

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado





- Modalidad: Mixto (Presencial- Virtual)
- Duración: 20 Hs
- Curso con Valor Curricular



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado EC – 0366
Reg. SEP – CONOCER # D - 0002035325

Para comenzar: Préstame tu ATENCIÓN



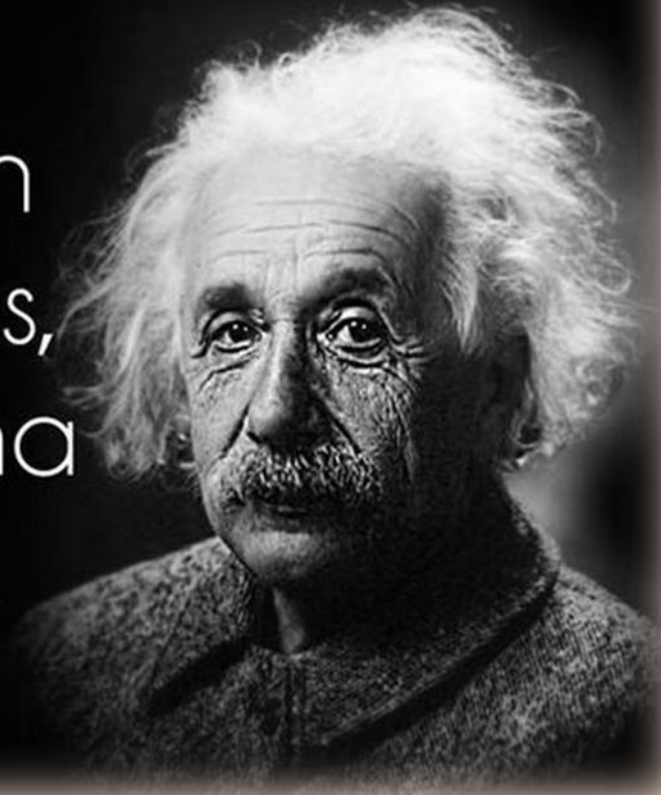
“Donde Pones
tu **ATENCIÓN**
Allá va tu
ENERGÍA”



Tu ACTITUD es Fundamental

La mente
es como un
paracaídas,
solo funciona
si se abre.

– Albert Einstein



¿ Porqué es IMPORTANTE este CURSO?



- 1.- Reconocer tus emociones es el primer paso para convertirlas en tu mejor aliada dentro y fuera de la competencia.
- 2.- Cuando aprendes a regularte emocionalmente, transformas la presión en poder y el miedo en enfoque.
- 3.- El fracaso deja de ser un obstáculo y se convierte en un trampolín hacia tu mejor versión.

¿ Porqué es IMPORTANTE este CURSO?



4.- Controlar tus impulsos en momentos críticos marca la diferencia entre una derrota por reacción y una victoria por decisión.

5.- Un atleta que domina sus emociones no solo compite mejor, también vive con más equilibrio y confianza.

6.- Saber gestionar el estrés convierte la tensión en energía positiva para rendir al máximo en el momento decisivo.

¿Quién Es Israel Moreno?



Mtro. Israel Moreno

- Lic. En Filosofía por la Universidad del Valle de Atemajac (U.N.I.V.A.)
- Consultor y Facilitador en Desarrollo del Potencial Humano y la Ciencia Moderna del Éxito, por la ACADEMIA DEL PENSAMIENTO
- Coach de Vida y Mentor en Liderazgo Personal
- Capacitador Experto Certificado en el EC 0366, Desarrollo de Cursos de Formación de Capital Humano. Reg. SEP - CONOCER # D - 0002035325
- Escritor y Conferencista

Mi Misión:



Mi MISIÓN Es Ayudar a más de diez mil
Profesionistas y Emprendedores
a Desafiar Sus Límites

Y a Liberar Su PODER Personal,

Para Lograr Su Mejor Versión,

Transformarse En Líderes de IMPACTO

Y Alcanzar Sus SUEÑOS



Encuadre y Justificación del Curso

La gestión emocional es un pilar fundamental en el deporte, ya que permite a los agentes deportivos enfrentar la presión, mantener el enfoque y transformar la frustración en aprendizaje.

Este curso de **Inteligencia Emocional en el Deporte** ofrece herramientas prácticas para reconocer, regular y aprovechar las emociones como aliadas del rendimiento.

Más allá de la competencia, su importancia radica en formar agentes deportivos resilientes, equilibrados y con la capacidad de crecer tanto en el ámbito deportivo como en la vida personal.



¿Cuál es la Importancia de la Inteligencia Emocional En General?

La Inteligencia Emocional
es dos veces más importante
que el Cociente Intelectual,
cuando se trata del Desempeño
de los Líderes Organizacionales...”

