

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado





- Modalidad: Mixto (Presencial- Virtual)
- Duración: 20 Hs (10 semanas)
- Curso con Valor Curricular



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado EC – 0366
Reg. SEP – CONOCER # D - 0002035325

¿Para quien es este Curso?

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

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.**

Estructura Temática

Modulo Introdutorio	Inducción al Curso y a la Plataforma Educativa IDH
	Domina la Plataforma Educativa: “ <i>Guía rápida para navegar sin complicaciones</i> ” (40 Min)
	Clase de Inducción al Curso (1:10 Hs)
	Como elevar tu Valor Personal mediante el aprendizaje continuo(1:10 HS
Módulo 1	Fundamentos de la Inteligencia Emocional
Clase 1	Introducción a la Inteligencia Emocional (2 Hs) (<i>Dividida en 2 clases</i>)
Clase 2	Herramientas para comprender y desarrollar la Inteligencia Emocional (2 Hs) (<i>Dividida en 2 clases</i>)

Estructura Temática

Módulo 2	Gestión Efectiva del Estrés en el Entorno Deportivo
Clase 3	Reconociendo el estrés: algunas señales de alerta temprana (1 Hs)
Clase 4	Caracterización del estrés y su neurofisiología (1 Hs)
Clase 5	El impacto negativo del Estrés en tu salud psicoemocional y espiritual (1Hs)
Clase 6	Herramientas y hábitos saludables para gestionar favorablemente el estrés (1 Hs)

Estructura Temática

Módulo 3	Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte
Clase 7	El papel de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo (2 Hs)
Clase 8	Autoconsciencia y Autorregulación Emocional en el Deporte (2 H)
Clase 9	Motivación y Mentalidad de Crecimiento en el Deporte (2 H)
Clase 10	Empatía y Habilidades Sociales en la Dinámica del Equipo (2 H)
Clase 11 (Bonus)	El poder de la Autoeficacia en el Rendimiento Deportivo (1 Hs)

Perfil del Egresado

- ✓ Se reconoce a sí mismo y comprende cómo sus emociones influyen en su desempeño deportivo.
- ✓ Regula sus emociones en situaciones de presión, manteniendo equilibrio y control mental.
- ✓ Gestiona el estrés con técnicas prácticas que fortalecen su salud psicoemocional.

Perfil del Egresado

- ✓ Se automotiva y cultiva una mentalidad de crecimiento orientada a la mejora continua.
- ✓ Practica la empatía y establece relaciones interpersonales positivas dentro del equipo.
- ✓ Aplica la inteligencia emocional como recurso estratégico para potenciar su rendimiento y alcanzar sus metas deportivas y personales.

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

*Mantén la Calma, Piensa con Claridad
Y Actúa con Propósito” (Tom Brady)*



Tom Brady

Perfil Profesional del Instructor



Mtro. Israel Moreno

- Lic. En Filosofía por la Universidad del Valle de Atemajac (U.N.I.V.A.)
- Consultor y Facilitador en Desarrollo del Potencial Humano y la Ciencia Moderna del Éxito, por la ACADEMIA DEL PENSAMIENTO
- Coach de Vida y Mentor en Liderazgo Personal
- Capacitador Experto Certificado en el EC 0366, Desarrollo de Cursos de Formación de Capital Humano. Reg. SEP - CONOCER # D - 0002035325
- Escritor y Conferencista