



EVIEFútbol

EXPERTO EN INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE

COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR

JOSÉ VICENTE CABAS ALONSO

Título original: Competencias emocionales para el entrenador.
Autor: José Vicente Cabas Alonso.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

EVIE Fútbol se exime de responsabilidad en caso de que los documentos gráficos y enlaces a los cuales se hacen referencia a lo largo del documento no estén disponibles.

© 2023 by EVIE Fútbol
www.eviefutbol.com

¡Bienvenido/a al curso EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE!

Tienes en tus manos una formación pionera e innovadora en el mundo del fútbol base, que se ha vuelto imprescindible en nuestra sociedad actual, donde todo se evalúa bajo la lupa de los resultados y se define en términos de éxito o fracaso, mientras se dejan de lado aspectos tan importantes como la inteligencia emocional, la educación y los valores en un deporte tan bonito y lleno de posibilidades como es el fútbol.

En EVIE FÚTBOL contamos con un panel de ponentes de primera categoría con una amplia experiencia en el mundo del fútbol, del coaching y de la formación, que te acompañarán a lo largo de este programa. Tendrás la oportunidad de aprender y reflexionar acerca de aspectos fundamentales en el ámbito del fútbol, especialmente del fútbol base, como son la comunicación, la motivación, la gestión de equipos, las relaciones con los padres, el descubrimiento de ti mismo para liderar a tus jugadores... entre muchos otros.

En este tema **COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR**, con José Vicente Cabas, coach deportivo, entrenador de alto rendimiento y profesor en distintos másteres universitarios de coaching deportivo y neurociencia, aprenderás qué es la emoción, cómo influye la cognición en las emociones y te formará en competencias emocionales a través de contenido teórico y propuestas prácticas que puedes aplicar en ti mismo/a y en tu equipo.

Al final de este documento, encontrarás la bibliografía utilizada para el desarrollo de este tema, así como la biografía personal del ponente.

Además, para evaluar tu adquisición de conocimientos, tendrás que completar las preguntas tipo test que encontrarás en el campus virtual. Recuerda que para obtener la certificación, es necesario superar con éxito los cuestionarios de todos los temas del programa EXPERTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA FÚTBOL BASE.

Esperamos que disfrutes de la clase.
Un saludo,



Fdo: Álvaro Sánchez
Director



Fdo: Rubén Godoy
CEO



EVIEFútbol



INTRODUCCIÓN A LA EDUCACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ENTRENADORES DE FÚTBOL BASE

05

MARCO TEÓRICO Y FUNDAMENTACIÓN

07

CÓMO DEBE FORMARSE UN ENTRENADOR EN EDUCACIÓN EMOCIONAL
UNA MIRADA PROFUNDA HACIA LAS EMOCIONES
COMPETENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

12
15
20

PROPUESTAS PRÁCTICAS.

29

GESTIÓN DE LA IRA Y LA IMPULSIVIDAD
EMOCIÓN, PENSAMIENTO Y SENTIMIENTO
CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE MIS EMOCIONES
MINDFULNESS Y GESTIÓN ATENCIONAL Y EMOCIONAL

31
31
32
34

CONCLUSIONES

36

BIBLIOGRAFÍA

39

BIOGRAFÍA DEL AUTOR

42

OTROS TEMAS

45

01

**INTRODUCCIÓN A LA
EDUCACIÓN E
INTELIGENCIA
EMOCIONAL PARA
ENTRENADORES DE
FÚTBOL BASE.**

El **entrenamiento emocional** es la práctica de adquirir conocimientos y herramientas que te permitan entender las emociones, gestionar situaciones estresantes y promover la agilidad emocional como una vía para mejorar el bienestar, la felicidad, y en el caso de tus jóvenes futbolistas, su aprendizaje y rendimiento. Sabemos que el cerebro toma la gran mayoría de las decisiones desde su parte inconsciente, guiado por las emociones, incluyendo las sociales, y tremendamente influido por el lenguaje. Comprender y compartir emociones va a resultar fundamental para mejorar tu agilidad emocional y enfrentar los desafíos sintiéndote más competente y capaz.

Como adelanto, es importante destacar que diversos estudios científicos han confirmado que el **éxito** de las personas se debe en un **20% a su formación**, mientras que un **80% se debe a su inteligencia social y emocional**. En el contexto del fútbol, **la inteligencia emocional se convierte en un factor clave en las actividades intencionales y en la toma de decisiones**, tan frecuentes en un juego que implica socialización e interacción entre los jugadores del equipo.

Por ello, como entrenador, necesitarás aprender a escuchar tus emociones, reconocerlas, comprenderlas, regularlas y, como paso final, redireccionarlas y reconducirlas para que tus futbolistas puedan hacerlo de igual modo con las suyas.



02

**MARCO TEÓRICO Y
FUNDAMENTACIÓN .**

El bienestar de tus futbolistas debe ser uno de los pilares y metas en tus entrenamientos y partidos, en cualquier nivel o categoría, pero cobra especial relevancia en las categorías inferiores y en las escuelas de promoción deportiva. En este tema, vamos a poner el foco en el bienestar emocional tanto en su dimensión personal: el entrenador y el futbolista, como en lo social: los compañeros, el equipo y el club.

Entendemos la educación como un proceso integral que abarca la optimización del aprendizaje, lo cual incluye, sin duda alguna, el manejo de las emociones. Los equipos de fútbol pueden convertirse en un medio ideal para la cultura emocional, desde el trabajo individual y desde la proyección al entorno y a los aficionados.

La **educación emocional** tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar (Bisquerra, 2000, 2009). La psicología positiva, la inteligencia y la educación emocional, aportan evidencias de lo que funciona y lo que no. La **inteligencia emocional** es la capacidad para percibir y expresar las emociones, utilizarlas para facilitar el pensamiento, comprender y razonar a través de las emociones y regularlas en uno mismo y en los demás (Mayer, Salovey, Caruso y Cherkasskiy, 2015).

En el tema troncal del programa sobre EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES de Rubén Godoy verás las herramientas más prácticas para poder llevar tanto a tus jugadores como a ti a un nivel de bienestar y agradecimiento que nunca se había visto en el mundo del fútbol.

Nuestro objetivo es difundir estos conocimientos para promover la adquisición de competencias tanto en ti, como entrenador, como en tus pequeños futbolistas. En general, los entrenadores (y las familias) no suelen recibir formación en educación emocional y esto es un error porque gracias a ella se desarrollan competencias emocionales en los jugadores. Por eso, proponemos una metodología práctica en la que se incluyen dinámicas de grupo, juegos, relajación, respiración, autorreflexión, etc. que mejorarán tus entrenamientos y prácticas deportivas.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales y el bienestar (Bisquerra, 2000, 2009).

Sabemos y debemos aceptar que el entrenamiento supone esfuerzo y sacrificio, pero esto no es incompatible con el humor, la diversión y el buen ambiente. Crear un clima de seguridad donde tus futbolistas se sientan cómodos, tanto con los compañeros como contigo, les permite optimizar su aprendizaje y les ayuda a reconocer qué y cómo se sienten. No debes perder de vista que lo realmente importante no es el resultado de un partido, la competición o la posición en la tabla, sino que lo verdaderamente relevante es que estás entrenando a niños que se encuentran en pleno proceso de formación y desarrollo, tanto en su aspecto humano como futbolístico.

Los objetivos generales de esta unidad son tres:

- Acercarte al concepto de Inteligencia emocional y su utilidad en el ámbito del deporte y, en concreto, en el fútbol base.
- Desarrollar habilidades emocionales y sociales personales.
- Aprender a manejar esas habilidades emocionales en diferentes ámbitos.

Los estudios más destacados definen la inteligencia emocional desde distintos puntos de vista:

Mayer y Salovey (1997) Bar-On (1997) Goleman (1995): “La inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente y, finalmente, la habilidad para regular emociones propias y ajenas (Mayer y Salovey, 1997, p.10)

“Inteligencia emocional es un conjunto de capacidades no-cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales” (Bar-On, 1997, p.14)

Goleman (1995): “Inteligencia emocional incluye auto-control, entusiasmo, persistencia y la habilidad para motivarse a uno mismo (...) Hay una palabra pasada de moda que engloba todo el abanico de destrezas que integran la inteligencia emocional: el carácter” (Goleman, 1995, p.28).

“Las emociones determinan la calidad de nuestras vidas.” (Ekman, 2003). Esta palabra procede del latín *emotio*, nombre que deriva del verbo *emovere*, que, a su vez, significa moverse. Si a esto sumas el prefijo *e*, añades un “movimiento hacia”. “Las emociones son programas complejos de acciones, en amplia medida automáticos, confeccionados por la evolución. (Damasio, 2010).

En el mundo del fútbol podemos decir, sin miedo a equivocarnos, que vivimos rodeados de emociones, aunque, a veces, no son debidamente gestionadas.

Basta leer la prensa diaria, poner la tele o bucear en internet para obtener datos sobre la incidencia de una serie de fenómenos que están directamente relacionados con las emociones: la violencia entre adolescentes, violencia de género, incidencia social de ansiedad, estrés, depresión, miedo al fracaso, etc. No queremos presentar un panorama negativo, pero sí tomar conciencia de las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas. Si la educación quiere preparar para la vida, debe atender a los aspectos emocionales de forma prioritaria. Esto justifica la educación emocional en tus futbolistas.

