

# CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

## Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.

### 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



### Introducción:

La presente guía de estudio contempla los conceptos e información más importante del módulo 3. Estudia esta guía, no solo con la intención de pasar el examen, sino con el enfoque y la intención de interiorizar y convertir en sabiduría esta información, a fin de aplicarla a tu vida diaria

Curso: Inteligencia Emocional en el Deporte

Clase # 7

El Papel de la Inteligencia Emocional En el Rendimiento Deportivo

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

# **CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE**

## **Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.**

### **1. ¿Cómo influyen las emociones en el rendimiento deportivo?**

Las emociones influyen directamente en la concentración, la coordinación y la toma de decisiones. Emociones positivas como la confianza mejoran el rendimiento, mientras que emociones negativas como la ansiedad o el miedo lo dificultan.

---

### **2. ¿Qué relación existe entre las emociones y el aprendizaje motor?**

Las emociones modulan la atención y la memoria motora. Estados emocionales positivos facilitan la retención de movimientos y habilidades, mientras que estados negativos interfieren en el aprendizaje y ejecución técnica.

---

### **3. ¿Cómo afectan las emociones la conexión cuerpo-cerebro en el deporte?**

El estado emocional impacta variables fisiológicas como la respiración, la tensión muscular y el ritmo cardíaco. Un estado emocional equilibrado favorece movimientos fluidos y precisos; el estrés genera rigidez y errores.

---

### **4. ¿Qué es el “secuestro emocional” y cómo afecta al deportista?**

Es cuando la emoción domina a la razón, provocando reacciones impulsivas. Ocurre cuando la amígdala bloquea la corteza prefrontal, llevando al deportista a cometer errores que normalmente no haría.

---

### **5. ¿Cuál es el papel de la inteligencia emocional en la toma de decisiones bajo presión?**

# **CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE**

## **Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.**

Permite equilibrar emoción y razón, facilitando decisiones más acertadas y estratégicas en momentos críticos, en lugar de reaccionar de forma impulsiva.

---

### **6. ¿Cómo impacta el estrés en el rendimiento deportivo?**

El estrés activa el sistema nervioso simpático, elevando cortisol y adrenalina, lo que reduce la capacidad de concentración, coordinación y toma de decisiones.

---

### **7. ¿Qué es la ansiedad anticipatoria y cómo afecta al deportista?**

Es el miedo o preocupación excesiva antes de un evento. Genera pensamientos negativos que afectan la concentración, el descanso y el rendimiento durante la competencia.

---

### **8. ¿Qué técnicas de inteligencia emocional ayudan a regular el estrés y la ansiedad?**

Algunas técnicas clave son: respiración diafragmática, visualización positiva y diálogo interno positivo. Estas ayudan a calmar el cuerpo, enfocar la mente y fortalecer la confianza.

---

### **9. ¿Cómo influyen las emociones en la cohesión de un equipo deportivo?**

Las emociones son contagiosas. Un estado emocional positivo fortalece la motivación y el trabajo en equipo, mientras que emociones negativas pueden afectar el rendimiento colectivo.

---

### **10. ¿Por qué es importante el liderazgo emocional en el deporte?**

# CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

## Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.

Un líder emocionalmente inteligente influye positivamente en el equipo, fomenta la confianza, la cooperación y el sentido de pertenencia, lo que mejora el rendimiento grupal.

Curso: Inteligencia y Gestión Emocional en el Entorno Laboral

Clase # 8



### Autoconsciencia y Autorregulación Emocional En el Deporte

*El Control Emocional como Ventaja Competitiva*



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

### 1. ¿Qué es la autoconsciencia emocional en el deporte?

Es la capacidad de reconocer en tiempo real las emociones que experimenta el deportista y cómo estas influyen en su cuerpo, pensamientos y rendimiento.

### 12. ¿Por qué es importante la autoconsciencia para el rendimiento deportivo?

Porque permite identificar emociones antes de que controlen la conducta, evitando reacciones impulsivas y favoreciendo respuestas más inteligentes y estratégicas.

### 13. ¿Qué ocurre en el cerebro cuando no hay autoconsciencia emocional?

## **CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE**

### **Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.**

La amígdala puede “secuestrar” el control, provocando reacciones impulsivas (secuestro emocional) que afectan negativamente el desempeño y la toma de decisiones.

---

#### **14. ¿Qué es la autorregulación emocional en el deporte?**

Es la habilidad de gestionar y controlar las emociones para que no interfieran en el rendimiento, manteniendo la calma, la concentración y el control bajo presión.

---

#### **15. ¿Cómo ayuda la respiración diafragmática a regular las emociones?**

Activa el sistema nervioso parasimpático, reduce el estrés, estabiliza el ritmo cardíaco y permite pensar con mayor claridad antes de actuar.

---

#### **16. ¿Qué es la visualización y cómo mejora el rendimiento deportivo?**

Es una técnica mental que consiste en imaginar con detalle una acción o resultado exitoso. Fortalece la confianza, reduce la ansiedad y mejora la ejecución al activar los mismos circuitos cerebrales que la acción real.

---

#### **17. ¿Qué es el mindfulness y cuál es su beneficio en el deporte?**

Es la capacidad de mantener la atención en el momento presente. Mejora la concentración, el control emocional, la resiliencia y la conexión mente-cuerpo.

---

#### **18. ¿Cómo se maneja la frustración en el deporte de manera inteligente?**

# CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

## Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.

Aceptándola como parte del proceso, analizándola como retroalimentación y utilizándola como una oportunidad de aprendizaje en lugar de reaccionar impulsivamente.

