

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO	Inteligencia y Gestión Emocional en el Deporte	
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 <i>autoconciencia, autocontrol, automotivación, empatía y competencias sociales</i> , con el fin de mejorar su rendimiento individual, fomentar el trabajo en equipo y mantener el equilibrio emocional en situaciones de éxito y derrota .	
ESTRUCTURA TEMÁTICA Y OBJETIVOS PARTICULARES		
CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS PARTICULARES	No. HORAS
MÓDULO 1.- FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	<p>Al finalizar el Módulo 1, los participantes comprenderán los conceptos fundamentales de la inteligencia emocional, y el impacto de estas habilidades en el entorno deportivo</p> <p>Además, aprenderán a aplicar estrategias y herramientas para desarrollar las habilidades emocionales, a fin de potenciar su rendimiento deportivo y mantener la ecuanimidad en el triunfo y la derrota.</p>	5 HORAS

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

Clase 1.- Introducción a la Inteligencia Emocional	<p>Al término de esta clase, Los participantes serán capaces de definir la Inteligencia Emocional y reconocer su importancia en el entorno deportivo</p> <p>Adicionalmente, comprenderán los componentes clave de la inteligencia emocional y cómo estas habilidades influyen en el entorno deportivo</p>	2.30 Hs
Clase 2.- Herramientas para comprender y desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional	<p>Al finalizar esta clase, los participantes comprenderán y aprenderán a definir con precisión las Habilidades Básicas de la Inteligencia Emocional</p> <p>Además, aprenderán a aplicar estrategias y herramientas para desarrollar sus Habilidades Emocionales, fomentando un entorno deportivo más equilibrado y productivo.</p>	2.30 Hs.
MÓDULO 2.- GESTIÓN EFECTIVA DEL ESTRÉS EN EL ENTORNO DEPORTIVO	<p>Al finalizar el Módulo 2, los participantes serán capaces de identificar las señales indicativas del estrés, comprender su definición y neurofisiología, reconocer los principales agentes estresores y evaluar las afectaciones del estrés en la salud</p>	5 HORAS

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

	<p>psicoemocional y para su rendimiento deportivo</p> <p>Además, aprenderán a aplicar herramientas y adoptar hábitos saludables para gestionar el estrés de manera efectiva, promoviendo un equilibrio emocional y una mayor productividad en su vida personal, profesional y deportiva</p>	
<p>Clase 3.- Reconociendo el Estrés: Señales, Definición y Neurofisiología</p>	<p>Al finalizar esta clase, Los participantes serán capaces de identificar las principales señales indicativas del estrés, comprender la definición del estrés y explorar su neurofisiología.</p> <p>A través de este conocimiento, desarrollarán una comprensión profunda de cómo el estrés se manifiesta en el cuerpo y la mente, lo que les permitirá reconocer los síntomas de estrés en sí mismos y en sus colegas, y sentar las bases para aplicar estrategias efectivas de gestión del estrés en el entorno deportivo</p>	<p>2.30 Hs</p>
<p>Clase 4.- El Impacto negativo del Estrés en tu Salud y Herramientas para su Gestión Efectiva</p>	<p>Al término de esta clase, Los participantes serán capaces de identificar y comprender los efectos nocivos del estrés en la salud física, mental y espiritual.</p>	<p>2.30 Hs</p>

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

	Adicionalmente, aprenderán a aplicar herramientas prácticas y adoptar hábitos saludables para gestionar el estrés de manera efectiva, tanto en los entrenamientos como en las competencias	
MÓDULO 3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL DEPORTE	<p>Al finalizar El Módulo 3 los participantes (Deportistas, entrenadores y promotores) comprenderán la importancia de la Inteligencia Emocional para el rendimiento deportivo;</p> <p>Asimismo, desarrollarán las competencias de la inteligencia emocional aplicadas al entorno deportivo para mejorar su rendimiento individual y colectivo, la toma de decisiones bajo presión y la convivencia en equipo.</p>	10 HORAS
Clase 5.- El papel de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo	Al finalizar esta Clase # 5 los participantes comprenderán cómo las habilidades de la Inteligencia Emocional, impactan en la toma de decisiones, la motivación y, por ende, en el rendimiento en el ámbito deportivo	2.30 Hs
Clase 6.- Autoconsciencia y Autorregulación Emocional en el Deporte	Al finalizar esta clase los estudiantes desarrollarán la capacidad de reconocer y gestionar sus propias emociones para	2.30 Hs

