar y sentir las cosas de una forma sana... sería una persona con MUY buena inteligencia emocional.

Así mismo, la Inteligencia Emocional nos debe servir para entender las emociones de los demás y saber cómo tratar a la gente que nos rodea.



En conclusión, la inteligencia emocional la definimos como la capacidad de solucionar problemas emocionales, utilizando herramientas como el autocontrol, automotivación, autoconocimiento, empatía, etc.



5. Video: “Competencias Deportivas”.

Hablamos de cómo la presión psicológica puede afectar a las habilidades físicas y técnicas de la siguiente forma:

1. Libre: sin ser observado no hay ansiedad mayor, fluidez en el gesto técnico.
2. Observado: lo contrario, somos observados y hay ansiedad, el gesto técnico pierde fluidez, pudiendo ocasionar esto el error.

Cuando se hacen expertos en una gestora forma concreta, esta se almacena en el subconsciente, y por tanto, como la ansiedad afecta a la parte consciente del cerebro, no debe afectar al resultado final del gesto realizado. Por ello, los deportistas aficionados suelen cometer errores cuando se encuentran en situaciones que presentan algún tipo de presión ante la realización de cualquier gesto técnico.

6. Artículos de investigación

“Los miedos en los futbolistas de élite”:

De este artículo destacamos los siguientes aspectos:

- ¿Qué es la inteligencia?

Está relacionada con el movimiento y por tanto hay que abordar el campo psicológico y físico para llegar a las exigencias requeridas por el alto rendimiento.

- ¿Y por qué la inteligencia emocional?

Porque cada vez vemos más la influencia emocional dentro del deporte de élite, se trate de la disciplina que se trate. Ya no solo importa el carácter físico o el continuo entrenamiento ensayo-error, sino que toma protagonismo el dominio de las emociones dentro del entrenamiento, por su demostrada importancia dentro de las situaciones reales de competición.

- Los miedos:

Dependiendo del contexto en que se desarrolle una persona, donde en situaciones conocidas la confianza es mayor y habrá menos miedo, por lo que habrá que fomentar estas situaciones en los entrenos. Se relaciona el miedo con los pensamientos y emociones negativas del deportista.

“Educación de las emociones, ¿un reto?”



Sebastián Fierro

“La forma para conseguir ser inteligentemente emocional es experimentar, mediante la búsqueda de la felicidad” dejándose llevar por sus sueños, se alcanza el mayor estado de motivación.

A raíz de la frase citada, el artículo se centra entre otras cosas en hacer ver la importancia de perseguir los sueños personales de cada uno, mostrando así los altos niveles de motivación que se pueden alcanzar.

Reflexión de Pedro: “Valorar lo que

tenemos, y pensar si el rey más millonario de hace un siglo no no habría dado su fortuna a cambio de ello”.



Jose Manuel Ponce



Alejandro Espina

“Siento, me muevo, luego existo”:

Este estudio tiene como objetivo principal elaborar un programa de intervención motora, compuesto de música y danza creativa, dirigido a investigar sus efectos sobre las habilidades emocionales del ser humano.

Destacamos como expone la importancia de decidir que emociones nos son más convenientes usar en cada momento y como pueden repercutir positiva o negativamente en cualquier hecho de nuestra vida.

También nos pareció interesante como habla de la influencia de las emociones en el aprendizaje, y como las mismas pueden intervenir positiva o negativamente en el mismo.

7. El hombre que aprendió a vivir

Al hablar sobre inteligencia emocional en relación al deporte utilizaremos este vídeo como un buen ejemplo de ello. Dichos reportaje cuenta la historia de Ramón Arrolloy de su superación personal a la esclerosis múltiple.

Haríamos mención a que tal superación fue posible gracias a que canalizó su atención en el deporte y no se rindió pese a nefasto clima que se le presentó tras diagnóstico. Ramón perdió la sensibilidad y llegó un momento que sólo reconocía la mano de su mujer porque la veía entre las suyas, no porque la sintiera. Sin embargo, tras un largo tiempo deprimido comienza a aceptarlo que tiene y decide buscarla pasión para vivir. Se marca unos objetivos y canaliza toda su energía en ellos. Por lo que decide ponerse a prueba y empieza a hacer deporte, a no rendirse. Pero sabe que se reconocerá sí mismo que será duro, por lo que tiene que alimentar esa pasión para mejorar y crecer por dentro.

