

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

**IDH**  
ACADEMIA DEL INSTITUTO  
DEL DEPORTE DE HERMOSILLO

# INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

*¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!*



**Mtro. Israel Moreno**  
*Instructor Certificado*

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| NOMBRE DEL CURSO                                    | INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE<br>(Gestiona tus Emociones; potencia tu juego)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |              |
| OBJETIVO GENERAL DE APRENDIZAJE                     | Al finalizar el curso, los participantes <b>aplicarán los principios y herramientas de la inteligencia emocional en el contexto deportivo</b> , desarrollando habilidades de <u>autoconciencia</u> , <u>autocontrol</u> , <u>automotivación</u> , <u>empatía</u> y <u>competencias sociales</u> , con el fin de <b>mejorar su rendimiento individual, fomentar el trabajo en equipo y mantener el equilibrio emocional en situaciones de éxito y derrota</b> . |              |
| ESTRUCTURA TEMÁTICA Y OBJETIVOS PARTICULARES        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
| CONTENIDO TEMÁTICO                                  | OBJETIVOS PARTICULARES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | No.<br>HORAS |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |
| MÓDULO 1.- FUNDAMENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                                                                                                    | 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.                                                                                                     | <b>5 HORAS</b>  |
| <b>Clase 1.- Introducción a la Inteligencia Emocional</b><br><i>(Dividida en 2 Partes o clases)</i>                                                | <p>Al término de estas clases, 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> | <b>2.30 Hs</b>  |
| <b>Clase 2.- Herramientas para comprender y desarrollar las habilidades de la Inteligencia Emocional</b><br><i>(Dividida en 2 Partes o clases)</i> | <p>Al finalizar esta clase, los participantes <b>comprenderán y</b> aprenderán <b>a definir</b> con precisión las Habilidades Básicas de la Inteligencia Emocional</p> <p>Además, <b>aprenderán a aplicar</b> estrategias y herramientas para desarrollar sus Habilidades</p>                               | <b>2.30 Hs.</b> |

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                                 | Emocionales, fomentando un entorno deportivo más equilibrado y productivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |
|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |
| <b>MÓDULO 2.- GESTIÓN EFECTIVA DEL ESTRÉS EN EL ENTORNO DEPORTIVO</b>           | <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 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> | <b>5 HORAS</b>  |
| <b>Clase 3.- Reconociendo el Estrés:<br/>Algunas señales de Alerta Temprana</b> | <p>.</p> <p>Al finalizar la clase 3, las y los participantes serán capaces de identificar las señales de alerta temprana del estrés en sí mismos y en su entorno deportivo, mediante el análisis de</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1.15 Hs.</b> |

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Clase 4.- Caracterización del estrés y su neurofisiología</b>                        | <p>sus manifestaciones físicas, emocionales, cognitivas y conductuales, con el fin de favorecer la detección oportuna y la toma de decisiones para prevenir afectaciones en su salud, desempeño y bienestar integral.</p> <p>Al finalizar la clase 4, las y los participantes serán capaces de explicar la caracterización del estrés y su proceso neurofisiológico, mediante el análisis de sus tipos, factores desencadenantes, sistema de creencias y funcionamiento del sistema nervioso simpático y parasimpático, con el fin de comprender cómo sus interpretaciones mentales influyen en sus respuestas biológicas, emocionales y en su desempeño deportivo y personal.</p> | <b>1.15 Hs.</b> |
| <b>Clase 5.- El Impacto negativo del Estrés en tu Salud Psicoemocional y espiritual</b> | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1.15 Hs</b>  |

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Clase 6.- Herramientas y hábitos saludables para gestionar efectivamente el estrés</b>                           | Al término de esta clase, las y los estudiantes aprenderán a aplicar herramientas prácticas y adoptar hábitos saludables para gestionar el estrés de manera efectiva, tanto en los entrenamientos como en las competencias                                                                                                                                                                                        | <b>1.15 Hs</b>  |
|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |
| <b>MÓDULO 3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL DEPORTE</b>                                                        | <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> | <b>10 HORAS</b> |
| <b>Clase 7.- El papel de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo</b><br><i>(Dividida en 2 Clases)</i> | Al finalizar esta Clase # 7 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                                                                                                                                                                                              | <b>2.30 Hs</b>  |