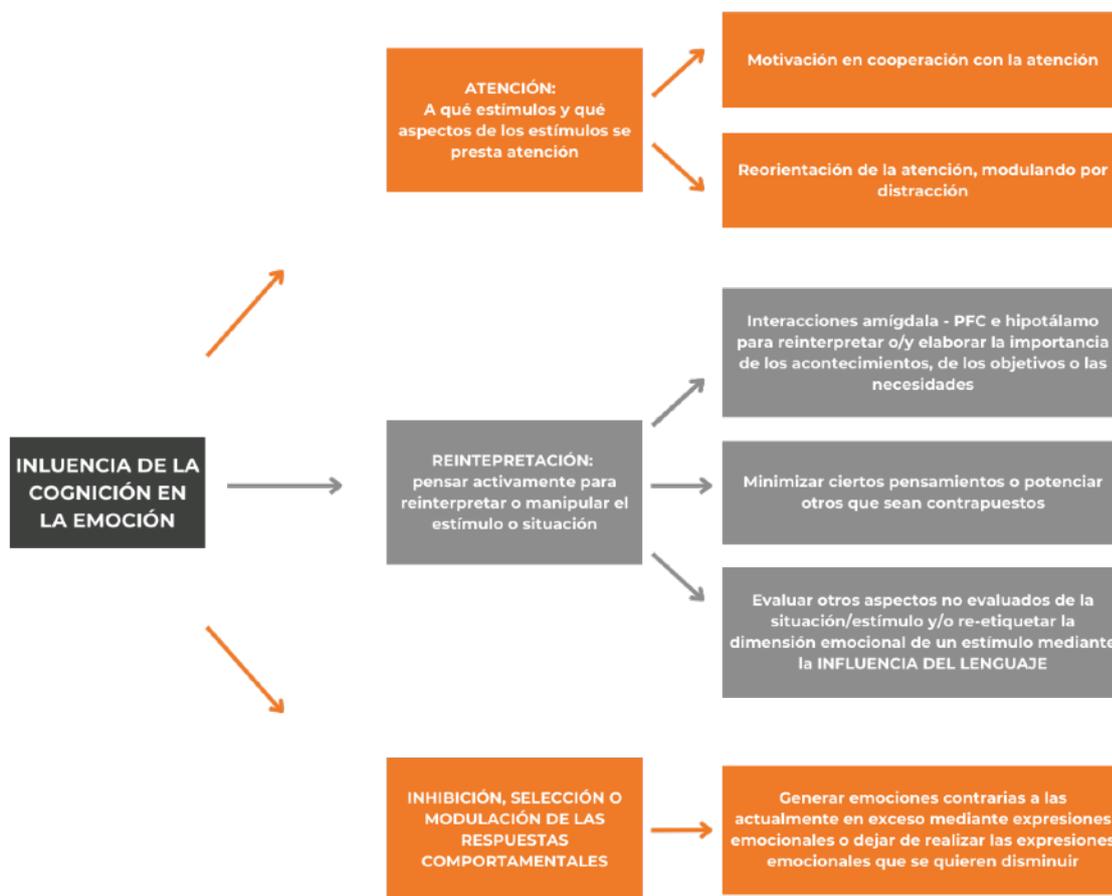
En el mundo del fútbol podemos decir, sin miedo a equivocarnos, que vivimos rodeados de emociones, aunque, a veces, no son debidamente gestionadas. Como ejemplo podemos poner uno de los capítulos más recordados en las historias de los mundiales: el cabezazo de Zinedine Zidane a Marco Materazzi en el Mundial de Alemania 2006. ¿Qué sucedió? ¿Qué le paso – o no -por la cabeza al francés instantes antes de su agresión? ¿Qué emoción le capturó y no supo/pudo gestionar?

De hecho, Álvaro Sánchez profundiza en este aspecto y te detalla cuáles son los principales momentos emocionales de un partido y cómo entrenarlos en el tema **GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVE DE UN PARTIDO**.

Que las emociones influyen en el conocimiento, en el aprendizaje, en la toma de decisiones o en la inhibición de ciertos comportamientos es de sobra conocido, pero ¿cómo de importantes son? Las emociones no necesariamente entorpecen el razonamiento, ya que existen evidencias científicas que indican que pueden facilitararlo. Por ejemplo, cuando te enfrentas a tareas que implican estímulos emocionales positivos y útiles, sueles estar más motivado. Tanto es así que los estados emocionales afectan al tipo de estrategia usada en tareas de razonamiento.

Y si lo haces a la inversa, ¿cómo puedes utilizar la cognición y todos sus procesos en la adquisición del conocimiento?, ¿puedes sorprenderte con el margen de acción que te permite?

Estudia con detenimiento el siguiente esquema que más adelante desarrollaremos:



Las contribuciones de la educación emocional en el fútbol implican el desarrollo y la ampliación de las competencias emocionales. **Este proceso será continuo y permanente**, comenzando desde las categorías inferiores para capacitar a los futbolistas en su vida deportiva, **y tendrá repercusión en otros ámbitos, lo que aumentará su bienestar deportivo, social y personal.**

Son ambiciosos los objetivos de esta unidad en lo referente al entrenamiento emocional, pero podemos destacar como prioritarios los siguientes:

- Adquirir conocimientos de tus propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Gestionar en intensidad y duración tus emociones
- Prevenir posibles efectos de emociones negativas
- Cultivar y potenciar las emociones positivas
- Desarrollar habilidades para motivarte y fluir

Y, además, regular el estrés y la ansiedad, controlar la impulsividad, tolerar la frustración, aprender a poner (y ponerte) límites, saber escuchar, empatizar y legitimar las emociones.

Desde una propuesta de acción práctica, prestaremos especial atención a las siguientes competencias:

- **Conciencia emocional:** conocer tus propias emociones, desarrollar la inteligencia intrapersonal y la interpersonal para comprender y tomar conciencia de la intensidad y el significado de las emociones propias y ajenas.
- **Regulación de las emociones:** este es el elemento fundamental que no debe ser confundido con represión emocional. Regular es gestionar, no ignorar. Regular ni siquiera es controlar. Las emociones son innatas y preconscientes y, por lo tanto, se gestionan, se regulan y se redirigen.

Regular el estrés y la ansiedad, controlar la impulsividad, tolerar la frustración, aprender a poner (y ponerte) límites, saber escuchar, empatizar y legitimar las emociones.

• **Motivación:** la gran aliada de la emoción y que, de alguna manera, va de la mano. La clave es favorecer la automotivación desde las emociones útiles y positivas.

• **Habilidades socio-emocionales:** son las competencias que facilitan las relaciones interpersonales y de grupo. La empatía y la habilidad de escucha son especialmente importantes para fomentar el alma del equipo.

Durante cualquiera de tus entrenamientos, podrás observar cómo tus futbolistas se enfrentan de manera distinta a situaciones que les demandan tolerar la frustración, manejar su ira, afrontar situaciones que necesitan, tomar decisiones, inhibir ciertas

conductas o posponer la recompensa. Tendrás que pedir a tus deportistas que fluyan, pero para ello debes enseñarles a fluir. Conocer el cerebro emocional y las aportaciones de la neurociencia te facilitarán sin duda esta labor.

En el tema **GESTIÓN DE LAS FRUSTRACIONES** de Diego Benito podrás profundizar más sobre cómo gestionar casos concretos tanto contigo mismo como con tus pequeños futbolistas.



Entrenador de Alianza pidiendo más concentración a sus jugadores (Fuente: El Diario de Hoy)

2.1 CÓMO DEBE FORMARSE UN ENTRENADOR EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

Desarrollar un programa de inteligencia emocional en los entrenadores e implementarlo en la formación de los futbolistas depende de una serie de factores, como el tipo de mentalidad de los participantes y del club, el historial deportivo y la implicación de diferentes grupos de influencia como la directiva, los padres y madres, y el cuerpo técnico, entre otros. Una implementación adecuada marca la diferencia en la eficacia del programa de inteligencia emocional y asegura que tenga un alcance más amplio, con un mayor impacto y duración en el tiempo.

Es evidente que el primer eslabón en el proceso de formación en inteligencia emocional es el entrenador y su cuerpo técnico. En esta formación inicial vamos a ofrecerte conocimientos y herramientas en competencias emocionales para:

- Comprender la importancia de las emociones en la educación física y, de manera específica, en el fútbol.
- Tomar conciencia de tus emociones y de las de tus futbolistas.
- Regular tus emociones y ejercer una correcta gestión de las de tus futbolistas en los entrenamientos y partidos.
- Manejar las emociones sociales y grupales para un mejor y mayor rendimiento deportivo y humano.
- Realizar un correcto análisis del contexto deportivo del equipo para identificar las necesidades emocionales del mismo, lo que te permitirá planificar a medio y largo plazo.
- Formular objetivos y diseñar estrategias concretas que te permitan, a su vez, la evaluación de la propuesta.

Para aclarar terminología y propuestas, hay que entender y diferenciar dos términos. Por un lado, las **competencias emocionales que ponen el énfasis en la interacción entre persona y ambiente y, como consecuencia, confieren más importancia al aprendizaje y a su desarrollo** y tienen unas implicaciones psicopedagógicas inmediatas. Y, por otra parte, **la educación emocional, que tiene como objetivo el desarrollo de las competencias emocionales** e incluye aspectos psicopedagógicos de fundamentación, análisis de necesidades, formulación de objetivos, diseño de programas, aplicación de actividades, técnicas y estrategias metodológicas, evaluación de programas, etc.

El cerebro triuno

Didácticamente, nos apoyamos en la teoría del *cerebro triuno* para recordar lo que apuntábamos sobre las posibilidades de la mente, que busca generar una respuesta estructurada y de fácil aplicación que sea compatible con la realidad y la neuroanatomía.

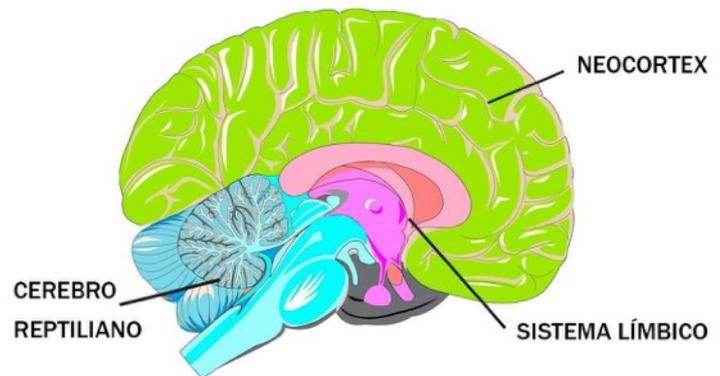
Esta teoría permite comprender cómo se pueden generar acciones efectivas y abordar conductas disruptivas. Fue desarrollada por **Paul MacLean**, un médico nacido en 1913 en Estados Unidos, que se inspiró en los textos del neurólogo James Papez. MacLean afirmó que el sistema límbico era el centro de las emociones y planteó una estructura cerebral dividida, a su vez, en tres sistemas interconectados, comúnmente conocidos como los tres cerebros: el cerebro reptiliano, el cerebro límbico o emocional, y el cerebro racional o neocórtex. Esta teoría surgió con el objetivo de agrupar las diferentes zonas neuronales según su función y su orden de aparición evolutiva, desde los sistemas más primarios hasta las estructuras más avanzadas y propias de los seres humanos.

