

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante



Manual del Estudiante

CURSO

The image is a promotional graphic for the course. It features a woman in motion, running towards the right, with a sunset or sunrise background. On the left, the IDH logo is visible. In the center, the course title "INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE" is displayed in large blue letters, with the tagline "¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!" in red below it. On the right, there is a circular portrait of a man, Mtro. Israel Moreno, with his name and title "Instructor Certificado" written below it. The Líderes de IMPACTO logo is also present in the bottom left corner of the main image area.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL
EN EL DEPORTE**

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!

Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

ÍNDICE

| Apartado temático | Página |
|----------------------------------------------|--------|
| 1.- Bienvenida | 3 |
| 2.- Recomendaciones para usar el manual | 3 |
| 3.- Introducción general al curso | 3 |
| 4.- Objetivo general de aprendizaje | 4 |
| 5.- Perfil de ingreso | 4 |
| 6.- Perfil del egresado | 5 |
| 7.- Estructura temática general del curso | 5 |
| 8.- Metodología de trabajo | 6 |
| 9.- Guía visual y recursos de apoyo | 7 |
| 10.- Forma de evaluación del curso | 7 |
| 11.- Requisitos tecnológicos y de materiales | 7 |
| 12.- Duración del curso | 8 |
| 13.- Perfil profesional del instructor | 9 - 10 |

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

1. Bienvenida

Estimado participante, bienvenido al curso 'Inteligencia y Gestión Emocional en el Deporte'.

Este programa de formación está diseñado para dotarte de conocimientos y herramientas prácticas que te permitirán comprender, gestionar y aplicar la inteligencia emocional en el ámbito deportivo.

El éxito en el deporte depende no solo de las habilidades físicas y técnicas, sino también de la capacidad para manejar las emociones propias y las de los demás.

2. Recomendaciones para el uso del manual

Este manual constituye una guía de apoyo durante el desarrollo del curso. Se recomienda leerlo de manera paralela a las sesiones, consultar las secciones temáticas antes y después de cada clase, y complementar con los materiales audiovisuales y lecturas recomendadas.

El manual es un recurso teórico que servirá para reforzar los aprendizajes adquiridos.

3. Introducción General al Curso

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.

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

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.

Este 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.

4. 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.

5. Perfil de Ingreso:

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

No se requieren conocimientos previos en el tema; sin embargo, es deseable la disposición al aprendizaje y la motivación por mejorar el desarrollo personal, profesional y deportivo.

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

6. Perfil del Egresado

Al término del curso, los participantes habrán adquirido competencias en el reconocimiento, manejo y aplicación de la inteligencia emocional en contextos deportivos. El egresado se caracterizará por:

- Auto conocerse y comprender cómo sus emociones influyen en su desempeño deportivo.
- Regular sus emociones en situaciones de presión, manteniendo equilibrio y control mental.
- Gestionar el estrés mediante técnicas prácticas que fortalecen su salud psicoemocional.
- Automotivarse y cultivar una mentalidad de crecimiento orientada a la mejora continua.
- Practicar la empatía y establecer relaciones interpersonales positivas dentro del equipo.
- Aplicar la inteligencia emocional como recurso estratégico para alcanzar metas deportivas y personales.

7. Estructura Temática del Curso

El curso se organiza en tres módulos con un total de ocho clases:

Módulo 1. Fundamentos de la Inteligencia Emocional (5 horas)

Clase 1. Introducción a la Inteligencia Emocional (2.5 horas)

Clase 2. Herramientas para comprender y desarrollar las habilidades de la IE (2.5 horas)

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

Módulo 2. Gestión Efectiva del Estrés en el Entorno Deportivo (5 horas)

Clase 3. Reconociendo el Estrés: señales, definición y neurofisiología (2.5 horas)

Clase 4. El impacto negativo del Estrés en tu salud y herramientas para su gestión (2.5 horas)

Módulo 3. Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte (10 horas)

Clase 5. El papel de la IE en el rendimiento deportivo (2.5 horas)

Clase 6. Autoconsciencia y autorregulación emocional en el deporte (2.5 horas)

Clase 7. Motivación y mentalidad de crecimiento en el deporte (2.5 horas)

Clase 8. Empatía y habilidades sociales en la dinámica del equipo (2.5 horas)

8. Metodología de Trabajo

El curso se desarrolla bajo una modalidad mixta, con sesiones sincrónicas en línea a través de la plataforma Zoom y materiales asincrónicos en una plataforma educativa.