Todo esto pese a las duras palabras de que no podría correr ni doscientos metros. Inició un entrenamiento durante doce meses combinando recorridos en bici, corriendo y natación. Disfrutó de lo que hacía, y pese a tener secuelas en un brazo y en una pierna, no se rindió pues visualizó sus emociones y la vida real.

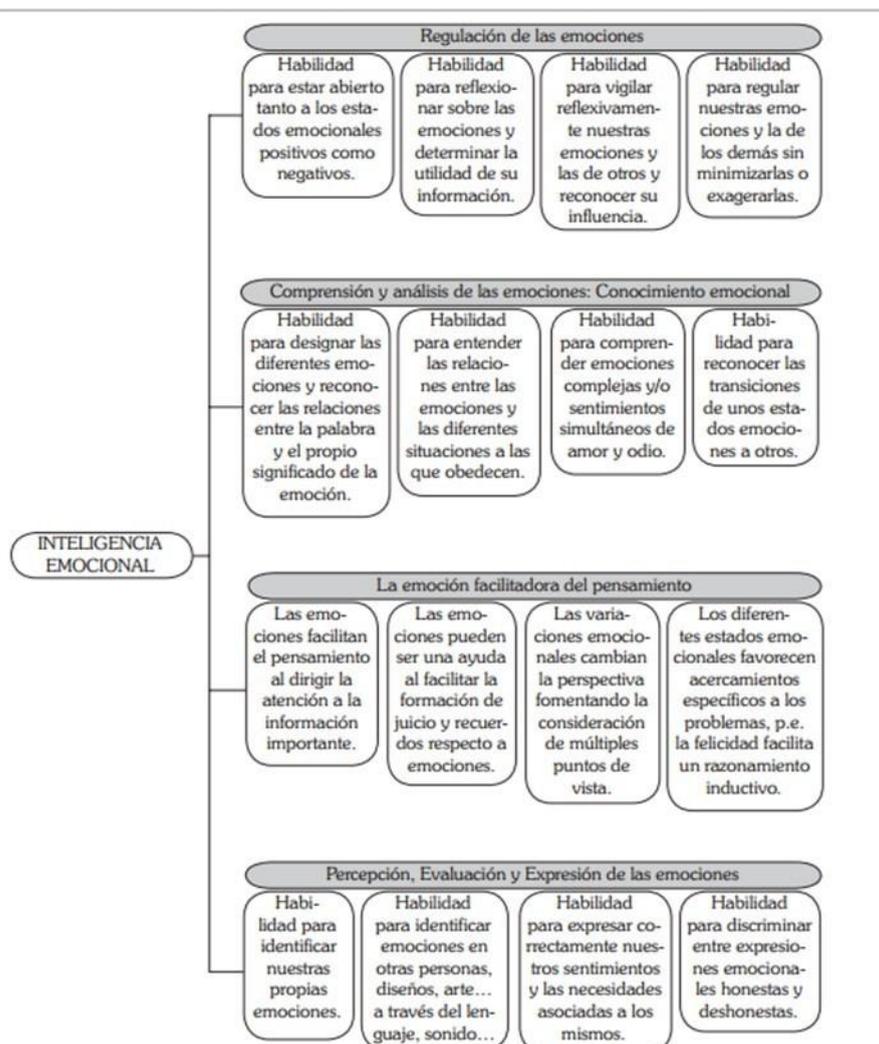
8. Investiguemos un pocomas...

EL CIRCO DE LAMARIPOSA

<https://www.youtube.com/watch?v=looUBhyZtOs>

Creo que el gran valor de este cortometraje no está en los diálogos de sus personajes, sino que el valor del Circo de la Mariposa reside en sus silencios, en lo que callan los personajes. Es, sin duda, de estos silencios donde más puedes aprender. Unos silencios que son una invitación a la transformación de Will, unos silencios que transforman a los gases en mariposas, que transforman “monstruos” como Will en personas admiradas por una gran multitud de personas y que son para muchos un auténtico ejemplo y una fuente de inspiración.

