



TALLER DIRIGIDO A NUESTROS ATLETAS

Recursos: Dr. Antonio Vidal, Psicólogo Clínico
Dra. Eileene Pérez, Consejera Profesional
8 de septiembre de 2011

¿QUÉ ES EL CORAJE?

- Es realmente difícil dar una definición del coraje debido a que las reacciones de la personas varían demasiado:
 - cuándo surge
 - por qué
 - y cómo respondemos a ella



¿QUÉ ES EL CORAJE?

Emociones relacionadas

- Ira
- Rabia
- Furia
- Hostilidad
- Venganza
- Odio
- Irritación
- Celos
- Desconfianza
- Malicia
- Molestia
- Envidia
- Intolerancia
- Resentimiento
- Amargura



¿QUÉ ES EL CORAJE?

- Es una de las emociones humanas más complejas.
- Reacción ante la frustración y el maltrato.
- Es una respuesta naturalmente humana pero interfiere con las relaciones interpersonales importantes y perturba la consecución de nuestras metas.



¿QUÉ ES EL CORAJE?

- Estado emocional que involucra tanto la atribución de culpa, qué percibimos como incorrecto y el impulso de corregir o prevenir su recurrencia.



MANIFESTACIONES

- Rabiets verbales y físicas
- Críticas, sarcasmos o burlas
- Malhumor
- Fantasías nocivas o destructivas
- Acciones violentas, destructivas y nocivas
 - Agresión: comportamiento verbal o físico que tiene la intención de hacer daño.
 - Agresión verbal
 - Agresión física contra objetos
 - Agresión física sobre uno mismo
 - Agresión física contra otros



CONSECUENCIAS

Físicas

- Estrés fisiológico
- Hipertensión – enfermedades cardiacas
- Mayor cantidad de adrenalina, que alteran el funcionamiento normal de nuestro cuerpo. Esta alteración afecta nuestro sistema inmunológico y puede provocar contracturas y dolores musculares o de cabeza y nos hace más vulnerables a algunas enfermedades, como gastritis, colitis, dermatitis, entre otras.

Emocionales

- Sentimientos de desesperanza
- Desolación
- Aislamiento
- Situaciones difíciles se tornan complejas



CONSECUENCIAS

Conductuales

- Mal manejo de nuestro comportamiento
- No aprendimos a:
 - Controlar nuestros impulsos
 - Pensar antes de actuar
 - Tolerar la frustración



Sociales

- Evitamos establecer relaciones cercanas, por no saber relacionarnos o por tener miedo de ser lastimado/a
- Destruye relaciones interpersonales
- Afecta relaciones de estudio y trabajo



CONSECUENCIAS

Educativas

- Situaciones disciplinarias que podrían impedir que puedas cumplir con tu meta académica y por ende convertirte en un profesional.



POR QUÉ SENTIMOS CORAJE

- Pensamos que:
 - algo es injusto
 - las cosas y las personas deberían de ser diferentes
 - las personas tienen que actuar como nosotros queremos o pensamos que es lo correcto
 - alguna persona se siente superior a nosotros
 - alguien quiere aprovecharse de nosotros
 - si nos enojamos, conseguimos lo que queremos
 - si atacamos primero, evitamos ser atacados



A glowing blue brain is the central focus, set against a dark background. The brain is surrounded by a network of glowing blue lines that represent neural connections, radiating outwards. Four white text labels are positioned around the brain: 'Pensar' at the top, 'Sentir' on the right, 'Somatizar' at the bottom, and 'Actuar' on the left. The overall aesthetic is futuristic and scientific.

Pensar

Actuar

Sentir

Somatizar



SITUACIONES

- Fuiste a todos los entrenamientos, te preparaste bien para el juego, pero ponen a otro compañero (que se ausentó a todas las prácticas) a jugar y te dejan sentado en el banco.
- El arbitro no captó que violaron las reglas y fuiste víctima de un ataque verbal o físico en el juego.
- Tu compañero del equipo estaba supuesto a irte a buscar a las 2:00 pm, para llevarte a la práctica pero son las 2:55...lo has llamado cuatro veces a su celular pero sólo recibes respuesta de su “voice mail”.



SITUACIONES

- En tu “diálogo interior” interpretas que el entrenador te está ignorando, amenazando o hiriendo tus sentimientos.
- Los demás te tratan injustamente por haber fallado el último tiro al canasto y perder el juego.



ESTRATEGIAS DE MANEJO

- Tómate unos minutos antes de reaccionar
- Cambia tu actitud:
 - Las cosas no siempre deberían ir como tu esperas
 - Los demás no te tienen que tratar siempre amablemente.
 - Tu nunca tienes por qué pasar una frustración o un mal rato.



ESTRATEGIAS DE MANEJO

- Primero: reconoce y acepta el hecho de que estás molesto/a.

Segundo: decide que hacer al respecto.

“Lo importante es que te des cuenta de que tienes opciones y la responsabilidad de decidir la manera más apropiada de responder cuando sientes coraje.”



ESTRATEGIAS DE MANEJO

- Hablar contigo mismo:
 - Prepárate para el reto
 - Afronta el éxito
 - Reflexiona sobre lo aprendido
 - Di a ti mismo/a: me estoy sintiendo _____ y esto está ocultando lo mejor de mí.
 - Reconoce tus logros

- Usa la relajación

- Usa la imaginación



ESTRATEGIAS DE MANEJO

- Utiliza el sentido del humor
- Ejercítate
- Debes reconocer que a través del respeto mutuo, la comprensión, el compromiso y la negociación justa, las personas pueden lograr mediar sus conflictos en forma satisfactoria.



ESTRATEGIAS DE MANEJO

- En caso de tener un problema interpersonal serio con el entrenador u otro compañero, podrías considerar la alternativa de sacar cita privada y confidencial en el Departamento de Consejería. Ofrecemos servicios de Mediación de Conflictos en donde los participantes asisten en forma voluntaria, privada y confidencial para tratar de lograr acuerdos para resolver la situación. El mediador asume una actitud neutral o imparcial para facilitar que las partes consideren alternativas y logren unos acuerdos que ambos consideren justos para resolver el problema.



ESTRATEGIAS DE MANEJO

- Utiliza de los servicios del consejería individual del Departamento de Consejería; estamos para servirte.

y

- *Soltar y dejar ir. Si sucede una situación sobre la cual no tienes ningún control, acepta el hecho de que sólo eres responsable de tener control sobre ti mismo; y recuerda que eres responsable de tu propia felicidad.*



REFERENCIAS

Kassinove, H. y Chip, R. (2005). *El manejo de la agresividad*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.

Kleinke, Chris L. (2001). *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.

Taller Anger de Western Kentucky University – Counseling & Testing Center en www.wli.edu/heretohelp

Taller Manejo de situaciones de stress y coraje por Nellynette Torres Ramírez, Ph.D. y Taller Manejo del coraje por Dra. Karen D. Folch, psicóloga clínica en <http://www.slideshare.net>