Los tres cerebros son:

- **El cerebro reptiliano** forma parte de las especies animales desde hace más de quinientos millones de años. Es también conocido como el **cerebro instintivo** y sería el cerebro más primitivo de los tres. **Regula las funciones vitales y las conductas más instintivas relacionadas con la supervivencia** de las especies como son comer, beber, dormir, los impulsos y las relaciones sexuales. La función del cerebro reptiliano es actuar rápido para asegurar tu supervivencia.
- **El cerebro emocional o límbico** acompaña a las especies desde hace unos doscientos millones de años. Según la teoría del cerebro triuno, esta zona apareció en los primeros mamíferos y se fue desarrollando “por encima” del reptiliano. Está considerado el **centro de las emociones y se encarga de producirlas y generarlas**. Hoy en día, sabemos que tiene una importante **función adaptativa**: según qué respuestas emocionales experimentemos, ya sean consciente o inconscientemente, se generará un aprendizaje muy ligado a lo vivencial. El sistema límbico se integra dentro del cerebro emocional y está constituido inicialmente por seis elementos: el tálamo, la amígdala, el hipotálamo (algunos autores lo incluyen en el reptiliano), los bulbos olfatorios, la región septal y el famoso hipocampo.

- **El córtex o neocórtex**, también llamado cerebro racional. La neocorteza es la parte de nuestro cerebro que se encarga del **procesamiento cognitivo y de la toma de decisiones, del pensamiento lógico y las funciones ejecutivas**. Con “solo cien mil años”, sería la última capa de las tres y, anatómicamente, está formado por diversas estructuras encefálicas, entre ellas, la corteza de los hemisferios y los lóbulos cerebrales. Aunque está presente en los mamíferos, se encuentra especialmente desarrollado en primates y en algunos cetáceos. Se conforma en el homo sapiens y es una estructura prácticamente única en nuestra especie, y se ve sustancialmente ampliada su superficie por los pliegues y las circunvalaciones que lo conforman.

Si en algo se ponen de acuerdo los científicos y sus estudios, es que **la supervivencia individual —cerebro reptiliano— es el primer factor que influye en la toma de decisiones de manera involuntaria, por preconscious**. En su asociación con el cerebro emocional, con el que lleva cuatrocientos millones de años conectado, ante cualquier amenaza o peligro, es prioritario salvar nuestra vida o la de nuestro clan o manada, y asociaremos el ataque, la huida o la parálisis como conductas asociadas para tal fin. Por ejemplo, si ves un león suelto por la Gran Vía de Madrid, no te pararás a pensar si están rodando una película o si se ha escapado del zoo. Te esconderás, tratarás de defenderte o te paralizarás fingiendo tu muerte y rogando que no tenga mucha hambre para ejercer de carroñero.



Partes del cerebro triuno (Fuente: PsicoActiva.com)

En el tema **GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y EL COACHING DEPORTIVO** de Federico Acuña, puedes encontrar la aplicación del cerebro triuno al equipo en su conjunto.

Pregúntate: ¿qué son las emociones? ¿Es lo mismo emoción que sentimiento? ¿Cómo son de importantes en la toma de decisiones y, por tanto, en la voluntad? Realmente, ¿se pueden controlar?



2.2. UNA MIRADA PROFUNDA HACIA LAS EMOCIONES

Emoción es, según la RAE, una alteración de ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, acompañada de cierta conmoción somática. En este caso, la definición de la RAE no aporta mucho en el tema que nos ocupa. Veamos qué dicen grandes especialistas desde un ámbito antropológico y científico:

«Las emociones son un ingrediente básico de los propios procesos cognitivos. Son la base de los sentimientos. El binomio emoción-cognición es un binomio indisoluble» (Mora, 2017).

En la toma final de decisiones, la emoción juega un papel fundamental.

«Las emociones son el principio regulador principal de la conducta de todos los mamíferos. Sin ellas, no habría impulsos hacia algunas cosas ni alejamiento de otras. Estos movimientos de aproximación y huida —de hacer o no hacer, en definitiva— son vitales para entender su vida» (Arsuaga, J., Martín-Loeches, M., 2016).

De hecho, **se ha demostrado que no importa la cantidad ni la calidad de las razones**, sino la **valencia emocional** de cada una de ellas y su suma en el balance positivo o negativo. Por lo tanto, resulta crucial cómo asociemos la emoción a la acción.

Uno de los referentes mundiales en neurociencia, en especial por sus estudios sobre el miedo, es el doctor LeDoux, cuyas investigaciones han demostrado que, **en la toma final de decisiones, la emoción juega un papel fundamental al integrar la información proveniente de los sistemas emocionales que suben el cuerpo.**

Joseph E. LeDoux afirma que existen muchas vías de comunicación entre el sistema límbico y el córtex, pero muchas menos a la inversa. Por esto, **es más fácil que la emoción actúe sobre la razón que la razón sobre la emoción.** Ha demostrado que las redes que conectan la amígdala con la corteza prefrontal no son simétricas, sino que las conexiones de la corteza a la amígdala son considerablemente más débiles que las que van en dirección contraria.

Sabiendo que hay muchas más redes ascendentes que descendentes, ¿cómo puedes hacer para compensarlo y aumentar el «número de fibras» de arriba hacia abajo, desde la corteza prefrontal hacia la amígdala de tu cerebro límbico, mejorando la relación existente? Uno de los objetivos que buscamos en el entrenamiento de la inteligencia emocional será favorecer la comunicación desde lo racional a lo emocional, mediante la toma de conciencia y las posibilidades de las funciones ejecutivas.

Empecemos por hacer una primera división entre emociones primarias y emociones secundarias:

Las **emociones primarias** son universales y primitivas. Numerosos estudios las vinculan a expresiones faciales y lenguajes corporales específicos y, como viste en el ejemplo del

león, van asociadas a diferentes tendencias de acción. Son seis, aunque algunos especialistas discrepan en este punto, (alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa) y se diferencian entre sí por el patrón de activación fisiológica, pero se sustentan sobre sistemas cerebrales especializados y preestablecidos.



Xabi Alonso celebrando un gol con su equipo, el Bayer Leverkusen. (Fuente: SPORT)

Las **emociones secundarias** se *construyen* sobre los cimientos de las emociones primarias. No son innatas, son aprendidas, y tienen lugar cuando comienzas a experimentar.

La intensidad de un estímulo sobre el sistema límbico o emocional determina la disminución del aporte de glucosa y oxígeno al córtex prefrontal, encargado de las funciones ejecutivas y de los procesos cognitivos superiores del ser humano. **Con menos nutrientes y oxígeno, piensas menos y peor. Si, además, se genera mucho estrés,** aumentan el cortisol, las catecolaminas y el proceso **afecta al hipocampo** (por tanto, a la memoria y al aprendizaje) **y se deprime el sistema inmunológico.**

En este caso, priorizarás, al menos inicialmente, el sistema inconsciente de defensa frente al pensamiento lógico y racional. Podemos detectar tres componentes que, cronológicamente, irán apareciendo, a veces en milésimas de segundo y, otras veces, durante minutos e incluso horas.

El primero es el **componente somático o neurofisiológico**, que **implica las respuestas fisiológicas de la emoción**, como el aumento de la tasa cardíaca, la respiración, entre otros. Le sigue, en segundo lugar, el **componente comportamental o conductual**, ya que **cada emoción tiene una tendencia a la acción** como correr, huir, atacar, paralizarse, entre otras. Esto puede incluir expresiones emocionales (aunque algunos autores los consideran un componente aparte), verbales y paraverbales, que observarás a menudo en tus jugadores durante un partido de fútbol. El último de los tres componentes es el **mental o cognitivo**, que implica los **sentimientos asociados a la emoción.**

Aparece aquí la primera diferencia entre emoción y sentimiento, que es la experiencia subjetiva de la emoción. **El sentimiento**, además, puede incluir procesos de evaluación del evento, a la par o posteriormente. A modo ilustrativo, podemos entender el sentimiento como una especie de etiqueta emocional. Para comprender cómo puedes gestionar las emociones y favorecer el desarrollo de la inteligencia emocional, vamos a retroceder diez mil años y ver cómo ha cambiado su función dependiendo del contexto.

Las seis **emociones primarias** que citaré son: miedo, asco, sorpresa, ira, alegría y tristeza.

- El **miedo**, ya sea real o imaginario y entendido como la anticipación de una amenaza o peligro, genera incertidumbre, ansiedad e inseguridad, pero cumple una función clara y prioritaria: te permite alejarte de un peligro y actuar con precaución, lo cual puede incluso salvarte la vida. En el contexto del fútbol, es posible tener el miedo a obtener un mal resultado en un partido o miedo a no rendir bien, algo que quizá se puede interpretar como una pérdida de prestigio o estatus.



Gattuso, como entrenador del Valencia, en el partido de Copa del Rey contra La Nucía, donde confesó que tenía miedo (Fuente: Levante EMV)

- El **asco** es la aversión hacia algo que tienes delante y que, generalmente, te provoca rechazo y te aleja de ello (imagina, por ejemplo, un alimento en mal estado o que huele a podrido).
- La **sorpresa** es un sobresalto, un desconcierto o asombro. Es una emoción muy transitoria que te permite hacer una aproximación cognitiva ante lo que está ocurriendo. Te ayuda a orientarte y a saber qué hacer ante una situación nueva. Esta emoción es muy importante en los procesos de aprendizaje, incluidos los educativos, porque la sorpresa activa el tálamo, una estructura que actúa a modo de *hall* de un hotel, conectando muchas puertas. Estas puertas despiertan otros aspectos como la atención, el interés, la concentración, la creatividad y favorecen el aprendizaje en cualquier etapa, edad y propuesta educativa.



COMO DICE ÁLVARO SÁNCHEZ...

Una forma de introducir la sorpresa en los entrenamientos puede ser hacer ejercicios de entrenamiento nuevos o ir variando la estructura de las sesiones (mostrar un vídeo en otros momentos, realizar ciertas tareas como los rondos, variar los equipos...)