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

	mejorar la estabilidad y el desempeño deportivo	
Clase 7.- Motivación y Mentalidad de Crecimiento en el Deporte	Al finalizar la clase, el participante será capaz de diferenciar los tipos de motivación en el deporte, analizar la influencia de la mentalidad en su rendimiento, aplicar estrategias de automotivación basadas en inteligencia emocional y diseñar un manifiesto personal que fortalezca su disciplina y constancia deportiva.	2.30 Hs
Clase 8.- Empatía y Habilidades Sociales en la Dinámica del Equipo	Al finalizar esta clase, los participantes serán capaces de aplicar estrategias basadas en la <u>empatía</u> , <u>la comunicación efectiva</u> y <u>el liderazgo emocional</u> para mejorar la cohesión, el rendimiento y la resolución de conflictos en equipos deportivos. Nuestro enfoque no solo será entender los conceptos, sino aprender a aplicarlos en situaciones reales dentro de la dinámica de equipo.	2.30
<i>Duración total del Curso:</i>		<i>20 HORAS</i>

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

INTRODUCCIÓN GENERAL AL CURSO	
“Inteligencia y Gestión Emocional en el Deporte”	
<p>El deporte contemporáneo demanda no solo preparación física y técnica, sino también competencias emocionales que permitan al individuo desenvolverse de manera eficaz en contextos de alta exigencia.</p> <p>Diversos estudios en psicología del deporte evidencian que la inteligencia emocional constituye un factor determinante en el rendimiento, la motivación, la resiliencia y la capacidad de establecer relaciones interpersonales saludables dentro de los equipos.</p> <p>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.</p> <p>Está dirigido a deportistas, entrenadores, preparadores físicos, psicólogos del deporte y profesionales afines, así como a cualquier persona interesada en incorporar herramientas de gestión emocional a su práctica deportiva o profesional.</p> <p>El objetivo general del curso es que el participante aplique los principios y herramientas de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo, a fin de optimizar su rendimiento individual, gestionar de manera efectiva el estrés competitivo y fortalecer sus relaciones interpersonales dentro del equipo de trabajo.</p> <p>El contenido temático se organiza en tres módulos interrelacionados:</p>	

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

1. Fundamentos de la Inteligencia Emocional

- Introducción a la Inteligencia Emocional
- Herramientas para comprender y desarrollar sus habilidades

2. Gestión Efectiva del Estrés en el Entorno Deportivo

- Reconociendo el Estrés: señales, definición y neurofisiología
- Impacto del estrés en la salud psicoemocional y herramientas de gestión
-

3. Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte

- El papel de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo
- Autoconsciencia y autorregulación emocional en la práctica deportiva
- Motivación y mentalidad de crecimiento en el deporte
- Empatía y habilidades sociales en la dinámica del equipo

Los **beneficios esperados** al término del curso incluyen:

- Desarrollo de la autoconsciencia y la autorregulación emocional como competencias aplicadas al entrenamiento y la competencia.
- Implementación de estrategias para el manejo del estrés y la presión en contextos deportivos.
- Fortalecimiento de la motivación intrínseca y adopción de una mentalidad de crecimiento.
- Mejora de las habilidades sociales y comunicativas que favorecen la cohesión de grupo y la efectividad en el trabajo en equipo.

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

- Elaboración de un plan personal de acción que facilite la transferencia de lo aprendido al ámbito deportivo y profesional.

En suma, este curso contribuye a la formación de **atletas y profesionales más competentes en la gestión de sus emociones**, capaces de enfrentar con mayor eficacia los retos propios del deporte y de la vida cotidiana.

GUÍA VISUAL

La guía visual a utilizar serán presentaciones intuitivas para cada una de las clases, diseñadas en Power Point, video tutoriales, material de retroalimentación para redes sociales y una presentación gráfica, en versión Power Point, con el contenido y la estructura general del curso

METODOLOGÍA DE TRABAJO

El Curso "**Inteligencia Emocional en el Deporte**" está diseñado para impartirse de manera presencial o en línea. En caso de optar por la versión en línea, será de manera semi – presencial, en vivo (Sincrónicamente), utilizando como herramienta principal la Plataforma Zoom, para la impartición de las clases en línea.

Asimismo, el curso estará alojado en una plataforma educativa, a fin de que los estudiantes puedan consumir su contenido a su ritmo, de manera asincrónica.

