



**Programa de la ITF para la
formación de entrenadores**
Curso para entrenadores de jugadores de alto
rendimiento

**DESTREZAS
INTERPERSONALES
PARA ENTRENADORES
DE ALTO RENDIMIENTO:
EMPATÍA**

Por Miguel Crespo y Machar Reid





En esta sesión...

- Definiremos el concepto y las principales características de la empatía
- Explicaremos la importancia de la empatía para el entrenador de tenis
- Comprenderemos como el entrenador puede comunicar con empatía

PROCESO DE ENTRENAMIENTO



- Hacer contacto
- ¿Qué quieres?
- ¿Qué necesitas?
- Ayuda del entrenador
- Destrezas organizativas

Definición de empatía



- La habilidad de comprender bien los pensamientos, las sensaciones y las emociones de tus atletas , apreciar cómo inciden en su rendimiento y transmitirles tu sensibilidad.

Importancia de la empatía



- Los entrenadores exitosos poseen **empatía**.
- Pueden comprender las emociones de los deportistas de alegría, frustración, enojo y ansiedad.
- El entrenador exitoso puede canalizar estas emociones en experiencias positivas.

Características de la empatía

- La empatía combina dos capacidades importantes:
 - analizar: utilizando nuestra cabeza
 - comprender: utilizando nuestro corazón

Capacidades analíticas de la empatía

- Implica compilar hechos y observar las condiciones:
 - Estudiamos el problema,
 - Lo desglosamos para ver sus causas
 - Proponemos soluciones

Empatía comprensiva



- Sentimiento hacia otra persona:
 - Sentir la alegría del jugador que ha ganado el torneo o
 - Sentir la frustración del mismo jugador después de una gran derrota

Empatía: combinación



- Analizar y comprender son los motores gemelos de la empatía.
- Uno sin el otro está bien, pero su verdadera potencia está en la combinación
- Necesitamos sintonizar nuestra cabeza y nuestro corazón para empatizar

Empatía: combinación



- Cuando empatizamos, dejamos de lado nuestras expectativas de que nuestro jugador sea como nosotros.
- Aceptamos que nuestro jugador incorpora una personalidad única a nuestra relación

Empatía: cómo utilizarla escuchando



- Escuchamos al *jugador*
- Escuchando *al jugador con empatía*

Empatía: cómo utilizarla explorando



- Con el *jugador*:
 - Los valores personales e inherentes al tenis en sus propios recursos internos, y
- Con el *jugador*:
 - Cualquier impedimento para hacer uso total de sus recursos internos, y modos de desarrollarlos aún más.

Empatía: cómo utilizarla explorando



- Con el *jugador*:
 - Su concepción sobre como es ser alguien más en tu entorno de tenis.

Empatía: cómo utilizarla desafiando



- *La imaginación del jugador e introduciendo otras perspectivas posibles para competidores y compañeros de tenis por igual.*

Alentadores de técnicas de escucha empática



- “Continuadores”.
 - Pueden ser verbales, no verbales o ambos.
 - Comunican al jugador: “Estoy escuchando”, “Quiero escuchar”, y “Quiero comprender más sobre tu experiencia”
- Los comportamientos no verbales “alentadores” incluyen:
 - Asentir con la cabeza,
 - Inclinarsse hacia adelante,
 - Emitir sonidos como: “umm..., ahh...”, etc.

Alentadores de técnicas de escucha empática



- Expresiones faciales como sonrisas y muecas. Todas ellas transmiten “Estoy contigo.”
- Verbalmente, los alentadores dan permiso, requieren información adicional y muestran dirección.
 - Entre los ejemplos podemos citar : “Puedes contarme más sobre eso”? O “Me gustaría saber

Reflexiones sobre las técnicas de escucha empática



- Reflexiona con el jugador lo que piensas que oíste, haciendo que reflexione sobre sus sentimientos
- Permite que el jugador sepa que el entrenador no sólo lo ha escuchado sino que ha comprendido lo que dijo

Técnicas de escucha empática

Comentarios empáticos

- El mensaje que el entrenador envía al jugador es que ha sido escuchado y comprendido
- Incluye hacer un comentario primero mientras el jugador está hablando, esto incluirá alentadores y escucha reflexiva
- Otro enfoque es esperar hasta que el jugador termine de hablar y luego resumir con afirmaciones reflexivas.

¿Porqué utilizamos la escucha empática?

- Para mostrar interés en el jugador
- Para alentar al jugador a comprenderse mejor a si mismo
- Para apoyar al jugador en sus intentos por resolver conflictos

¿Porqué utilizamos la escucha empática?

- Para incrementar la satisfacción del jugador
- Para descubrir las necesidades y preocupaciones del jugador
- Para que el jugador se mantenga como el solucionador fundamental de los problemas

Barreras para la escucha empática



- Diferencias culturales
- Género
- Ver al jugador como objeto
- No entender tu rol de entrenador/ consejero

Barreras para la escucha empática



- Tu mundo interno
- Tus ideas y creencias preconcebidas
- Te puedes sentir incómodo ante las emociones fuertes del jugador ---pena, enojo o dolor



Conclusión

- Los entrenadores deben tener conciencia de la importancia de la empatía
- Comunicar con empatía es una de las destrezas que los entrenadores pueden aprender y deben aplicar en todo momento