- La **rabia** o **ira** es una emoción que surge cuando las cosas no salen como quieres o cuando te sientes amenazado por algo o alguien. Esta emoción básica es en principio adaptativa, ya que te impulsa a intentar resolver un problema o cambiar una situación difícil. Durante el trabajo del coach deportivo, es común escuchar a algunos deportistas (o a su entorno: entrenadores o padres) decir que les da rabia perder un partido. En respuesta a esto, a veces con sorpresa inicial por parte de ellos, les explicamos que es normal sentir rabia, ya que puede formar parte del deseo de mejorar y alcanzar un objetivo. Sin embargo, hoy en día, la rabia se suele asociar con una inadaptación debido a la distorsión del término o a reacciones extremas que intensifican su componente conductual, desde el enfado y el coraje hasta la furia o el odio.



*Zinedine Zidane, dando indicaciones desde la rabia por el mal rendimiento del equipo, ante la atenta mirada de Carlo Ancelotti.
(Fuente: Fiebre Fútbol)*

- La **alegría** es esa sensación de bienestar y seguridad que sientes cuando logras tus deseos o cumples tus metas. Es, junto con la sorpresa, una de las emociones primarias que te ofrecen una experiencia positiva. La alegría es importante por su función de refuerzo a través del sistema de recompensas, ya que te impulsa a repetir acciones que te hacen sentir bien. En el entrenamiento con tu equipo, puedes fomentarla mediante actividades lúdicas y proporcionando un feedback positivo a tus jugadores.



- La **tristeza** representa la pena, la soledad y, a veces, el pesimismo ante la pérdida de algo importante y también está presente cuando te sientes decepcionado. Su función es la de pedir ayuda, fomentar la cohesión social y facilitar la reintegración personal, ayudándote a gestionar el miedo, la incertidumbre o el sentimiento de abandono. En algunas supuestas comunidades educativas se fomentó, por ejemplo, negar un abrazo al bebé que llora, a la niña que se cae o al adulto que se siente solo. No hay nada más lesivo para el cerebro de los más jóvenes y, por supuesto, para el desarrollo integral de las personas que negar las emociones con un «no tengas miedo» o «no llores»; o ridiculizarlas desde una supuesta justificación sexista o vital: «los hombres no lloran» o «no seas *nenaza*».
- El abrazo fomenta la seguridad mientras que el llanto es una respuesta al dolor y una forma de comprender el peligro y el riesgo. Conocer y compartir emociones resulta fundamental para fomentar la agilidad emocional y ser capaces de enfrentarnos a los retos sintiéndonos más competentes y más seguros de nosotros mismos.

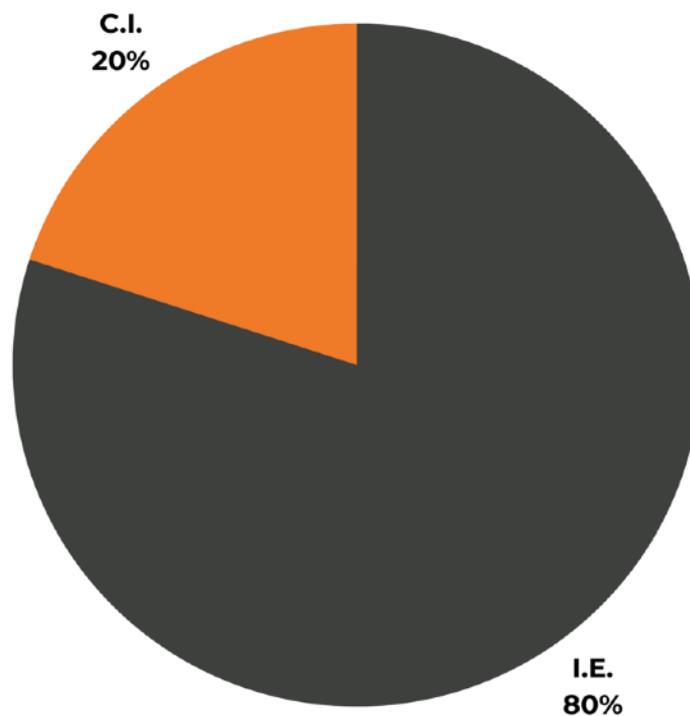


*Kilian Mbappé y Antoine Griezmann con claros signos de tristeza tras perder la final del Mundial de Qatar 2022
(Fuente: Okdiario)*

Teniendo en cuenta lo anterior, las funciones de las emociones se resumen en seis variables que pueden aparecer con mayor o menor intensidad, aisladas o trabajando en equipo. Sin establecer un orden de importancia, excepto en el primer caso, estas variables son: la **capacidad adaptativa y de supervivencia**, la **inteligencia intrapersonal** (cómo me relaciono y me trato a mí mismo), la **inteligencia interpersonal** (cómo entiendo y me relaciono con los demás), la **capacidad motivacional**, la **toma de decisiones** y la **función de comunicar mi estado afectivo y social**.

2.3 COMPETENCIA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Rigurosos estudios científicos (*Harvard Business Review*) han investigado sobre los factores responsables del éxito. Resulta muy llamativo que, como hemos comentado al inicio de este tema, **solo un 20% del éxito viene determinado por el cociente intelectual y por las capacidades y habilidades “técnicas” de una persona** (por su formación académica). El otro **80% del éxito, el verdadero responsable de él, lo aporta la inteligencia emocional y social**. Por tanto, la inteligencia emocional es un factor clave en las actividades intencionales, en la consecución de los logros y, por lo tanto, en la toma de decisiones.



No entraremos en discusión, en defensa o ataque, sobre la teoría de las inteligencias múltiples, ya que solo hay una inteligencia, pero esta integra muchas capacidades y no se limita únicamente a la lógico-matemática. Como en el caso del cerebro *triuno*, el concepto de **inteligencia múltiple** tiene un valor didáctico importante y su uso nos permite comprender la potencialidad de los seres humanos, promover la realidad, la igualdad y la equidad.

En este sentido, no es necesario que todos seamos expertos en áreas como la física o las matemáticas, porque es posible que nuestra inteligencia sea “artística” o “motriz” y que tengamos un gran futuro como artistas o deportistas. Estas serían los distintos tipos de inteligencia de los que hablamos y cada persona posee una u otra en mayor o menor medida.

La inteligencia emocional (citando a Mayer, J. D., Roberts, R. D., y Barsade, S.) es «la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás». Aquí incluiremos también el uso estratégico de las emociones para lograr un mejor rendimiento cognitivo, intelectual, personal y deportivo.

¿Qué necesitas para desarrollar estas competencias emocionales?

Aprender a escuchar tus emociones, reconocerlas, comprenderlas, regularlas y, finalmente, redireccionarlas y reconducirlas

En primer lugar, es importante **aprender a escuchar tus emociones, reconocerlas, comprenderlas, regularlas y, finalmente, redireccionarlas y reconducirlas**. Insisto en estos cinco puntos porque puedes hacer un gran trabajo con tus futbolistas siguiendo simples pautas de actuación: “si quieres ser feliz, debes comenzar contigo mismo”; “si quieres hacer felices a los demás, debes también comenzar por ti mismo”.

Puedes encontrar más información acerca de cómo conocerte a ti mismo, para liderarte y liderar así a tus futbolistas en el tema CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR de Laura Raya.

El primer paso es el entrenamiento en el reconocimiento emocional. ¿Qué sienten tus jugadores? ¿Es rabia, frustración, celos? El etiquetaje será básico para poder atribuir una causa y comprender qué lo produce para poder contrarrestarlo. Por ejemplo, ¿están inseguros porque sienten miedo ante lo que pensarás como entrenador si fallan? o ¿les da miedo el qué dirán sus compañeros? La regulación emocional se desarrolla después de estas dos primeras fases de entrenamiento continuado: reconocimiento y comprensión emocional. Algunas personas están más familiarizadas con sus emociones que otras y pueden necesitar menos dedicación en este proceso. En palabras de Mayer y Salovey, citándolos nuevamente en relación a la regulación emocional:

La regulación emocional es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional

La regulación emocional es la habilidad para estar abierto tanto a los estados emocionales positivos como negativos. Te permite reflexionar sobre las emociones y determinar la utilidad de su información, vigilando reflexivamente tus emociones y las de otros, reconociendo su influencia, sin minimizarlas o exagerarlas.

Por lo tanto, **la regulación emocional es la habilidad más compleja de la inteligencia emocional**. Esta dimensión implica la capacidad de estar abierto y receptivo a los sentimientos, ya sean positivos o negativos, y reflexionar sobre ellos para discernir la información que los acompaña y determinar su utilidad. La regulación emocional abarca los procesos emocionales más complejos, es decir, la regulación consciente de las emociones con el objetivo de lograr un crecimiento emocional e intelectual.

Entraremos aquí brevemente en el apasionante mundo de la docencia y la inteligencia ejecutiva y emocional. Francisco Mora, doctor en Medicina y Neurociencia y autor de numerosos libros sobre el cerebro, la memoria y el pensamiento, la define en su excelente obra *La neuroeducación* como «la aplicación de los conocimientos sobre cómo funciona el cerebro integrado con la psicología, la sociología y la medicina, en un

intento de mejorar y potenciar tanto los procesos de aprendizaje y memoria de los estudiantes como de enseñar mejor en los profesores. Neuroeducación incluye ayudar a detectar procesos psicológicos o cerebrales que puedan interferir, distorsiones cognitivas, con el aprendizaje, la memoria y con la educación». **Enseñar es emocionar. Y solo se puede aprender aquello que se ama.** Esta afirmación subraya la importancia del desarrollo formativo y emocional en el fútbol, un deporte que despierta pasión y sentimiento, y que brinda oportunidades de crecimiento para los más jóvenes.

El componente emocional y social positivo es fundamental para el aprendizaje ya que mueve a tus futbolistas hacia los procesos intencionales y atencionales; le invita a actuar. El cerebro no aprende por parcelas sino de manera integrada, y cuantos más aspectos integre, más conexiones sinápticas creará para acumular los nuevos conocimientos y usarlos de manera más eficiente.

Es por ello que, como vimos en el tema ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA, debes tratar de repetir patrones con el objetivo de que tus jugadores optimicen los procesos de manera consciente hasta integrarlos de manera inconsciente en su forma de jugar.

