

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Guía de estudio para el examen de conocimientos del Módulo 1

Curso: Inteligencia Emocional en el Deporte

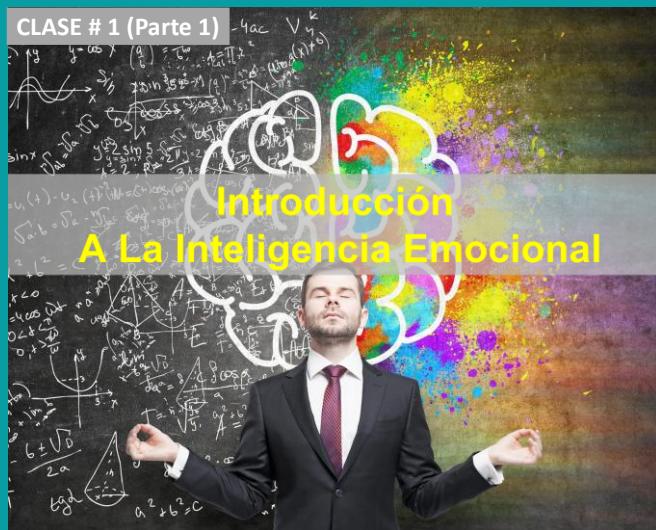


Mtro. Israel Moreno. Instructor Certificado. Reg. SEP – CONOCER # D-0002035325

La presente guía de estudio contempla los conceptos e información más importante del módulo 1.-

Estudia esta guía, no solo con la intención de pasar el examen, sino con el enfoque y la intención de interiorizar y convertir en sabiduría esta información, a fin de aplicarla a tu vida diaria

Curso: Inteligencia Emocional en el Deporte



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

1. ¿Qué son las emociones y cuál es su origen bioquímico?

Las emociones son reacciones bioquímicas que se generan ante un estímulo externo o interno.

El cerebro reacciona enviando señales informativas al cuerpo mediante neurotransmisores como el cortisol y la adrenalina, que preparan al cuerpo para actuar ante situaciones como el miedo o el peligro.

2. ¿Qué papel juegan los pensamientos en la generación de emociones?

Los pensamientos son el lenguaje de la mente, mientras que las emociones son la respuesta.

Nuestra mente no distingue entre una experiencia real e imaginaria, por lo que cualquier pensamiento activa procesos emocionales.

Pensamientos positivos generan emociones positivas; pensamientos negativos generan emociones negativas.

3. ¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un estado emocional?

Una emoción es una reacción inmediata y natural ante un estímulo.

Un estado emocional, en cambio, es la prolongación de una emoción en el tiempo.

Por ejemplo, sentir tristeza ante una pérdida es natural, pero si se prolonga puede convertirse en depresión.

4. ¿Cuáles son tres acciones clave para gestionar el duelo?

Guía de estudio para el examen de conocimientos del Módulo 1

1. Expresar las emociones hablando con otros o mediante catarsis.
 2. Mantener una rutina saludable (alimentación, ejercicio, descanso).
 3. Realizar rituales de memoria (recordar al ser querido, hacer homenajes).
-

5. ¿Qué plantea la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner?

Que no existe una sola inteligencia, sino múltiples formas de inteligencia que se manifiestan de distintas maneras en cada persona.

Gardner identificó inicialmente ocho tipos de inteligencia y luego añadió una novena: la inteligencia existencial.

6. ¿Cuáles son las 9 inteligencias múltiples propuestas por Gardner?

1. Lingüística
 2. Lógico-matemática
 3. Espacial
 4. Musical
 5. Corporal-kinestésica
 6. Interpersonal
 7. Intrapersonal
 8. Naturalista
 9. Existencial
-

7. ¿Qué diferencia existe entre el modelo de IE de Salovey y Mayer y el de Daniel Goleman?

Salovey y Mayer lo plantean desde un enfoque académico y cognitivo; Goleman lo desarrolla con un enfoque práctico, aplicable a la vida laboral y social, resaltando su influencia en el liderazgo, el manejo del estrés y el éxito profesional.

8. ¿Cuáles son las habilidades de la inteligencia emocional según Goleman?

1. Autoconciencia
 2. Autorregulación
 3. Motivación
 4. Empatía
 5. Habilidades sociales
-

9. ¿Qué es el cerebro triuno según Paul MacLean?

Es un modelo que divide el cerebro en tres partes:

- Reptiliano (instintos básicos) tiene 500 millones de años
 - Sistema límbico (emociones) tiene 200 millones de años
 - Neocórtex (razón y pensamiento lógico) tiene 2 – 3 millones
-

10. ¿Cómo funciona la ruta neurobiológica de una emoción?