Modelo revisado de IE (MAYER y SALOVEY, 1997)

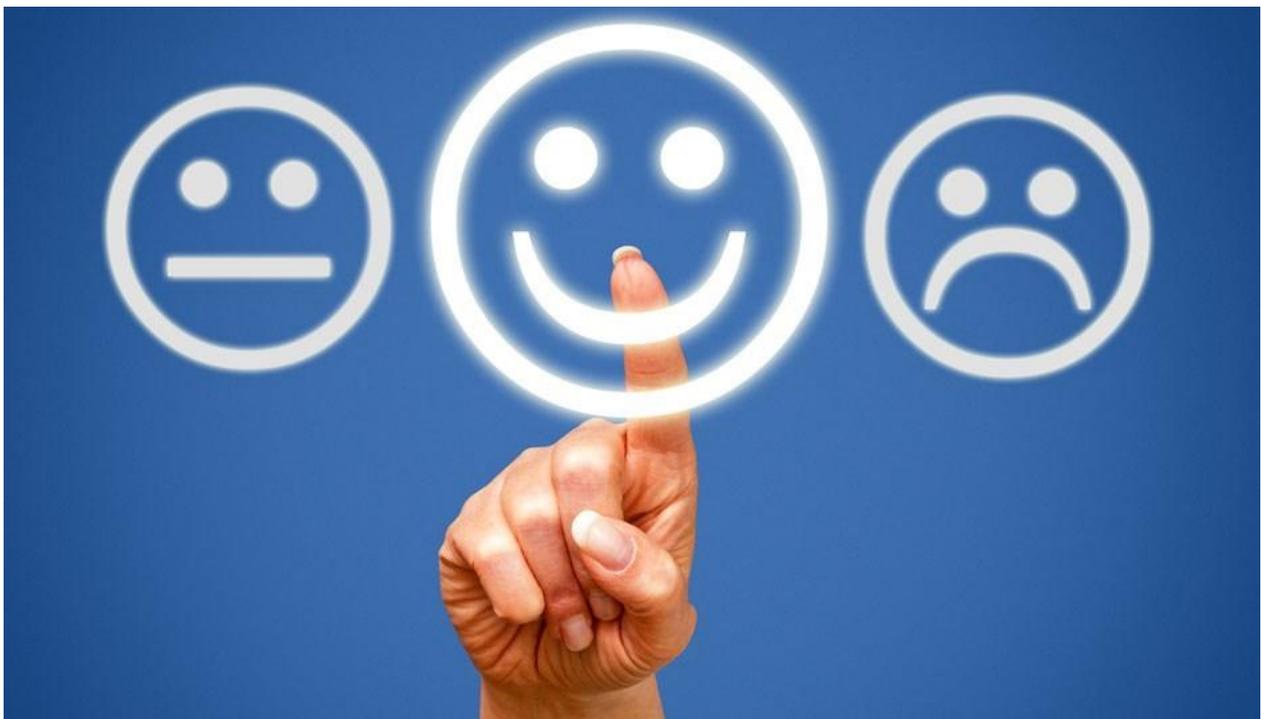


9. Conclusión

Para lograr mejorar nuestra inteligencia emocional, tenemos que partir en conocernos primero a nosotros mismos. Tenemos que ser capaces de controlar nuestras emociones, para así poder entender las emociones de los demás para poder tratarlos de la forma adecuada.

Hay que trabajar la inteligencia emocional para poder controlar nuestras emociones ante cualquier situación, llegando así a poder lograr la felicidad.

Cuando actuamos de forma incorrecta, después de nuestra actuación nos sentimos mal, nuestro cerebro se pone a darle vuelta a lo sucedido e incluso solo estamos contando a los demás, lo cual sabemos que realmente no hemos actuado de la forma adecuada. Lo cual si trabajamos la inteligencia emocional llegaremos a no caer en la típica rutina de ir vomitando a los demás nuestros problemas y de ir dando consejos sin deber.



10. Bibliografía

Daniel Goleman. (1996). Inteligencia Emocional. -: Kairós

IcloudTV. (2014) El cerebro dividido. 01/02/15 de Sitio web:
https://www.youtube.com/watch?v=DoZmN_S9CSE

LEOMR092. (2014). Inteligencia Emocional. 01/02/15, de - Sitio web:
<https://www.youtube.com/watch?v=rsfmcDPa410>

Motivacionales. (2013). El circo de la mariposa. 01/02/15, de - Sitio web:
<https://www.youtube.com/watch?v=looUBhyZtOs>

Pablo Fernandez y Natalio Extremera. (2010). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO UNA HABILIDAD ESENCIAL EN LA ESCUELA. En Inteligencia Emocional(2-5)

Sáenz-López, P. (2014). Apuntes inéditos de la asignatura “La educación en valores y la práctica de actividad física en colectivos en situación de desigualdad”. Grado de Ciencias del Deporte. Universidad de Huelva.