A esta altura del curso, **tú como entrenador debes entender que el trabajo emocional inicial empieza contigo mismo.** Tus futbolistas no aprenden, APRENDEN DE TI: Eres un modelo y un referente para los jóvenes y para los niños y niñas. Insisto: "NO" aprenden de lo que les enseñamos, "NOS" aprenden a nosotros. Aprenden a partir de lo que te ven hacer como adulto, por lo que el objetivo es enseñar pensando en su cerebro y no partiendo del tuyo. La gestión de las emociones desde lo útil te permitirá generar posibilidades y descubrir capacidades que no aparecen cuando el miedo está presente. Por ello debes diferenciar dos tipos de entrenadores: el autoritario y el autoritativo:

LA FIGURA DEL ENTRENADOR AUTORITATIVO:

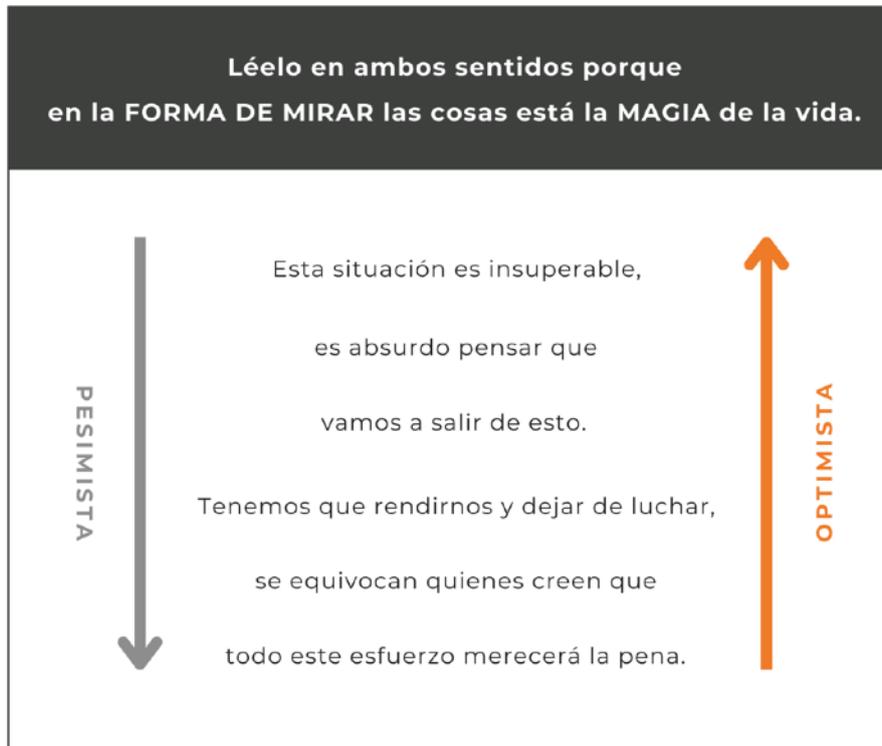
"Entrenadores que acogen, tiernos, comprensivos, que escuchan a sus deportistas, pero que a su vez establecen límites, dándoles una adecuada autonomía, poniendo énfasis en el esfuerzo y destacando el sentido de la responsabilidad".

Tú como entrenador debes entender que el trabajo emocional inicial empieza contigo mismo

Por otro lado, el **ENTRENADOR AUTORITARIO** es aquel que utiliza un enfoque de liderazgo basado en la autoridad y el control estricto en su interacción con los futbolistas, establece reglas y expectativas claras, y espera que sus pupilos las sigan sin cuestionarlas.

Insistimos en que no queremos que veas como contrapuesto lo emocional frente a lo racional, sino que ambas colaboran unidas. Debes ser emocional y racional, de tal manera que las emociones pongan "a favor el viento" y muevan tus acciones. La inteligencia emocional es un factor clave en tus **actividades intencionales** y en las de tus jugadores y, por lo tanto, influye de forma determinante en la **toma de decisiones**.

Comunicación efectiva y buen uso del lenguaje.



Las palabras y su significado activan determinadas áreas y redes neuronales especializadas

Aunque pueda parecer propio de ciencia ficción, hoy sabemos que **las palabras y su significado activan determinadas áreas y redes neuronales especializadas**: si dices la palabra *mano*, se activan las zonas sensomotoras directamente relacionadas con la percepción de tu mano y sus movimientos; si dices *amarillo*, se activará el sistema visual que reconoce los colores. Los verbos que implican o

inducen a la acción activan porciones de la corteza motora y premotora: *correr* activa la corteza motora de tus piernas. De igual manera, la negación lingüística desactiva las áreas cerebrales que tienen que ver con la percepción o la acción que se está negando: no puedo, es imposible, es que...

Y es también muy importante el aspecto prosódico del lenguaje, es decir, el tono, las pausas, el énfasis y el lenguaje corporal (no verbal): los hombros caídos, cabeza y mirada abajo o arrastrar los pies no auguran un buen final. Esto es así hasta el punto de que, en situaciones extremas, podemos hablar del contagio social de ideas, acciones o percepciones. En muchos casos, esto ocurre de manera inconsciente debido a nuestra ignorancia. En el tema COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL de Rubén Godoy, podrás profundizar en el lenguaje no verbal y otros tipos.

“No importa lo fuerte que eres, importa lo fuerte que te han dicho que eres”



Charla del entrenador del Valencia tras caer en LaLiga Promises (Fuente: ElDesmarque)

Las creencias son estructuras cognitivas que se desarrollan a partir de tus experiencias tempranas, así como desde tu interacción con factores ambientales, culturales y biológicos. Coloquialmente nos referimos a ellas como hábitos de pensamiento o mapas cognitivos que crean en el ser humano un marco de referencia o un conjunto de reglas que determinan tu forma de ser y estar en el mundo, el modo en que evalúas las situaciones, cómo juzgas a otros —y a ti mismo— y la forma en la que te comportas con los demás. En un primer análisis, las **creencias potenciadoras** —racionales en un argot más científico— te ponen en el camino de las conductas de autoayuda desde acciones y emociones útiles, mientras que las **creencias limitantes** —irracionales en este caso— te proporcionan conductas disruptivas, y en ocasiones destructivas, para ti y para tu entorno.

Pero ¿cómo se forma el sistema de creencias en el ser humano? Fundamentalmente, por dos vías: **por repetición** o **por un impacto emocional intenso**. No olvides, en cualquiera de los casos, que repetición o emoción intensa pueden desencadenar creencias de índole potenciadora o de carácter limitante. Sobre las potenciadoras no es necesario intervenir y dejarás que sigan llevándote a dónde quieres ir. En el caso de las limitantes, sí deberías poner el foco y buscar soluciones o nuevas alternativas.

Diego Benito, psicólogo deportivo, te cuenta más acerca de las creencias limitantes en el tema **GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE**.

Desde el momento del nacimiento, aunque numerosos estudios hablan de los últimos tres o cuatro meses de gestación, hasta los siete u ocho años, los niñ@s **descargan programas en su subconsciente**. Durante estos rangos de edad se generan la mayoría de los patrones dominantes de pensamiento. Para muchos investigadores, en esa etapa se fijan hasta el 90% de las creencias. Desde pequeños nos dicen qué podemos y qué no podemos hacer, de qué somos capaces o no, por lo que, en ocasiones, no importa lo fuerte que seas, sino lo fuerte que te han dicho que eres. Se forjan a fuego los programas que luego usaremos de manera inconsciente: las creencias. Entre los cinco y los ocho años, según autores, empieza a pesar la importancia del consciente, pero lo hace con programas descargados con anterioridad, algo que significa que el niño sale al mundo preprogramado.

En varios estudios —Smidl (2014), María Rosa Espot y Jaime Nubiola (2015)— se llegó a la conclusión de que **los niños que eran recibidos en el colegio, antes de comenzar la clase, con una sonrisa por parte de sus profesores aprendían más y mejor que si eran recibidos con la cara seria, a pesar de que con posterioridad y en ambos casos, la clase se impartía con normalidad, esto es, ni sonrientes ni severos**. Sonreír genera una descarga de neurotransmisores que facilitan el aprendizaje. Sonreír nos da confianza, desactiva el sistema de supervivencia y facilita la activación del tálamo, tanto en el que emite la sonrisa como en el que la recibe. Como ves, esta es una sencilla técnica para recibir a tus jugadores en su llegada al entrenamiento.

Entonces ¿cómo aprendemos el optimismo inteligente desde la infancia? Para tender puentes entre la neuroeducación y la educación emocional, necesitas avalar el aprendizaje del optimismo frente al pesimismo en la infancia.

Dibuja en tu mente la imagen de cualquiera de tus niñas o niños. Imagínatelos seguros de sí mismos porque saben que, si intentan algo y fallan, no pasa nada. No les traerá más consecuencias que volverlo a intentar. Además, si se caen, se hacen daño o algo les da miedo, ¡no hay problema!, mamá y papá y en tu caso tú, como entrenador-, estarás allí para potenciar su seguridad, abrazarles, consolarles e impulsarles de nuevo a la acción.

Un organismo joven que experimenta seguridad y emociones positivas es un futbolista que explora, juega, desarrolla competencias y destrezas y, por encima de todo, tolera el error y lo integra como parte del aprendizaje, por lo que te encontrarás ante un futuro deportista que intentará, que se atreverá, que responderá con un sí a propuestas o planes y que se permitirá salir de la zona de confort y adentrarse en la del descubrimiento y el crecimiento.

Por el contrario, **si la niña o el niño no experimenta seguridad, no siente el respaldo y el acompañamiento, no intentará nada, no experimentará ya que tendrá miedo a fallar, por lo que no va a adquirir competencias ni destrezas**, y te encontrarás, en tal caso, ante un adulto del mañana que no se atreverá, que bajará la cabeza o mirará para otro lado cuando pidan voluntarios para realizar una tarea, y que mantendrá su mano abajo y no la levantará, aunque le hubiera encantado participar. Estas barreras, que frenaron su expansividad de niños, se podrán reproducir de adultos, afectando la toma de decisiones, favoreciendo la procrastinación y limitando su talento.