La metodología combina el modelo conectivista y un enfoque práctico-participativo, buscando impactar en los tres dominios del aprendizaje: cognitivo, psicomotor y afectivo.

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

9. Guía Visual y Recursos de Apoyo

Los recursos didácticos incluyen presentaciones en PowerPoint, videos tutoriales, material de retroalimentación para redes sociales y lecturas recomendadas. Además, las clases quedarán grabadas y disponibles en la plataforma educativa para consulta posterior.

10. Forma de Evaluación

La evaluación se estructura en tres momentos:

- Evaluación diagnóstica: cuestionario inicial y test de inteligencia emocional.
- Evaluación formativa: ejercicios prácticos, autoevaluaciones y retroalimentación.
- Evaluación sumativa:
 - Exámenes de conocimientos generales (30%)
 - Entrega de actividades de aprendizaje (50%)
 - Asistencia al 90% de las clases en vivo o consumo del 100% de las grabadas (20%)

11. Requisitos Tecnológicos y Materiales

- Dispositivo electrónico: computadora, laptop, tableta o smartphone.
- Conexión estable a Internet.
- Software y aplicaciones: Zoom, WhatsApp y correo electrónico.
- Cuaderno y bolígrafo para notas.

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

- Libreta especial para ejercicios prácticos como diario emocional y declaraciones positivas.

12. Duración del Curso

Duración total: 20 horas.

Organización sugerida: 4 semanas, dedicando 5 horas por semana

*“Lo que haces en el momento de la presión
define quien eres.*

*Mantén la Calma, Piensa con Claridad
Y Actúa con Propósito”*



Tom Brady subraya la importancia del autocontrol,
para la toma de decisiones y la gestión emocional

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

13. Perfil profesional del Instructor



Israel Moreno

Lic. en Filosofía; COACH de Vida y Mentor en Liderazgo Personal

Israel Moreno es Licenciado en Filosofía por la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA) y Diplomado en Teología por La Universidad Pontificia de México.

Cuenta con otros Diplomados: Micro- Enseñanza Educativa (COBACH); Matketing Electoral y liderazgo Político (ICES – JUVENTUS); Comunicación e Imagen Corporativa (UNI KINO) Gerencia de Campañas Políticas (IPOHOES) y Programación Neurolingüística (Asociación Internacional de NUROCOACHING & PNL)

Es Consultor certificado de la Academia del Pensamiento, especializado en el tema del Desarrollo del Potencial Humano y en la Ciencia Moderna del Éxito.

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Manual del Estudiante

Es **Capacitador Experto**, acreditado por ICEMéxico y Certificado por la SEP – CONOCER en el Estándar de Competencia EC 0366 Desarrollo de Cursos de Formación de Capital Humano en Línea, con **Reg. # D - 0002035325**

Fundador del movimiento Líderes de IMPACTO; creador del método "Libera tu Poder", y varios entrenamientos y cursos, con los que ha ayudado a cientos de alumnos a lograr su mejor versión y desarrollar su Liderazgo Personal; entre los cuales destaca este Curso – Taller "Inteligencia y Gestión Emocional en el Entorno Laboral"

Es escritor del Libro "Las 7 Claves del Éxito Personal" (BESTSELLER AMAZON / 2018) Además es Co Autor de "!0 Estrategias para Triunfar" y "Cómo salir del anonimato"