

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

¡Gestiona tus Emociones, Potencia tu Juego!



Mtro. Israel Moreno
Instructor Certificado



MÓDULO # 3

Inteligencia Emocional Aplicada al Deporte



Objetivo General de Aprendizaje del Módulo 3

Al finalizar el módulo 3, los participantes **analizarán** los fundamentos de la inteligencia emocional aplicada al deporte;

Asimismo, aprenderán a **identificar** las emociones que influyen en el rendimiento deportivo y **aplicarán** estrategias de **autorregulación, motivación y empatía** en situaciones prácticas, con el fin de **fortalecer** el trabajo en equipo, la resiliencia y el desempeño deportivo de manera integral.



MÓDULO 3

INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL DEPORTE

	4 Clases
Clase 7	El papel de la Inteligencia Emocional en el rendimiento deportivo
Clase 8	Autoconsciencia y Autorregulación emocional en el deporte
Clase 9	Motivación y Mentalidad de Crecimiento en el Deporte
Clase 10	Empatía y Habilidades Sociales en la dinámica de Equipo





Clase # 7

El Papel de la Inteligencia Emocional En el Rendimiento Deportivo



¿Qué vamos a aprender en esta clase?

- 1.- La relación entre emociones, desempeño y aprendizaje motor.
- 2.- Inteligencia emocional y toma de decisiones en momentos de presión
- 3.- Control del estrés y la ansiedad antes, durante y después de la competencia
- 4.- Cómo las emociones influyen en la cohesión y liderazgo dentro de un equipo



1.- Emoción, desempeño y aprendizaje motor

EFFECTO DE LAS EMOCIONES:

- ✓ a).- **Modulan la atención y la memoria motora**
 - Las emociones positivas favorecen la concentración y la retención de movimientos.
 - Las emociones negativas distraen y bloquean el aprendizaje.
- ✓ b).- **Alteran la conexión cuerpo-cerebro**
 - Estrés y enojo generan tensión muscular y movimientos imprecisos.
 - Calma y motivación permiten fluidez y control motor.



1.- Emoción, desempeño y aprendizaje motor

EFFECTO DE LAS EMOCIONES:



shutterstock.com • 2116388669

- ✓ c).- Influyen en la motivación y la resiliencia
- Emociones positivas fortalecen la confianza y la adaptación.
- Miedo o frustración limitan la plasticidad cerebral y el progreso.

Experiencia práctica



¿Recuerdas una competencia
desafiante?

- ¿Qué emociones sentiste antes, durante y después?
- ¿Cómo afectaron tu desempeño?
- ¿Qué hubieras hecho diferente con mayor inteligencia emocional?

2.- I. E. y toma de decisiones en momentos de presión



- ✓ La toma de decisiones bajo presión requiere equilibrio entre **razón y emoción**
- ✓ El Papel de la **Amígdala y la Corteza Prefrontal**: Las 2 estructuras cerebrales que entran en juego
- ✓ El día en que Zinedine Zidane perdió la cabeza
- ✓ **Daniel Goleman**: Decisiones reactivas vs. decisiones inteligentes



3.- Control del Estrés y Ansiedad en el Deporte

✓ Fundamento científico

- El estrés activa el **sistema simpático**, eleva **cortisol y adrenalina** y reduce la función de la **corteza prefrontal**.
- Esto afecta la **concentración, el juicio y la coordinación**.
- La **ansiedad anticipatoria** es el miedo previo al evento por pensamientos negativos.

✓ Técnicas de Autocontrol

- ❖ Respiración diafragmática consciente
- ❖ Visualización Positiva
- ❖ Diálogo Interno Positivo



Técnica de Respiración Diafragmática profunda

¿Cómo se hace?

- Inhala profundamente por la nariz durante 4 segundos.
- Sostén el aire 2 segundos
- Exhala lentamente por la boca durante 6 segundos
- Repite de 5 a 10 veces, antes del entrenamiento o la competencia.



Visualización positiva guiada

¿Cómo se hace?