Cada vez hay más estudios que demuestran que la excitación **emocional positiva** facilita el aprendizaje y la salud, aumentando la conexión neuronal y consolidando el cambio. Además, el ser amable o no contigo mismo (lenguaje transformacional) impacta de manera real, estructural y anatómicamente en el cerebro y puede influir en tu presente y en tu futuro, para bien o para mal. Cuando tu cerebro – o el de tus futbolistas -percibe una amenaza, real o imaginaria, tiene menos ideas, piensa peor, ve menos oportunidades, se vuelve menos creativo y el rendimiento en el terreno de juego empeora.

La excitación emocional positiva facilita el aprendizaje y la salud, aumentando la conexión neuronal y consolidando el cambio.

Como entrenador debes **trabajar la comunicación efectiva** para favorecer la confianza, el intercambio de sentimientos y estados de ánimo por lo que te proponemos poner el foco en el lenguaje positivo e inclusivo y en la comunicación asociada a las competencias emocionales:

- Saber expresar ideas u opiniones positivas, de una forma eficaz
- Discriminar entre asertividad, agresividad y pasividad
- Expresarte sin agresión/pasividad ante conductas no cooperadoras ni razonables
- Enfocar la resolución de un conflicto de manera positiva
- Desarrollar relaciones de cooperación entre compañeros y cuerpo técnico

Es un hecho constatado que la comunicación sufre, durante el propio acto una degradación:

DEGRADACIÓN DEL PROCESO DE COMUNICACIÓN



LA INFORMACIÓN SE DEGRADA DE MANERA NATURAL

El punto de partida de una comunicación eficaz está en la escucha, formular preguntas dejando tiempo al interlocutor para que piense y responda y no interrumpir y asentir. Repetir, parafrasear, reformular... lo dicho por el compañero ayuda a generar un entorno comunicativo. La escucha activa es una forma de atención dinámica e intencionada que conlleva la percepción integral de la comunicación en sus aspectos de contenido y de relación, además de un reconocimiento explícito del otro.

Te recomendamos intentar crear un clima agradable en el equipo, tomarte tu tiempo para escuchar, aparcar tus preocupaciones personales, aceptar a la otra persona y ponerte en su lugar, mostrar interés, prestar atención, concentrarte y no distraerte, captar lo verbal y lo no verbal y no anticiparte ni dar conclusiones precipitadas.

Cerramos este apartado y, para adentrarnos en propuestas prácticas, te presentamos un ejercicio de cambio de frases para potenciar las creencias desde la pausa del pensamiento, que es cuando aparecen las emociones negativas y poco útiles, para aprender a “hablarnos y tratarnos mejor”. Esta puede ser una dinámica que puedes ofrecer a tus futbolistas.

No puedo, es imposible	
No estoy en mi mejor momento o estado de forma	
He fallado lo más fácil	
Que malo soy, siempre fallo en lo mismo	
El viento me perjudica, el frío es insoportable	
Estoy ansioso y nervioso	
Tengo miedo a hacer el ridículo	
No quiero fracasar	
Cada vez lo hago peor	
He vuelto a perder, no valgo para esto	

Ante estas frases que habitualmente escuchamos en los entrenamientos y los partidos, ¿qué cambiarías? ¿Qué otra frase dirías que redireccionará tu emoción y tu lenguaje inicial por otro más potenciador, positivo y útil? ¿Qué tal esta nueva perspectiva?

No puedo, es imposible	Puedo hacerlo. Lo he hecho muchas veces antes
No estoy en mi mejor momento o estado de forma	He hecho todo lo posible para prepararme y voy a darlo todo
He fallado lo más fácil	A por la próxima, seguro que la siguiente sale bien
Que malo soy, siempre fallo en lo mismo	Voy a seguir practicando y perfeccionando este pase... el error es parte del aprendizaje
El viento me perjudica, el frío es insoportable	El viento o el frío son solo un reto más
Estoy ansioso y nervioso	Estas emociones son normales. Mi trabajo es gestionarlas, respirar, calmarme, tener paciencia e ir a por ello
Tengo miedo a hacer el ridículo	Ni me juzgo ni me comparo. Voy a dar lo mejor de mí. Mi reto es intentarlo y dar mi 100%.
No quiero fracasar	Lo peor que puede pasar es perder. Cuando uno da todo lo que tiene no se le puede pedir más. La solución es seguir entrenado y mejorando.
Cada vez lo hago peor	Necesito fijar objetivos concretos para poder evaluar los progresos y mejorar
He vuelto a perder, no valgo para esto	Voy a aprender de las derrotas, voy a ver con mi entrenador en qué fallo para mejorarlo

03

**PROPUESTAS
PRÁCTICAS .**

3.1 GESTIÓN DE LA IRA Y LA IMPULSIVIDAD

Con el objetivo de desarrollar estrategias para el comportamiento impulsivo o para afrontar momentos en los que los futbolistas pierden los “papeles”, puedes hacer un **trabajo de grupo donde tú como entrenador irás explicando las consecuencias de actuar de forma irreflexiva e impulsiva.**

Les pedirás ejemplos que suelen darse en los entrenamientos o en los partidos y las consecuencias que acarrearán. Usarás preguntas (método coaching) del tipo:

¿A qué creéis que se deben estos comportamientos?

¿Cuáles son las situaciones más frecuentes?

¿Cuándo te pasa o te suele pasar a ti?

¿Qué consecuencias tienen?

¿Qué pensáis que podéis hacer? ¿Cómo lo gestionarías?

Tras sus aportaciones, **debes dar tu feedback destacando a dónde llevan estos comportamientos y el tipo de lenguaje que se suele usar para corregirlo durante los entrenamientos**, tomando conciencia, cambiando el lenguaje verbal y corporal y felicitándoos por cada intento de mejora.

3.2 EMOCIÓN, PENSAMIENTO Y SENTIMIENTO

El objetivo de esta dinámica es **daros cuenta de que cuando aparece una emoción suele ir acompañada de un pensamiento del que muchas veces no somos ni conscientes** y que, si es negativo e inútil y se da con frecuencia, por repetición, se convierte en un hábito que puede resultar muy negativo en el rendimiento deportivo y humano de tus jugadores.

La idea fundamental es identificar los pensamientos que tienen entre su emoción y su comportamiento. Utilizarás un “cuaderno de emociones” o una hoja en la que diseñarás el siento y pienso.

Hoja de trabajo y ejemplo práctico:

Cuando...	
Me siento...	
Y pienso...	
Entonces ¿qué hago?	

Deberás observar las propuestas y las situaciones a las que se enfrentan para ver qué sienten y cómo lo gestionarían.

Cuando...	Un rival me insulta
Me siento...	Furioso, rabioso...
Y pienso...	Le daría una patada... pero eso sería mucho peor
Entonces ¿qué hago?	Me controlo, respiro, me tranquilizo y estoy calmado

Ejemplo

3.3 CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE MIS EMOCIONES

Con el objetivo de distinguir entre una respuesta apropiada y otra impulsiva, negativa o poco útil, **tus futbolistas deberán tomar conciencia de qué emoción experimentan para etiquetarla, nombrarla y hablar de sus consecuencias cuando sucede.**

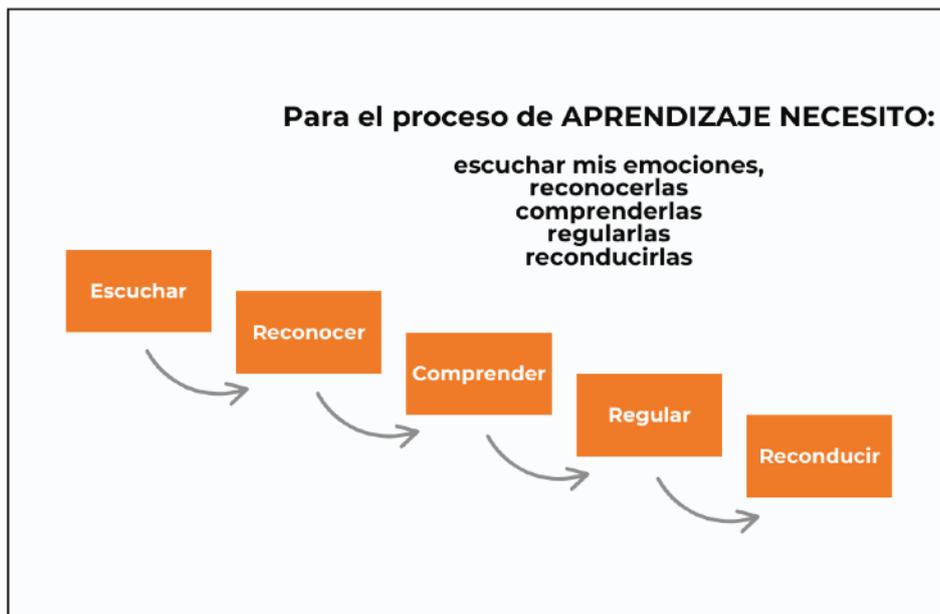
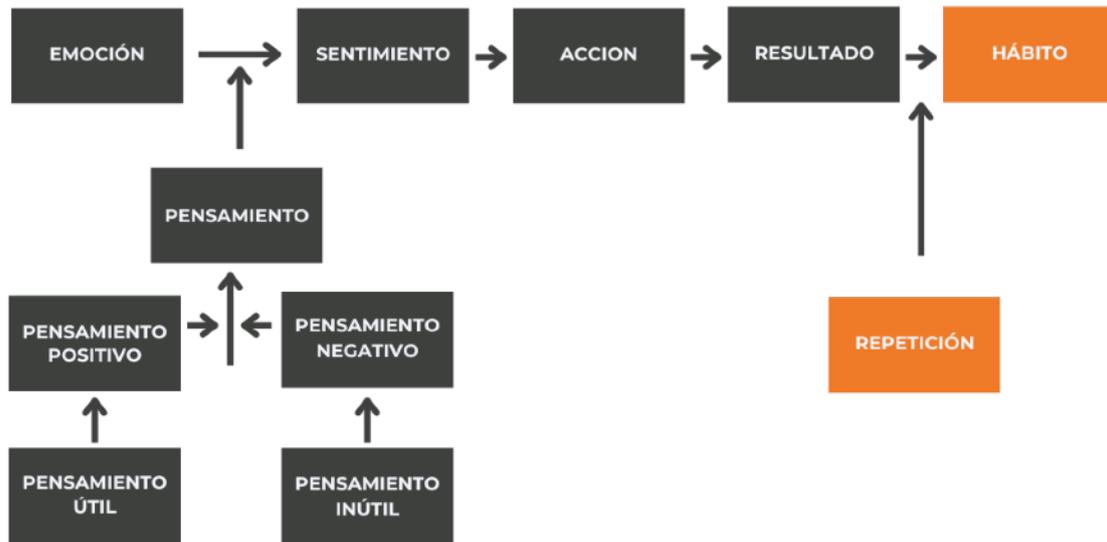
Utilizarás la siguiente hoja de trabajo, que puedes descargar e imprimir en los anexos:

Emoción	Causa	Respuesta impulsiva	Respuesta alternativa más apropiada	Resultado y consecuencias

Te recomendamos que escriban primero las emociones y situaciones que les producen rabia, miedo, o tristeza para terminar con la alegría y la sorpresa. De una en una, rellenarán las siguientes casillas del cuadro. Es importante que destagues la diferencia entre lo que harían sin pensar, de manera irracional, a lo que sería más adecuado, útil y correcto y anotar también si esto último tienen dificultades para hacerlo.