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
| <b>Clase 8.- Autoconsciencia y Auto-Regulación Emocional en el Deporte</b><br><i>(Dividida en 2 Clases)</i> | Al finalizar esta clase los estudiantes desarrollarán la capacidad de reconocer y gestionar sus propias emociones para mejorar la estabilidad y el desempeño deportivo                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2.30 Hs</b>  |
| <b>Clase 9.- Motivación y Mentalidad de Crecimiento en el Deporte</b><br><i>(Dividida en 2 Clases)</i>      | 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 automotivaciones basadas en inteligencia emocional y diseñar un manifiesto personal que fortalezca su disciplina y constancia deportiva.                                                                                               | <b>2.30 Hs</b>  |
| <b>Clase 10.- Empatía y Habilidades Sociales en la Dinámica del Equipo</b><br><i>(Dividida en 2 Clases)</i> | <p>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.</p> <p>Nuestro enfoque no solo será entender los conceptos, sino aprender a aplicarlos en situaciones reales dentro de la dinámica de equipo.</p> | <b>2.30 Hs.</b> |

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                     |
| <b><i>Duración total del Curso:</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | <b>20<br/>HORAS</b> |
| <b>INTRODUCCIÓN GENERAL AL CURSO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                     |
| <p><b>“Inteligencia Emocional en el Deporte”</b></p> <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 <b>inteligencia emocional</b> 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 <b>encuadre pedagógico</b> de la formación por competencias, orientado al desarrollo integral del deportista y de los agentes involucrados en su proceso.</p> <p>Está dirigido a <b>deportistas, entrenadores, preparadores físicos, psicólogos del deporte y profesionales afines</b>, así como a cualquier persona interesada en incorporar herramientas de gestión emocional a su práctica deportiva o profesional.</p> <p>El <b>objetivo general</b> del curso es que el participante <b>aplique los principios y herramientas de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo</b>, a fin de <b>optimizar su rendimiento individual, gestionar de manera efectiva el estrés competitivo y fortalecer sus relaciones interpersonales dentro del equipo de trabajo</b>.</p> <p>El <b>contenido temático</b> 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: algunas señales de alerta temprana
- Caracterización del estrés y su neurofisiología
- Impacto del estrés en la salud física, mental-emocional y espiritual
- Herramientas y hábitos saludables para gestionar efectivamente el estrés
- 

### **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

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

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

- Desarrollo de la autoconciencia 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.
- 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.

### GUIA VISUAL

La guías visuales utilizadas son 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 y de cada una de las clases en

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

### METODOLOGÍA DE TRABAJO

El Curso "**Inteligencia Emocional en el Deporte**" está diseñado para impartirse de manera presencial o en línea. En este caso se presenta a través de la Plataforma Virtual Educativa del Instituto del Deporte de Hermosillo, a fin de que los estudiantes puedan consumir su contenido a su ritmo, de manera asincrónica; siempre y cuando respeten el calendario de clases y actividades

Adicionalmente llevaremos a cabo sesiones virtuales de retroalimentación, vía zoom sincrónicamente.

También se llevarán a cabo sesiones presenciales, en caso de considerarse necesario; como la sesión de inducción, la cual es absolutamente obligatoria

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 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 14 clases o sesiones. En cada módulo se abordará un aspecto clave de la gestión emocional que influye determinadamente en el entorno profesional y/ o amateur del deporte

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

### **Cada Clase incluirá:**

Para garantizar el ***aprendizaje cognitivo***, se compartirán en línea, grabadas en la plataforma, video clases, con 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

### **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 y declaraciones positivas, entre otras. Para ello utilizarán plantillas, test, ejercicios y herramientas proporcionadas en el curso.

### **3.- Sesiones de seguimiento en vivo (Sincrónicas)**

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

Se desarrollarán 3 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. Las sesiones virtuales se desarrollarán vía plataforma zoom

### 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 de desarrollo y en la dinámica del deporte en general

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.

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 buena 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. De preferencia se sugiere que se estudie desde una computadora. Los ejercicios solo podrán ser subidos a la plataforma desde una computadora.

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

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, el costo es sufragado por el Instituto del Deporte de Hermosillo

### 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.

### FORMA DE EVALUACIÓN DEL CURSO

**Evaluación diagnóstica:** Cuestionario diagnóstico inicial y test de Inteligencia Emocional

**Evaluación Formativa:** Ejercicios prácticos, evaluaciones y auto evaluaciones.

## CARTA DESCRIPTIVA DEL CURSO

### 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 %)
- Consumir 100 % de clases grabadas y asistir al 100 % de las 3 sesiones de retroalimentación, (Una después de cada módulo) (20 %)

### DURACIÓN DEL CURSO

| HORAS    | SEMANAS                                     |
|----------|---------------------------------------------|
| 20 horas | 10 semanas (Se sugieren 2 horas por Semana) |

**Diseñador y desarrollador del documento e instructor del Curso**

---

***Jesús Israel Moreno Durazo***