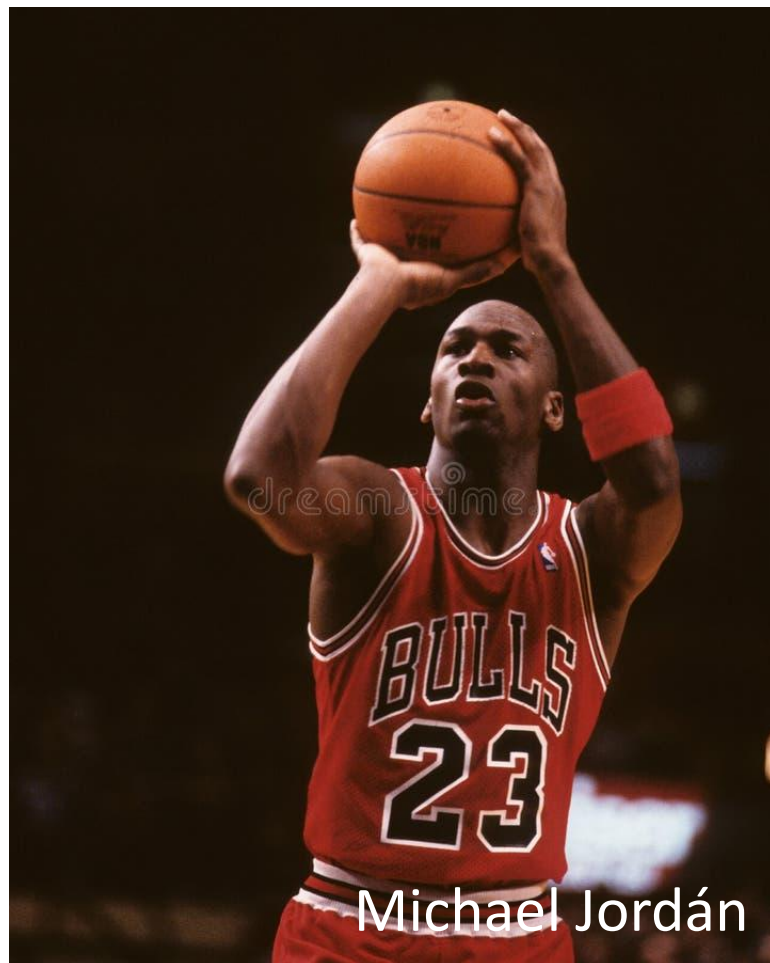
- 1.- Cierra los ojos y visualízate en el evento deportivo
- 2.- Imagina cada detalle con claridad: tus movimientos, emociones, el entorno.
- 3.- Observa cómo lo haces con confianza y eficacia.
- 4.- Hazlo diariamente o antes de competir.



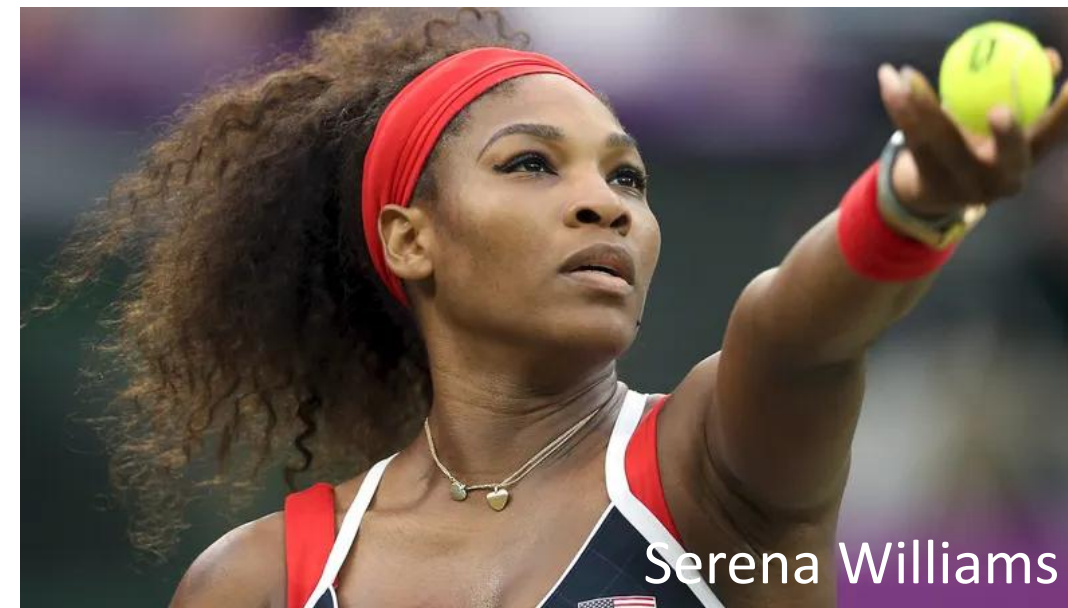
¿Qué dicen los Deportistas acerca de la VISUALIZACIÓN?