Después, los dividirás en grupos de tres o cuatro personas para que, a través del debate y el consenso, decidan cuáles son las respuestas más adecuadas para el futbolista y el equipo. Si no hay acuerdo, el entrenador aportará su visión para llegar a una conclusión basada en el diálogo y la democracia.

Para terminar este punto te adjuntamos un cuadro resumen del proceso de gestión emocional para identificar los pasos y los elementos a tener en cuenta:



3.4 MINDFULNESS Y GESTIÓN ATENCIONAL Y EMOCIONAL

La **atención plena**, desde la traducción más literal del *mindfulness*, es la **práctica de estar conscientes de nuestra respiración, sentimientos o pensamientos sin reaccionar a ninguna cosa**. Para practicarla, debes poner la atención en el ahora, en el presente, y ser consciente de cada pensamiento o sentimiento que aparece y dejarlo marchar sin juzgarlo. Al observar de forma activa, te sitúas en el aquí, te haces más sensible a tus propios cambios y a los de tu entorno y obtienes otra perspectiva.

Aunque son numerosos los estudios científicos realizados en esta última década sobre las bases neurológicas y los beneficios de su entrenamiento, años antes, Ellen Langer, la primera mujer catedrática de psicología en la universidad de Harvard, ya se adentraba en su porqué y para qué.

Sus estudios revelan que cuando dejas de funcionar con el piloto automático y prestas atención a lo que ocurre a tu alrededor, reduces el estrés y potencias tu creatividad y rendimiento y así logras gestionar mejor las emociones.

Además, los practicantes habituales de *mindfulness* tienen más materia gris en la corteza sensorial, en el córtex cerebral y, por tanto, mayor memoria del trabajo y mejor capacidad en la toma y ejecución de las decisiones. Y esto es algo que beneficia enormemente a entrenadores y futbolistas.

Para poder entender la práctica diaria del *mindfulness*, te aportamos un dato más: el principal mecanismo regulador del sistema nervioso autónomo es el denominado freno vagal. Con un lenguaje coloquial y cercano, **puedes influir y gestionar estados de ansiedad, estrés o atención, y facilitar el equilibrio entre el sistema nervioso activador (el simpático) y el desactivador (el parasimpático), simplemente eligiendo una zona para sentir tu respiración, como la zona del vientre o el área abdominal.**

Existe una gran variedad de situaciones en las que puedes ponerte a practicar *mindfulness*, ya que no existe una sola forma de hacerlo, sino que hay muchas versiones adaptadas según quién lo practique y el momento vital en el que se encuentre. **Te recomendamos alternar la práctica formal, esto es, diez o quince minutos al día, con la práctica informal, que puedas realizar mientras haces otras actividades como pasear o escuchar música y que apliques esta herramienta en tus entrenamientos.**

Para la práctica formal, ten en cuenta varias indicaciones:

- Busca un espacio tranquilo y silencioso, sobre todo si te estás iniciando. Esto favorecerá que no te distraigas.
- Elige tu momento. Es preferible a primera hora de la mañana, pero cualquier otro momento puede ser idóneo para ti.

Puedes influir y gestionar estados de ansiedad, estrés o atención, y facilitar el equilibrio entre el sistema nervioso activador (el simpático) y el desactivador (el parasimpático), simplemente eligiendo una zona para sentir tu respiración, como la zona del vientre o el área abdominal.



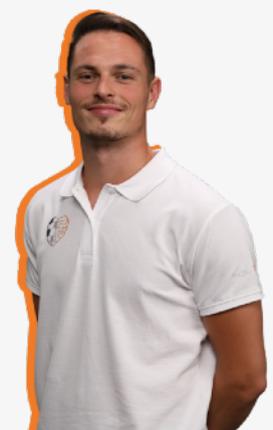
- Respecto a qué posición adoptar: sentado, de rodillas, apoyado sobre el *zafu* de meditación (cojín) o tumbado en una colchoneta o sobre el césped, esto dependerá de tu confort. Lo importante es que la espalda esté recta y que no haya tensiones musculares innecesarias.
- Alinea tu cuerpo, relaja hombros y la tensión en tu cara y pasa a tomar conciencia de tus sensaciones en el espacio y tiempo que ocupas: sonidos, peso corporal, sensaciones en la piel, tensiones, etc. A esto le llamamos presencia: estar presentes.
- Desde aquí, estate cinco o diez minutos siendo consciente de tu respiración en la zona del vientre o en la zona de tu nariz (donde más lo sientas), pero siempre prestando atención a que sea el abdomen el que se hinche y se deshinche (la respiración no debe venir del pecho ni del tórax). Para comenzar, puedes realizar tres respiraciones profundas, exhalando por la boca para liberar tensiones, sin controlar ni forzar la respiración, simplemente permitiéndote inspirar de nuevo cuando sientas el impulso de hacerlo.
- Tendrás que poner la atención en las sensaciones de la respiración en la zona elegida y no perder detalle durante todo el trayecto del aire.
- Es completamente normal que tus pensamientos capturen tu atención durante la práctica del mindfulness y que te olvides de sentir la respiración. Esto te ocurrirá, en mayor o en menor medida, dependiendo de la experiencia que tengas realizando esta práctica, del día que estés teniendo o preveas que puedas tener o de tu estado emocional. Cuando esto suceda, toma nota y, sin juicios, deja ir ese pensamiento para luego regresar amablemente a las sensaciones de la respiración una y otra vez. Felicítate por haber sido consciente de qué sucedió y continúa con tu práctica.

COMO DICE ÁLVARO SÁNCHEZ...

Aunque pueda parecer que la práctica del mindfulness está alejada del ámbito deportivo, existe un ejemplo reciente del uso de esta técnica en el deporte. Phil Jackson, como entrenador de los Chicago Bulls, la empleaba al finalizar los entrenamientos de su equipo, que posteriormente se proclamó campeón del anillo de la NBA.



Phil Jackson realizando Mindfulness con los jugadores al finalizar un entrenamiento (Fuente: ESPN)



04

CONCLUSIONES.

Sabemos que el cerebro es un órgano en continua construcción. Nuestros actos, pensamientos, sentimientos... cambian y conforman, día a día, la estructura física de nuestro cerebro y, por tanto, de nuestra mente, y esto es posible por los procesos de neuroplasticidad neuronal, por la capacidad de crear nuevas conexiones, fidelizar las ya existentes y regenerar conexiones dañadas.

La educación crea y refuerza patrones de conexiones favoreciendo o dificultando el aprendizaje de los deportistas, por lo tanto, la educación emocional lo hace igualmente en el aprendizaje de competencias emocionales.

El componente emocional-social positivo es fundamental para el aprendizaje, de tal modo que sustenta al deportista facilitando los procesos intencionales y atencionales. Como has podido comprobar en tus entrenamientos, el trabajo repetitivo ayuda a consolidar esas conexiones y aprendizajes. Si repetimos la misma función con distintos patrones- variando las propuestas de entrenamiento y buscando fines parecidos -, además de mejorar el aprendizaje **aumentarás el interés, lo que generará MÁS motivación y MENOS aburrimiento**. En este sentido, la novedad y la sorpresa favorecen el aprendizaje porque activan el tálamo y eso capta la atención y genera automáticamente foco en la tarea o en la explicación, centra el pensamiento y busca respuestas. En definitiva, lograrás la MOTIVACIÓN.