---

### 19. ¿Qué es la resiliencia deportiva?

Es la capacidad de recuperarse rápidamente de errores, derrotas o fracasos, manteniendo una actitud positiva y enfocada en la mejora continua.

---

### 20. ¿Cómo se pueden controlar los impulsos en situaciones de presión?

Aplicando técnicas como “respira, cuenta y actúa”, que permiten pausar, calmar la respuesta emocional y tomar decisiones más conscientes.

Curso: Inteligencia Emocional en el Deporte

Clase # 9

Motivación y  
Mentalidad de Crecimiento:  
*El Secreto Mental de los Campeones*

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

Líderes de IMPACTO

The slide features a central graphic of a human head profile in shades of purple and blue. Inside the head, a small figure of a person is climbing a set of yellow stairs that lead up to a glowing doorway. The background is a light blue sky with white clouds. In the top left corner, there is a circular inset photo of a man in a suit. In the bottom right corner, there is a circular logo with a stylized figure and the text 'Líderes de IMPACTO'.

**CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE**  
**Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.**

**21. ¿Qué es la motivación en el deporte?**

Es la energía interna que impulsa al deportista a entrenar, esforzarse y dar lo mejor de sí mismo, incluso en condiciones difíciles.

---

**22. ¿Qué papel juega la dopamina en la motivación?**

La dopamina es el neurotransmisor que anticipa la recompensa y activa la acción, manteniendo la motivación no solo al lograr una meta, sino también al avanzar hacia ella.

---

**23. ¿Cuál es la diferencia entre motivación extrínseca e intrínseca?**

La motivación extrínseca proviene de recompensas externas como dinero o reconocimiento, mientras que la intrínseca nace del interior, como la pasión, el propósito y el deseo de superación.

---

**24. ¿Por qué la motivación intrínseca es más duradera?**

Porque está alineada con los valores y el propósito personal del deportista, lo que la hace más estable y menos dependiente de factores externos.

---

**25. ¿Qué son las metas SMART y por qué son importantes?**

Son metas específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con tiempo definido. Ayudan a darle dirección clara al esfuerzo y aumentan la probabilidad de logro.

---

**26. ¿Por qué es importante celebrar los pequeños logros?**

**CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE**  
**Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.**

Porque refuerza la motivación, fortalece la autoestima y genera un ciclo positivo de avance continuo mediante la liberación de dopamina.

---

**27. ¿Qué es la mentalidad fija?**

Es la creencia de que las habilidades y talentos son estáticos, lo que lleva a evitar desafíos, temer al fracaso y rendirse con facilidad.

---

**28. ¿Qué es la mentalidad de crecimiento?**

Es la creencia de que las habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo, aprendizaje y perseverancia, lo que favorece la resiliencia y la mejora continua.

---

**29. ¿Cómo influye la disciplina y la constancia en el rendimiento deportivo?**

Permiten sostener el esfuerzo en el tiempo, transformar hábitos en resultados y mantener el desarrollo emocional y físico del atleta.

---

**30. ¿Por qué la resiliencia es clave en la mentalidad de crecimiento?**

Porque permite al deportista recuperarse de errores o fracasos, aprender de ellos y seguir avanzando con una actitud positiva.

# CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

## Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.



### 31. ¿Qué es la empatía en el contexto deportivo?

Es la capacidad de comprender y conectar con las emociones de compañeros y entrenadores, favoreciendo relaciones más sólidas y un mejor rendimiento en equipo.

---

### 32. ¿Por qué la empatía es una ventaja competitiva en los equipos deportivos?

Porque fortalece la cohesión, mejora la comunicación y permite que los jugadores se apoyen mutuamente, lo que eleva el rendimiento colectivo.

---

### 33. ¿Cómo influye la empatía en la relación entrenador-atleta?

Permite al entrenador identificar el estado emocional del atleta y adaptar su forma de motivar o corregir, generando confianza y mejor desempeño.

---

**CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE**  
**Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.**

**34. ¿Qué papel juegan las neuronas espejo en la dinámica de equipo?**

Facilitan la comprensión y contagio emocional entre los miembros del equipo, permitiendo sincronizar emociones, actitudes y acciones.

---

**35. ¿Cuáles son los beneficios de la empatía en el rendimiento del equipo?**

Mejora la comunicación, reduce conflictos, aumenta la motivación, fortalece la cohesión y facilita la toma de decisiones bajo presión.

---

**36. ¿Qué es la comunicación efectiva en el deporte?**

Es la capacidad de transmitir mensajes claros, tanto verbales como no verbales, que fortalecen la confianza, la coordinación y el entendimiento del equipo.

---

**37. ¿Cuáles son los elementos clave de la comunicación efectiva en momentos críticos?**

La escucha activa sin juicios, el lenguaje emocional positivo y la unidad en el mensaje, tanto en la victoria como en la derrota.

---

**38. ¿Por qué es importante gestionar adecuadamente los conflictos en un equipo?**

Porque los conflictos, bien manejados, fortalecen al equipo, fomentan el aprendizaje y mejoran la colaboración en lugar de debilitar la relación entre los miembros.

---

**39. ¿Qué caracteriza a un líder emocional en el deporte?**

# CURSO INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

## Guía de estudio para el modulo 3.- Inteligencia emocional aplicada al deporte.

Es aquel que mantiene la calma bajo presión, inspira confianza, apoya emocionalmente al equipo y promueve una visión compartida.

### 40. ¿Cuáles son las competencias clave de un líder emocional?

El autocontrol, la capacidad de construir una visión compartida y el apoyo emocional constante hacia los miembros del equipo.

Ideas **FUERZA** Para Cerrar y **CONTINUAR**