“Antes de cada competencia, ya la he nadado miles de veces en mi mente. Cuando llega el momento real, solo dejo que mi cuerpo haga lo que ya ha ensayado.” —
Michael Phelps



“Visualizo el tiro, la jugada, el resultado. Lo veo una y otra vez en mi mente, hasta que se vuelve parte de mí. Si lo imaginas lo suficiente, sucede.”
Michael Jordán



“La visualización me ayuda a mantener la calma y a enfocarme. Veo cómo quiero jugar, cómo quiero sentirme, y luego salgo a hacerlo realidad.”
— ***Serena Williams***



Fundamentación Neurocientífica de la VISUALIZACIÓN

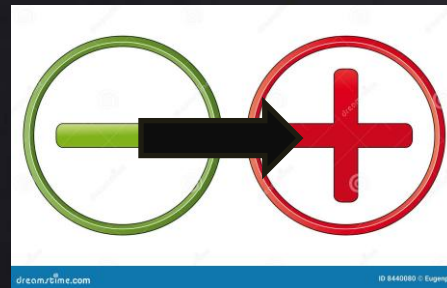
- ✓ El Cerebro no distingue entre lo real y lo imaginario
- ✓ La Visualización refuerza los circuitos neuronales
- ✓ Emoción + Imagen Mental = Programación del Sub- Consciente
- ✓ De la Mente al Comportamiento



Visualizar es Sembrar en el Cerebro la Experiencia del Éxito antes de Vivirlo

Diálogo Interno Positivo (Auto verbalización)

¿Para qué sirve?



Cambia pensamientos negativos anticipatorios, por declaraciones positivas que refuercen la seguridad y el control emocional

EJEMPLOS

- He entrenado para esto, confío en mí
- Estoy concentrado y listo para dar lo mejor
- Pase lo que pase, saldré más fuerte

Repite mentalmente o en voz baja antes del evento o durante momentos de tensión.



¿Qué es una Declaración Positiva y cual es su Importancia?

¿Qué es una
DECLARACIÓN POSITIVA?

Declarar positivamente es manifestar
que tenemos la intención de Ser o
Hacer algo y confiar en nuestra
capacidad de lograrlo

**Al Declarar enviamos un poderoso
mensaje a la Mente Subconsciente y al
Universo (Mente Universal)**



4.- Las Emociones y la Cohesión del Equipo

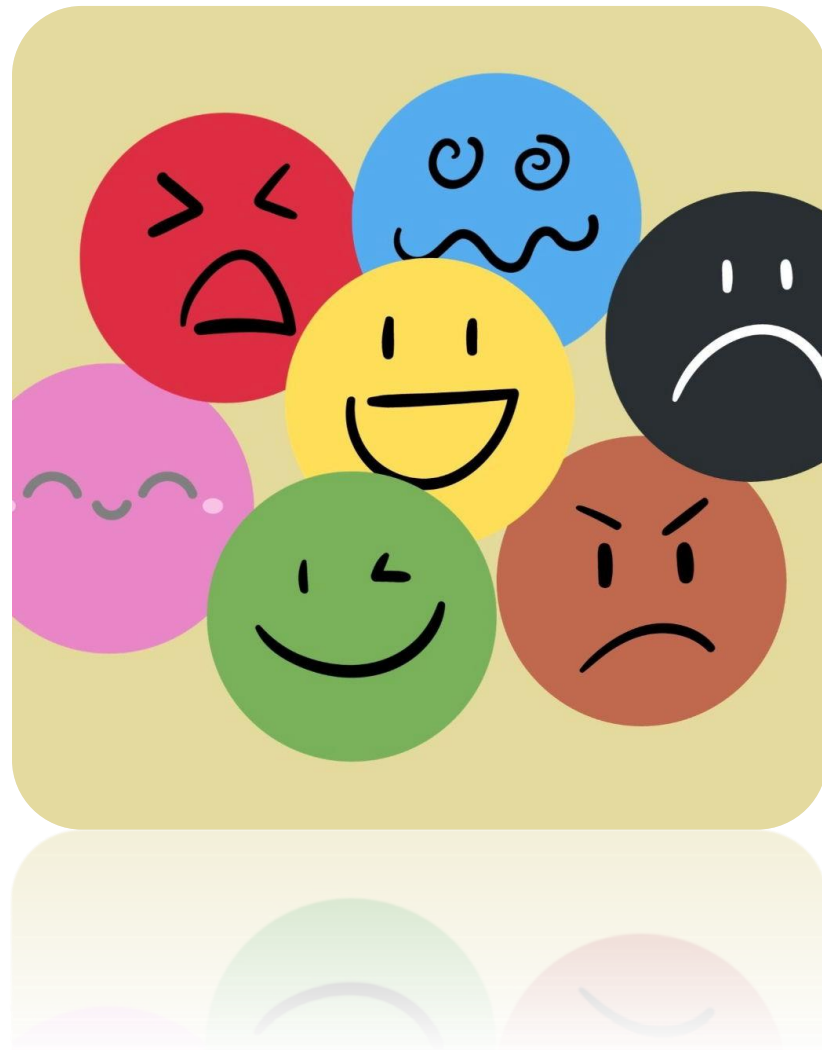


Shohei Ohtani dispara 3 jonrones y domina en la Loma para colocar a los Dodgers en la Serie Mundial / (Octubre 18 /2025)