Daniel Goleman
Harvard Business Review



¿Cuál es la Importancia de la Inteligencia Emocional En el ámbito deportivo?

“El Talento Gana partidos,
Pero el trabajo en equipo
Y la Inteligencia Emocional
Ganan campeonatos”



Michael Jordan



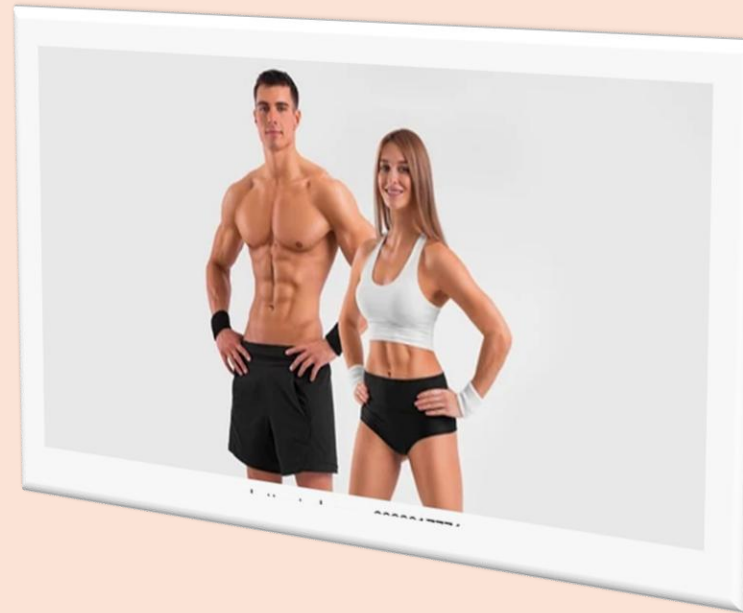
Nuestro Ser es Tridimensional





“Mens sana in Córpoře sano”

Juvenal. Poeta romano



“Lo único que hay que pedir a los dioses es
una Mente sana en un Cuerpo sano”

(Juvenal. Sátira X, Verso 356)

¿Para quien es este Curso?

El presente curso parte del **encuadre pedagógico** de la formación por competencias, orientado al desarrollo integral del deportista y de los agentes involucrados en su proceso.

Está dirigido a **deportistas, promotores, entrenadores, psicólogos del deporte y profesionales afines**, así como a cualquier persona interesada en incorporar herramientas de gestión emocional a su práctica deportiva o profesional

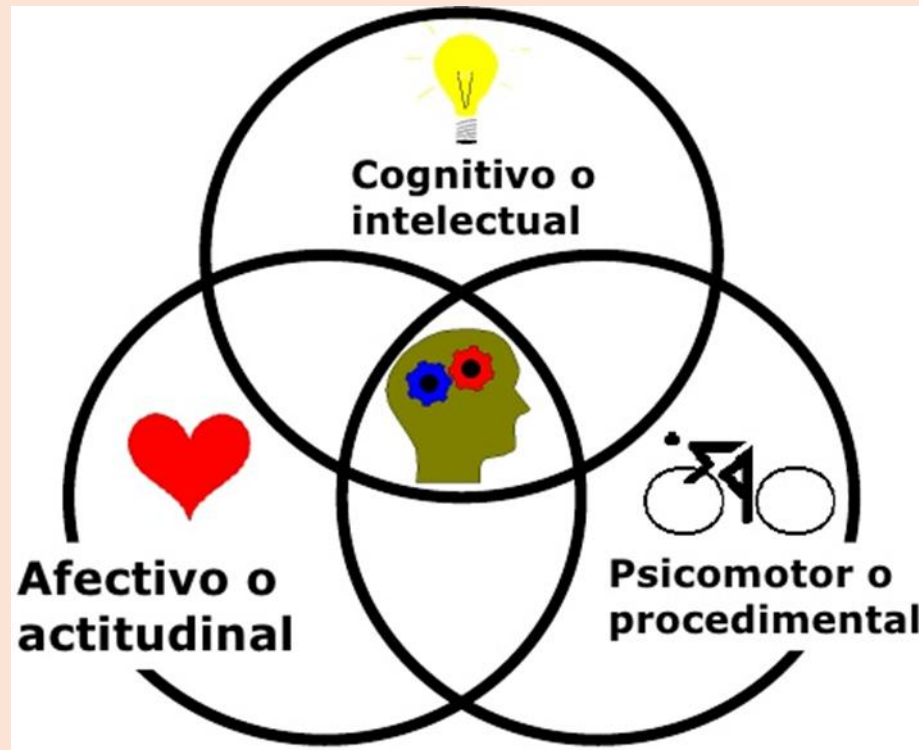
Objetivo General de Aprendizaje

Al finalizar el curso, los participantes **aplicarán los principios y herramientas de la inteligencia emocional en el contexto deportivo**, desarrollando habilidades de autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y competencias sociales, con el fin de **mejorar su rendimiento individual, fomentar el trabajo en equipo y mantener el equilibrio emocional en situaciones de éxito y derrota.**

