FUNDACION
BANCO CREDICOOP

“Inteligencia Emocional en el Deporte”

FUNDACION
BANCO CREDICOOP

INTRODUCCIÓN

Objetivos específicos

- Comprender qué es una emoción y cómo es su recorrido neurobiológico desde el estímulo hasta la conducta.
- Reconocer las emociones básicas y su expresión corporal, en uno mismo y en los otros.
- Conocer qué es la Inteligencia Emocional y qué son las competencias emocionales.
- Identificar cómo se manifiesta la IE en el día a día de la institución.
- Vivenciar ejercicios concretos para entrenar las principales competencias emocionales.
- Asumir compromisos personales e institucionales como modelos de educación emocional.

Contenido de los módulos

Módulo	Ejes
Módulo 1	La emoción en el cuerpo
Módulo 2	Inteligencia emocional: del conocimiento de uno mismo a la autogestión
Módulo 3	Del yo al nosotros: competencias sociales y comunicación asertiva

Módulo 1 · La emoción en el cuerpo

Este primer encuentro pone en el centro una idea: sea cual sea el estímulo, la reacción del cuerpo es biológica. Se recorre qué ocurre en el cerebro y en el cuerpo cuando sentimos, y por qué una emoción intensa puede “nublar” la capacidad de pensar, decidir y ejecutar.

Contenidos

- ¿Qué es una emoción?
- El circuito neurobiológico de las emociones.
- Emoción y funciones ejecutivas.
- Las emociones básicas y su expresión corporal.

FUNDACION
BANCO CREDICOOP

Módulo 2 · Inteligencia emocional: del conocimiento de uno mismo a la autogestión

El segundo encuentro presenta los modelos de Inteligencia Emocional y lleva la mirada al día a día de la institución: cómo se ve la IE en las decisiones de los dirigentes y en la tarea de los profesores, que a su vez son modelos para los deportistas. Luego se trabajan las competencias intrapersonales.

Contenidos

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- La IE en la institución deportiva.
- Autoconciencia.
- Autorregulación.
- Autoevaluación.
- Flexibilidad.

Módulo 3 · Del yo al nosotros

El tercer encuentro pasa de la gestión personal al vínculo con los otros: cómo comprendemos, nos expresamos, convivimos con lo distinto y cooperamos. Incluye un capítulo especial de comunicación asertiva, donde confluyen todas las competencias trabajadas.

Contenidos

- Empatía.
- Expresión emocional.
- Valoración de la diversidad.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Capítulo especial: comunicación asertiva.
- Cierre

FUNDACION
BANCO CREDICOOP

Metodología

El curso tiene una modalidad teórico-vivencial. Cada encuentro combina breves exposiciones conceptuales con ejercicios prácticos, trabajo en grupos y análisis de casos. El objetivo no es solo comprender las emociones, sino experimentarlas en el propio cuerpo y llevarse herramientas concretas para aplicar en la institución.

Secuencia de trabajo
Cada concepto se aborda siempre con la misma secuencia, para que el grupo la incorpore como hábito:

Etapa	Qué se hace
1. Concepto	Qué es, desde Goleman, Bisquerra y Bar-On.
2. Mirada neurocientífica	Qué pasa en el cerebro y en el cuerpo.
3. En el club	Cómo se ve en dirigentes, profesores y deportistas.
4. Ejercicio	Ejercico vivencial breve, individual, en parejas o en grupo.
5. Casos	Ejemplos reales del deporte y situaciones habituales de club donde la competencia no está integrada.

Duración:
3 encuentros de 2 horas cada uno. Total: 6 horas.

Docentes:
Lic. Klga. Cintia Stuller
Especialista en Neurodesarrollo y Bioneuroemoción®
Mtr. en Neurociencias - Diplomada en Inteligencia Emocional
Noviembre 2026