

# EJERCICIO DE AUTOOBSERVACIÓN

Que te ayuda a conocerte más y aumentar tu inteligencia emocional. Porque los deportistas que se conocen y aprenden a gestionar sus emociones, están un paso adelante.

El ejercicio consiste en registrar situaciones en las que hayas experimentado diferentes emociones.

En la segunda columna, tenés que identificar la o las emociones que experimentaste, mientras que en la tercera columna registrarás el nivel de intensidad de cada una de esas emociones en una escala de 0 a 100%, siendo 0 intensidad baja y 100 intensidad alta.

En las restantes tres columnas, tenés que identificar las sensaciones físicas que acompañaron a esas emociones, los pensamientos (te recomiendo preguntarte: ¿Pensé en algo que me llevó a sentir lo que sentí?), y las conductas o acciones que realizaste luego de sentir eso.

Parece aburrido, puede que un poco lo sea y también es cierto que te va ayudar muchísimo a aumentar tu inteligencia emocional y como consecuencia tus resultados deportivos.

El cuadrito va de guía, podés escribir en un cuaderno o donde te sea más cómodo.

# AUMENTANDO TU INTELIGENCIA EMOCIONAL

Te completo el cuadro con dos situaciones random como ejemplo. Vos andá anotando lo que te vaya pasando y quieras mirar más con lupa. Acordate que no se puede cambiar aquellos que no somos capaces de ver.

Situación	Emociones	Intensidad	Sensaciones Físicas	Pensamientos	Conducta
Mi entrenador me dijo que si seguía así no iba a lograr la clasificación que me propuse	Miedo, enojo, bronca.	Miedo 60% Enojo 70% Bronca 70%	Corazón acelerado. Ganas de llorar.	Siempre me tira para abajo. No sé para que sigo viniendo a entrenar	Sigo el entrenamiento sin ganas. Cuando mi entrenador me habla miro para otro lado
Tengo un torneo y me siento muy nervioso	Miedo, inseguridad, irritación	Miedo 100% inseguridad 70% irritación 50%	Me late el corazón fuerte. Me transpiran las manos. Panza revuelta.	No me quiero caer. No quiero que me gane mi rival. Siento que si me va mal voy a decepcionar a mis entrenadores.	Me encierro en mi habitación y agarro el cel para tratar de pensar en otra cosa.