Diseñado bajo la Taxonomía de Bloom



Benjamín Bloom
(1913 -1999)

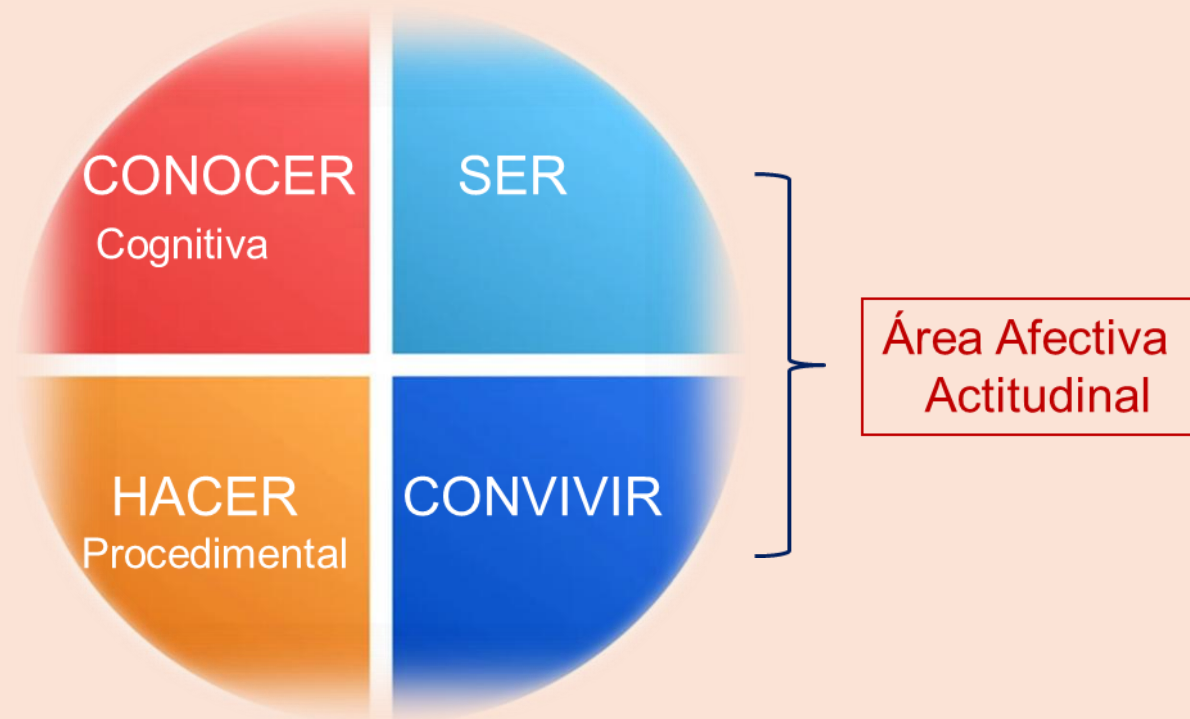


Para que el Conocimiento se convierta en Sabiduría

Alineado a los 4 Pilares de la Educación en el S. XXI



APRENDER



Corresponde a las 3 Áreas de Dominio del Aprendizaje
de acuerdo con la TAXONOMÍA de Bloom

¿Cómo lo Vas a Aprender?



- ✓ Estudiando el Contenido Temático del Curso (SABER)
- ✓ Haciendo los Ejercicios Prácticos y Aplicando las Herramientas (SABER HACER)
- ✓ Adoptando Hábitos Saludables, Actitudes y Valores acordes con el aprendizaje (SABER SER)

Para ello aplicaremos una Metodología

Estructura Temática

Módulo 1	Fundamentos de la Inteligencia Emocional
Clase 1	Introducción a la Inteligencia Emocional (2 Hs.)
Clase 2	Herramientas para comprender y desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional (2 Hs)

Módulo 2	Gestión efectiva del Estrés en el Entorno Deportivo
Clase 3	Reconociendo el Estrés: Señales, Definición y Neurofisiología (2 Hs
Clase 4	El Impacto Negativo del Estrés en tu Salud Psicoemocional y Herramientas para su Gestión Efectiva (2 Hs)