En el Desarrollo del curso, echaremos mano de distintos modelos de enseñanza-aprendizaje, priorizando el uso del *Modelo Conectivista*, a fin de que los aprendizajes adquiridos por los participantes impacten en sus tres áreas de dominio: *cognitiva, psicomotora y afectiva*; utilizando una metodología práctica y participativa que permitirá a los participantes aplicar los conocimientos

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

adquiridos de forma inmediata en la gestión adecuada de su vida emocional en el entorno laboral y social

La metodología de trabajo incluirá los siguientes componentes:

1. Estructura Modular:

El curso está dividido en 3 módulos temáticos, con un total de 8 clases o sesiones. En cada módulo se abordará un aspecto clave de la gestión emocional que influye determinantemente en el entorno profesional y/ o amateur del deporte

Cada Clase incluirá:

Para garantizar el ***aprendizaje cognitivo***, se compartirán en línea y/o presencial, presentaciones visuales intuitivas diseñadas en Power Point, a fin de enseñar a los participantes los conceptos, teorías y experiencias necesarios que deben aprender para desarrollar la Inteligencia Emocional, primero en general y particularmente enfocada en el entorno deportivo

Asimismo, en cada clase se recomendarán Lecturas y recursos multimedia, a fin de reforzar y afianzar los aprendizajes

Las clases quedarán grabadas y alojadas en la Plataforma Educativa, a fin de que el participante pueda repasarlas, cuantas veces considere necesario, para afianzar los aprendizajes

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

2. Actividades Prácticas

Con el fin de reforzar el **aprendizaje psico-motor y afectivo**, en cada una de las Clases se incluirán ejemplos y actividades prácticas, diseñadas para que los participantes apliquen lo aprendido en situaciones reales.

Estas actividades serán:

Ejercicios prácticos: Los participantes realizarán ejercicios prácticos, tales como diarios emocionales; test de Inteligencia Emocional; establecimiento de metas; práctica del mindfulness; visualizaciones positivas y declaraciones positivas, entre otras. Para ello utilizarán plantillas, test, ejercicios y herramientas proporcionadas en el curso.

3.- Sesiones de seguimiento en vivo:

Se desarrollarán sesiones de seguimiento, reforzamiento y retroalimentación, (Presenciales y/o virtuales) a fin de compartir las experiencias y conocimientos adquiridos y resolver las dudas de los participantes

PERFIL DE INGRESO PARA EL PARTICIPANTE

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, entrenadores, preparadores físicos, psicólogos del deporte y profesionales afines**, así como a cualquier persona interesada en incorporar herramientas de gestión emocional a su práctica deportiva o profesional.

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

No se requieren conocimientos previos en el tema de la Inteligencia Emocional, pero es deseable que los participantes tengan la disposición y el interés en aprender nuevos conocimientos a fin de mejorar su desarrollo personal, profesional y deportivo

Asimismo, el aspirante debe tener un interés genuino y la motivación por elevar su estándar de vida, a fin de impulsar su movilidad social y la de su familia

Además, es requisito indispensable la disponibilidad de tiempo y esfuerzo para participar en las actividades del curso, tanto de manera auto dirigida como en las tutorías o foros de discusión.

Adicionalmente, el participante deberá disponer de una conexión a internet y un dispositivo electrónico (*computadora, tableta o Smartphone*) para acceder a los materiales del curso y participar en las actividades en línea.

Además, el participante deberá disponer de recursos financieros para pagar el curso y los libros y materiales adicionales que se sugerirán para afianzar los conocimientos; esto en caso de que este curso no sea patrocinado por la Institución (Pública o Privada) donde presta sus servicios

REQUISITOS TECNOLÓGICOS Y DE MATERIALES PARA PARTICIPAR EN EL CURSO

- Dispositivo Electrónico: Computadora de escritorio, laptop, tableta o Smartphone.
- 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.

CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

FORMA DE EVALUACIÓN DEL CURSO

Evaluación diagnóstica: Cuestionario diagnóstico inicial y test de Inteligencia Emocional

Evaluación Formativa: Ejercicios prácticos, evaluaciones y auto evaluaciones.

Evaluación Sumaria:

- Se aplicarán 3 exámenes de conocimientos generales (1 después de cada módulo) Valor (30 %)
- Presentación del total de las actividades de aprendizaje sugeridas (50 %)
- Asistir al menos al 90 % de las Clases en vivo o Consumir 100 % de clases grabadas (20 %)

DURACIÓN DEL CURSO

HORAS	SEMANAS
20 Horas	10 Semanas (Se sugieren 2 horas por Semana)

Diseñador y Desarrollador del Documento

Jesús Israel Moreno Durazo