- ✓ Las emociones se contagian.
- ✓ Las neuronas espejo y su efecto
- ✓ La empatía y la regulación emocional fortalecen la cohesión del equipo
- ✓ El liderazgo emocional positivo incrementa la cooperación, el sentido de pertenencia y el rendimiento colectivo

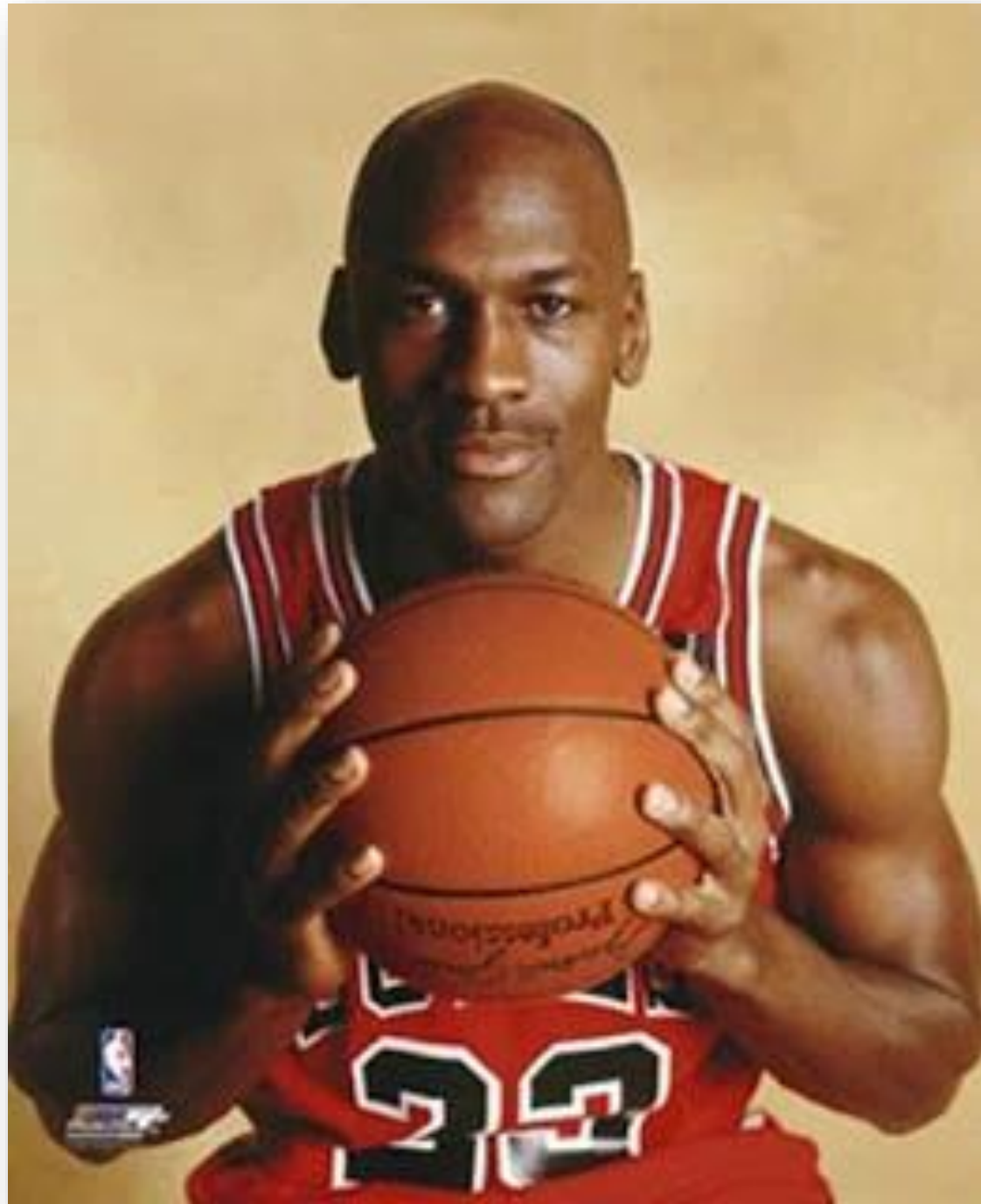
Autoevaluación Emocional

Preguntas a responder individualmente



- ¿Cómo reacciono bajo presión? (*explosivo, retraído, enfocado*)
- ¿Qué señales físicas me alertan de mis emociones?
- ¿Qué estrategias utilizo para calmarme o motivarme?
- ¿Qué podría mejorar en mi respuesta emocional?

#IdeasFUERZA... Para Cerrar y pensar



“La fortaleza mental
es lo que separa
a los buenos de los grandes.”

Michael Jordan
Exjugador de baloncesto E.U.





Gracias

Mtro. Israel Moreno
COACH De Vida Y Mentor

Vamos a la Clase # 8

Autoconsciencia y Autorregulación Emocional
En el Deporte