Estructura Temática

Módulo 3	Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte
Clase 5	El papel de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo (1 Hs)
Clase 6	Autoconsciencia y Autorregulación Emocional en el Deporte (1 H)
Clase 7	Motivación y Mentalidad de Crecimiento en el Deporte (1 H)
Clase 8	Empatía y Habilidades Sociales en la Dinámica del Equipo (1 H)

Metodología de Enseñanza – Aprendizaje

- ✓Exposición Presencial o En línea
- ✓En línea: *sincrónicamente* (En Vivo) por Plataforma Zoom o *asincrónicamente*: grabado en “X” Plataforma
- ✓Técnicas Instruccionales: (*Expositiva; Demostrativa y Diálogo-Discusión*)
- ✓Clases interactivas (Grabadas para repaso, aún si el curso se imparte en vivo)
- ✓Ejercicios prácticos (Actividades de aprendizaje); lecturas y materiales multimedia para reforzar los aprendizajes



Materiales Didácticos



- ✓ Manual del Participante
- ✓ Carta Descriptiva del Curso
- ✓ Libros PDF
- ✓ Resúmenes de Libros

Requisitos Tecnológicos y otros Materiales

- ✓ Dispositivo Electrónico: Computadora de escritorio, laptop, tableta o Smartphone.
- ✓ Buena Conexión a Internet
- ✓ Software y aplicaciones: zoom
- ✓ WhatsApp y correo electrónico
- ✓ Cuaderno especial y bolígrafo para tomar notas
- ✓ Libreta especial para ejercicios prácticos, tales como: diario emocional; declaraciones y decretos positivos, etc.



Proceso y Forma de Evaluación

- **Evaluación Formativa:** Ejercicios prácticos, evaluaciones y auto evaluaciones (Actividades de Aprendizaje)

- **Evaluación Final o Sumaria:**
 - ❖ Se aplicarán 3 exámenes de conocimientos generales (1 después de cada módulo) Valor (30 %)

 - ❖ Presentación del total de las 5 actividades de aprendizaje sugeridas (50 %)

 - ❖ Asistir al menos al 90 % de las Clases en vivo o Consumir 100 % de clases grabadas (20 %)



Perfil del Egresado

- ✓ Se reconoce a sí mismo y comprende cómo sus emociones influyen en su desempeño deportivo.
- ✓ Regula sus emociones en situaciones de presión, manteniendo equilibrio y control mental.
- ✓ Gestiona el estrés con técnicas prácticas que fortalecen su salud psicoemocional.

Perfil del Egresado

- ✓ Se automotiva y cultiva una mentalidad de crecimiento orientada a la mejora continua.
- ✓ Practica la empatía y establece relaciones interpersonales positivas dentro del equipo.
- ✓ Aplica la inteligencia emocional como recurso estratégico para potenciar su rendimiento y alcanzar sus metas deportivas y personales.

Bibliografía Básica



- **Ríos, Christian.** (2024). *Manual del Capacitador Experto*. Puertas
- **Temática:** Diseño de Cursos y facilitación de capacitaciones
- **Goleman, Daniel.** (2017). *La Inteligencia Emocional*. Ediciones B. México S.A de C.V.
- **Temática:** Psicología, inteligencia emocional y liderazgo
- **Alonso Puig, Mario** (2021). *Resetea tu Mente*. Editorial Planeta, S.A
- **Temática:** Neurociencia, bienestar y transformación personal

Bibliografía Básica



- **Ibáñez, Ana.** (2020). *Sorprende a tu Mente*. Editorial Planeta Mexicana S.A de C.V.
- **Temática:** Neurociencia aplicada y creatividad
- **Tolle, Eckhart.** (2024). *El Poder del Ahora*. Penguin Random House, Grupo Editorial, S.A. de C.V.
- **Temática:** Espiritualidad, mindfulness y desarrollo personal

Otras Fuentes de Inspiración (*Mi Ventaja Competitiva*)

- Antiguas tradiciones Espirituales y Religiosas, como El Cristianismo Cultural
- Diversas Corrientes Filosóficas Antiguas y Modernas
- La Nueva Psicología del Éxito y el Desarrollo Personal de Bob Próctor
- La Corriente del Nuevo Pensamiento o la Ciencia Mental
- La Filosofía del Éxito y la Riqueza de Napoleón Hill
- La Psicología del Liderazgo, la Inteligencia Emocional y Social de Daniel Goleman
- La Espiritualidad Científica y Expansión de la Consciencia del Dr. Joe Dispenza



Frase para **CERRAR y PENSAR**

*“ Lo que haces en el momento de la presión
define quien eres.
Mantén la Calma, Piensa con Claridad
Y Actúa con Propósito”*

Tom Brady

Gracias

Mtro. Israel Moreno
COACH De Vida Y Mentor

Vamos a la Clase # 1

Introducción
a la Inteligencia Emocional

