

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Calendarización de Clases y Actividades de Aprendizaje



PARA DEPORTISTAS, ENTRENADORES, PSICOLOGOS, PROMOTORES Y
DEMÁS AGENTES AFINES AL DEPORTE

Duración 10 Semanas (Del 2 de marzo al 10 de mayo de 2026)

SEMANA	CLASES	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE (Entregables)
MÓDULO INTRODUCTORIO		
Primera Semana 2 – 8 de marzo	Video: Domina la Plataforma (40 min)	
	Clase de Inducción al Curso (1:10 Hs.)	
	Masterclass: “Cómo elevar tu valor personal mediante el aprendizaje continuo (1:10 Hs.)	<i>Evaluación diagnóstica inicial acerca de conocimientos generales de la Inteligencia Emocional</i>

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Calendarización de Clases y Actividades de Aprendizaje

MÓDULO 1.- FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL		
Segunda semana 9 – 15 de marzo	Clase 1.- Introducción a la Inteligencia Emocional (Dividida en 2 Clases) <i>(2 Hs.)</i>	Actividad # 1 <i>2 resúmenes de las emociones (Apéndices A y B del libro Inteligencia Emocional de Daniel Goleman)</i> Valoración 5 puntos
Tercera semana 16 – 22 de marzo	Clase 2.- Herramientas para comprender y desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional <i>(2 Hs)</i>	Actividad # 2 <i>Escribir un diario emocional durante 1 semana</i> Valoración 5 puntos
22 de marzo		1er examen de conocimientos generales (Módulo 1)
MÓDULO 2.- GESTIÓN EFECTIVA DEL ESTRÉS EN EL ENTORNO DEPORTIVO		
Cuarta Semana 23 al 30 de marzo	Clase 3.- Reconociendo el estrés: algunas señales de alerta temprana <i>(1 Hora)</i>	Actividad 3 <i>Elaboración de un Diario de Triggers por 1 semana</i> Valoración 5 puntos
	Clase 4.- Caracterización del estrés y su neurofisiología <i>(1 Hora)</i>	
30 de marzo al 5 de abril Vacaciones de Semana Santa		

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

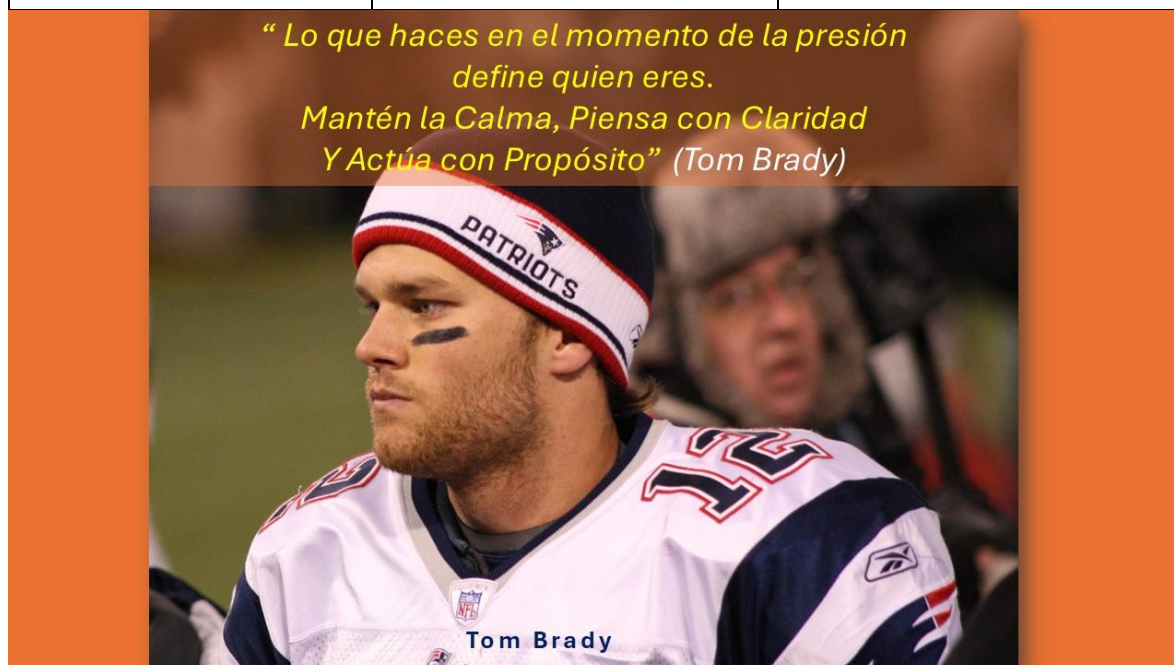
Calendarización de Clases y Actividades de Aprendizaje

Quinta Semana 6 al 12 de abril	Clase 5.- El impacto negativo del estrés en tu salud psicoemocional y espiritual <i>(1 Hora)</i>	Actividad 4.- Síntesis de Texto: del tema 4, primera parte “Estrés solo si es del bueno” del Libro Sorprende a tu Mente, de Ana Ibáñez Valoración 5 puntos
	Clase 6.- Herramientas y hábitos saludables para gestionar el estrés <i>(1 hora)</i>	
12 de abril		2do. examen de conocimientos generales (Módulo 2)
MÓDULO 3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL DEPORTE		
Sexta Semana 13 -19 de abril	Clase 7.- El papel de la inteligencia emocional en el rendimiento deportivo <i>(1 Hora)</i>	
	Clase 8.- Autoconsciencia y autorregulación emocional en el deporte <i>(1Hora)</i>	
Séptima Semana 20 – 26 de abril	Clase 9.- Motivación y mentalidad de crecimiento en el deporte <i>(1 hora)</i>	
	Clase 10.- Empatía y habilidades sociales en la dinámica del Equipo <i>(1 Hora)</i>	

CURSO “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE”

Calendarización de Clases y Actividades de Aprendizaje

26 de abril		3er. examen de conocimientos generales (Módulo 3)
Octava Semana 27 de abril al 3 de mayo	Clase # 11.- El poder de la autoeficacia en el rendimiento deportivo <i>(1 Hora)</i>	
Novena Semana 4 al 10 de mayo	Examen oral personalizado e individual	Valor del Examen 30 puntos



Diseñador e Instructor del Diplomado

Mtro. J. Israel Moreno Durazo