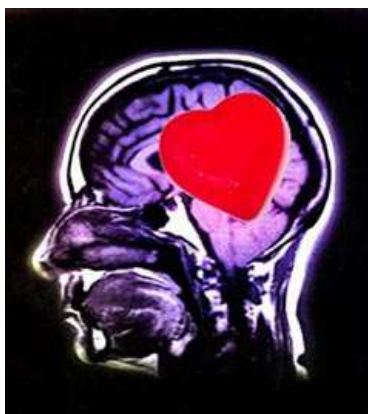


INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL FÚTBOL

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos los seres humanos para conocer nuestras propias emociones (reconocer un sentimiento mientras ocurre), darnos cuenta de nuestras emociones en el acto, guiar las emociones (manejar sentimientos para que sean adecuados) no dejarse llevar, sino más bien llevar nuestras emociones adecuadamente.

En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competición son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo, en la competición. Para ello debe “controlar” positivamente sus emociones o re-direccionarlas de manera que no influyan negativamente en su comportamiento deportivo. Y ¿Por qué la inteligencia emocional? Porque en el deporte de alto rendimiento hay que tomar decisiones extremadamente rápidas y correctas.



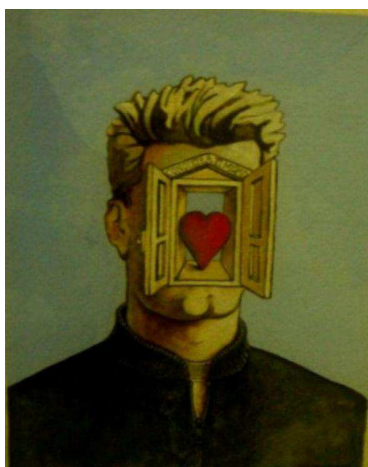
La inteligencia emocional se puede aprender y así controlar emociones tan significativas en el mundo del deporte como la ansiedad, las presiones, los miedos (estrés) y la agresividad, que muchas veces son perturbadoras y merman el rendimiento.

Daniel Goleman (1995) entiende la emoción como “un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”.

Las habilidades de la inteligencia emocional son:

AUTOCONOCIMIENTO: es poder reconocer las emociones cuando éstas aparecen y estar atento a las reacciones que éstas provocan, ya sea en forma de pensamiento, respuesta fisiológica o conductas manifiestas y luego poder relacionarlas con cuales son los estímulos que las desencadenan.

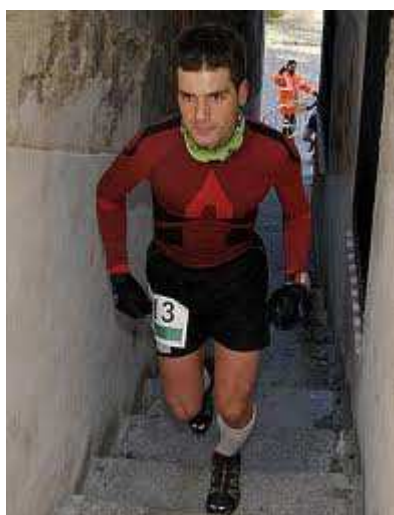
Para esto se requiere una actitud neutra y de aceptación ante lo que sentimos y nunca de rechazo sea, lo que sea, lo que aparece. En un futbolista es una habilidad muy importante ya que debe reconocer en que aspectos anda bien (y por lo tanto no tiene confianza en ello y no le saca partido) y en cuales anda mal (y por lo tanto no lo mejora).



AUTOCONTROL: es controlar las emociones, tranquilizarse uno mismo, deshacerse del enojo, la tristeza y la ansiedad exagerada, pero a la vez permitirse sentir las, porque cada una tiene un sentido. Hay muchos ejemplos de deportistas famosos que debido a que no tienen autocontrol han perjudicado en numerosas ocasiones a su equipo y a ellos mismos en su progresión. Es importante observar en que ocasiones perdemos el control, cuales son los estímulos desencadenantes y trabajar con las técnicas adecuadas para prevenirlo.



AUTOMOTIVACIÓN: es controlar la propia motivación (ordenar emociones al servicio de un objetivo), si se quiere tener motivación para conseguir algo en la vida, con ayuda de la inteligencia emocional se puede controlar la motivación a través de emociones acordes con el proceso que se vive.



EMPATÍA: es la capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente. En la base de esta capacidad, está la de percibir los propios estados emocionales y la de percibir los elementos no verbales asociados a las emociones. Si eres capaz como entrenador de reconocer las emociones, deseos e intenciones de tus jugadores, te será más fácil comprender las razones por la que hacen las cosas, conocer sus defectos y virtudes para ayudarles a suplirlos o potenciarlas.



HABILIDADES SOCIALES: Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas (como persuasión, liderazgo, capacidad de trabajo en equipo, tolerancia, etc.) que nos permiten relacionarnos de la mejor manera posible con otra u otras personas, es decir, son las habilidades que facilitan dirigirse a las personas, relacionarse con ellas y hacer algo en común. Es una habilidad imprescindible para un buen entrenador de fútbol.



¿PARA QUÉ SIRVE DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS FUTBOLISTAS?

La inteligencia emocional es aquello que te permite dar todo lo que tienes como futbolista, rendir al 100%. Un futbolista sin inteligencia emocional no es un futbolista completo ya que no siempre usará bien las capacidades que tiene.

Un deportista apela constantemente a su inteligencia emocional, está constantemente tomando decisiones en milésimas de segundo y de esas decisiones depende el resultado de su juego, en estas decisiones cuentan diferentes aspectos:

- Aspectos racionales: tales como 'entender el juego' con todos sus aspectos técnico-táctico-estratégicos.
- Aspectos corporales: como el entrenamiento físico, la alimentación y el descanso.
- Aspectos emocionales: como la orientación al logro de los objetivos, la competitividad, la identificación de valores del deporte y los personales, la autovaloración, el trabajo en equipo, el liderazgo, la empatía, el control de las reacciones y emociones negativas, etc.

La inteligencia emocional se desarrolla a lo largo de la vida, con las experiencias vivenciales de cada individuo y también puede desarrollarse ejercitándola, lo ideal sería entrenarla desde la infancia.

En los estudios de inteligencia emocional en el contexto deportivo, se ha comprobado que existe relación entre la inteligencia emocional y las estrategias deportivas, por lo que invitan a los entrenadores a fomentar la inteligencia emocional al trabajar con deportistas. Una parcela más en la cual es necesario contar con un psicólogo deportivo para poder tener los conocimientos necesarios para trabajar dicha materia con el rigor necesario.

Entrenar y mejorar la inteligencia emocional es una de las claves del éxito personal y deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Goleman D. (1995) La inteligencia emocional