1. Estímulo →
2. Tálamo (relevo sensorial) →
3. Amígdala (procesa emociones) →

Guía de estudio para el examen de conocimientos del Módulo 1

4. Hipotálamo (activa respuestas físicas) →
 5. Corteza prefrontal (evalúa racionalmente) →
 6. Hipocampo (contextualiza con recuerdos)
-

11. ¿Qué es un secuestro emocional y cómo prevenirlo?

Es cuando la amígdala toma el control emocional, anulando la parte racional. Se puede prevenir con:

- Autoconciencia (detectar señales físicas)
 - Ponerle nombre a la emoción
 - Evaluar la importancia del evento a largo plazo
-

12. ¿Qué hacer si ya hemos sido secuestrados emocionalmente?

1. Respirar profundamente
2. Preguntarse si vale la pena enojarse
3. Hacer una elección consciente de cómo reaccionar
4. Practicar la empatía con la otra persona

Guía de estudio para el examen de conocimientos del Módulo 1

Curso: Inteligencia Emocional en el Deporte

Clase # 2.1.



HERRAMIENTAS

Para Comprender y Desarrollar

Las Habilidades de

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



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

13. ¿Cuáles son las cinco habilidades clave de la Inteligencia Emocional según Daniel Goleman?

1. Autoconsciencia
2. Autorregulación
3. Motivación interna
4. Empatía
5. Habilidades sociales

14. ¿Qué es la autoconsciencia y por qué es importante?

Es la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones y el impacto que tienen en nuestros pensamientos y conductas. Es el primer paso para gestionar las emociones de forma saludable.

15. Menciona dos herramientas para desarrollar la autoconsciencia.

- Escribir un diario emocional
 - Practicar la meditación mindfulness
-

16. ¿Qué es la meditación mindfulness y cuál es su objetivo principal?

Es un estado mental que surge al prestar atención al momento presente con apertura y sin juicio. Su objetivo no es eliminar pensamientos, sino dominar la atención para lograr claridad y equilibrio emocional.

17. ¿Cuáles son los tres componentes clave de la meditación mindfulness?

1. Postura adecuada
 2. Respiración pausada y profunda
 3. Atención enfocada en el presente, especialmente en la respiración
-

18. ¿Qué beneficios tiene la respiración diafragmática o profunda?

Reduce el estrés, activa la relajación, restablece el crecimiento biológico, mejora la salud cardiovascular, genera hormonas de bienestar y fortalece el sistema inmunológico.

19. ¿Qué es la autorregulación emocional y cómo se diferencia de reprimir emociones?

Guía de estudio para el examen de conocimientos del Módulo 1

Es la capacidad de gestionar emociones de forma saludable y evitar reacciones impulsivas. No implica reprimir emociones, sino procesarlas con madurez y equilibrio.

20. Menciona dos herramientas para desarrollar la autorregulación.

- Técnicas de respiración profunda
 - Contar hasta diez antes de reaccionar
-

21. ¿Qué es la motivación interna y de dónde proviene?

Es el impulso que nace de la satisfacción personal al lograr metas alineadas con valores y propósito de vida.

Proviene del autoconocimiento, propósito y deseo genuino de crecimiento.

22. Menciona tres herramientas para auto motivarse.

- Establecer metas claras
 - Visualizar el éxito
 - Practicar la gratitud diariamente
-

23. ¿Qué es la empatía y por qué es fundamental en las relaciones humanas?

Es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otros, colocándose en su lugar. Es esencial para crear vínculos profundos, solidarios y constructivos.

24. Menciona tres prácticas para desarrollar la empatía.

- Escucha activa sin interrupciones
 - Cambio de perspectiva
 - Reflejar las emociones del otro
-

25. ¿Cuál es la fórmula de Albert Mehrabian sobre la comunicación efectiva y qué implica?

55% comunicación no verbal, 38% tono de voz, 7% palabras.

Implica que el lenguaje corporal y la forma de decir las cosas tienen más impacto que el contenido literal del mensaje.

26. ¿Qué son las habilidades sociales y qué elementos incluyen?

Son la capacidad para relacionarse efectivamente con otros. Incluyen: comunicación clara, trabajo en equipo y resolución de conflictos.

27. Menciona tres técnicas para fomentar el trabajo en equipo.

- Comunicación efectiva
- Establecer roles y responsabilidades claras
- Fomentar la empatía mediante retroalimentación positiva

Parafraseando a Bob Proctor te advierto:

"Por mucho que lea y memorice no conseguirá el éxito que persigue. Sólo la comprensión y aplicación de las ideas compartidas en este curso lograrán la diferencia."

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Guía de estudio para el examen de conocimientos del Módulo 1



"La inteligencia emocional representa el 80% del éxito en la vida.

El coeficiente intelectual contribuye solo con el 20%."

Tony Robbins, estratega de vida y autor