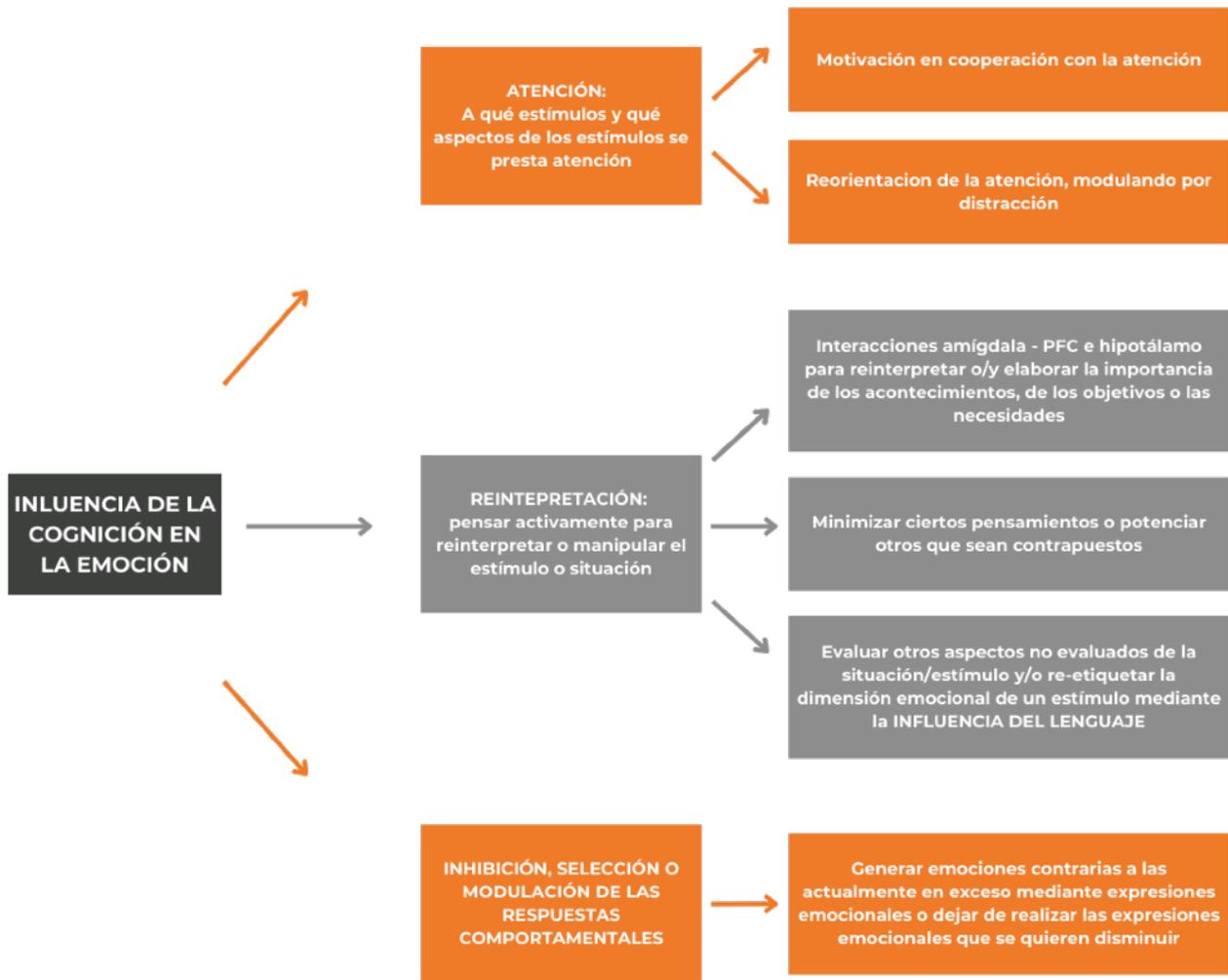
Con clases amenas, novedosas y plurales favorecerás el proceso natural del aprendizaje al aumentar su capacidad voluntaria de mantener la atención según maduran. Enseñar es emocionar por lo que debes aumentar tus conocimientos y habilidades en este sentido y repercutirlo de manera positiva en tus futbolistas.

En cualquiera de los ámbitos del desarrollo humano y, desde luego, en el de la actividad física, el deporte y el fútbol, las claves para el APRENDIZAJE pasan por saber gestionar el miedo, la vergüenza, la ira y “desactivar los mecanismos de supervivencia” mediante la gestión correcta de:

- Procesos de atención y foco en las tareas durante los entrenamientos
- Las expectativas: alinear capacidades y objetivos del equipo
- La forma en la que te/les hablas
- El error: ¿Cómo te tratas? El error debe formar parte del aprendizaje y no entenderlo como fracaso o castigo
- Las emociones

La ciencia - y la experiencia - ya han demostrado que el mayor enemigo de la mejora deportiva es un alto nivel de estrés crónico (estrés tóxico) que provoca un impacto negativo en el aprendizaje, cambia al cerebro y afecta a las habilidades cognitivas, perceptivas, motoras, emocionales y sociales.

Resumimos con este cuadro el objetivo y destino de las competencias emocionales:



05

BIBLIOGRAFÍA .



- Arsuaga, J. L. (2022). *Vida, la gran historia*. Booket.
- Arsuaga, J. L. & Martín-Loeches, M. (2014). *El sello indeleble*. Debolsillo.
- Bachrach, E. (2013). *Ágilmente*. Conecta. Octaedro.
- BarOn, R. (1997). Development of the BarOn EQ-I: A measure of emotional and social intelligence. 105th Annual Convention of the American Psychological Association in Chicago.
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bueno, D. (2017). *Neurociencia para educadores*.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Dispenza, J. (2012). *Deja de ser tú*. Urano.
- Espot, M. R. & Nubiola, J. (2015). *La disciplina en el aula*. Vanguardia Educativa, nº19.
- Ekman, P. (2003). *¿Qué dice ese gesto?*. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Gallwey, W. T. (2010). *El juego interior del tenis*. Sirio.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching deportivo*. Fútbol de libro.
- Jackson, P. & Delehanty, H. (2007). *Canastas sagradas*. Paidotribo.
- Lipton, B. H. (2016). *La biología de la creencia*. La Esfera de los Libros.
- López Otín, C. (2019). *La vida en cuatro letras*. Planeta.
- MacLean, P. D. (1990). The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions. Springer Science & Business Media
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., y Cherkasskiy, L. (2015). La inteligencia emocional. En Fundación Botín, *De la neurona a la felicidad. Diez propuestas desde la inteligencia emocional* (pp. 9-32). Santander: Fundación Botín.
- Mayer & SALOVEY, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mora, F. (2017) *Neuroeducación: sólo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.



- Noguchi, Y. (2022). *La ley del espejo*. Editorial Comanegra S.L.
- Puig, M. A. (2010). *Reinventarse: Tu segunda oportunidad*. Plataforma Editorial.
- Ramón-Cortés, F. (2022). *La isla de los 5 faros*. Conecta.
- Riso, W. (2010). *El arte de ser flexible*. Planeta.
- Rojas Estapé, M. (2022). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Planeta.
- Rojas Marcos, L. (2011). *La autoestima*. Booket
- Rovira, A. & Trías de Bes, F. (2020). *La buena suerte: Claves de la prosperidad*. Planeta.



06

**BIOGRAFÍA DEL
AUTOR .**



JOSÉ VICENTE

CABAS ALONSO

José Vicente Cabas Alonso, Chechu, funda GRUPO ECOSISTEMA con la idea de emprender un nuevo camino desde el Coaching Deportivo, la actividad física y el entrenamiento mental con el aval de la neurociencia.

Chechu Cabas viene del mundo del deporte de alto rendimiento y del coaching profesional. Hace casi 30 años fundó su primera empresa de gestión y servicios deportivos que compaginaba con sus estudios de veterinaria en la Universidad Complutense de Madrid. En su etapa como deportista de élite y miembro del Equipo Nacional de Judo, fue cinco veces campeón de España y medallista en los juegos del mediterráneo y continúa actualmente en activo en la categoría máster, donde ha sido campeón de Europa.

Se especializó como entrenador de alto rendimiento y coach deportivo al realizar el máster de Alto Rendimiento del Comité Olímpico Español y, posteriormente, el de Coaching Deportivo en la Universidad Camilo José Cela. Su pasión por la Neurociencia le llevó a realizar un primer máster en Neurociencia Cognitiva en el ISEP, buscando los nexos entre la neurociencia y el deporte, que completó con mención en excelencia en su segunda especialización. Además, realizó el máster en Investigación Interdisciplinar en Inteligencia Emocional, Neurociencia y Coaching, donde fue galardonado con el distintivo de auditor interno en inteligencia emocional y valores por la fundación CERTIUNI. Recientemente completó esta área con una formación en entrenamiento mental en deportistas de rendimiento en el Centro de Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Madrid.

En la actualidad, combina su labor como coach profesional con deportistas de relevancia nacional e internacional del mundo de las artes marciales, tenis, fútbol, motor, etc. con la de coach y asesor personal y ejecutivo en varias multinacionales. Imparte clases en distintos másteres universitarios.

Es profesor y coordinador en el máster de Experto en coaching deportivo de la Universidad Camilo José Cela; profesor asociado y tutor en el Máster de coaching profesional de la Universidad Autónoma de Madrid, donde recibió el diploma de profesor honorario de la oficina de prácticas e investigación de la facultad de psicología; y fue profesor, tutor y orientador del Máster de investigación interdisciplinar en inteligencia emocional, neurociencia y coaching en el Instituto Psicobiológico-Universidad Isabel I. Además, coordina e imparte clases en el Instituto de Estudios Psicológicos (ISEP) en materias como liderazgo, emprendimiento y dirección de proyectos personales y profesionales.

Actualmente, es docente en el Centro de Tecnificación e Investigación del Profesorado de la Comunidad de Madrid. En el área deportivo y de la salud, es coordinador académico y docente en el departamento de formación de la Federación Madrileña de Lucha y profesor en la escuela de entrenadores de la Federación Española de Bádminton y en la Federación Madrileña de Karate.

Participa activamente como coach en propuestas deportivas con jóvenes talentos de fútbol, como el proyecto Wakatake en Japón y es el entrenador mental del club internacional de taekwondo Hankuk con medallistas olímpicos como Adriana Cerezo.

En 2021, fue galardonado con el primer premio en la categoría de valores del deporte, así como obtuvo alguno de los primeros premios de la Unión de Federaciones Deportivas Madrileñas, UFEDEMA para proyectos de inclusión, valores e innovación en el deporte.

Una parte importante de los contenidos de este proyecto de formación se nutre de lo que es, por el momento, el último proyecto del autor: la publicación de su primer libro “Cambio consciente” que recoge cerca de 25 años de actividad profesional como deportista, entrenador y formador.

1

COMUNICACIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL.

2

MOTIVAR PARA GENERAR PASIÓN EN FÚTBOL BASE.

3

GESTIÓN DE FRUSTRACIONES EN EL FÚTBOL BASE.

4

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y VALORES PARA FÚTBOL BASE.

5

CLAVES PARA GESTIONAR TU PSICOLOGÍA COMO ENTRENADOR.

6

GESTIÓN DE EQUIPOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y COACHING DEPORTIVO.

7

ENTRENAMIENTO MENTAL Y NEUROCIENCIA.

8

COMPETENCIAS EMOCIONALES PARA EL ENTRENADOR.

9

GESTIÓN EMOCIONAL EN MOMENTOS CLAVES DE UN PARTIDO.

10

GESTIÓN DE PADRES.

11

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DEL NIÑO DE FÚTBOL BASE.

12

PERFILES SOCIOLÓGICOS DENTRO DEL VESTUARIO.

13

NUEVOS HÁBITOS PARA EL ENTRENADOR DESDE LA PREPARACIÓN FÍSICA.

14

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: CUIDANDO CUERPO Y MENTE.

TEMARIO CURSO



EVIEFútbol

www.eviefutbol.com