

Regulación emocional y control de impulsos en entrenamientos y competencias

Ciencias de la Educación | Licenciatura en educación física, recreación y deporte

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

La asignatura Licenciatura en Educación Física, Re-creación y Deporte propone un curso enfocado en el desarrollo de la regulación emocional y el control de impulsos en contextos de entrenamiento y competición. Diseñado para estudiantes a partir de 17 años, el curso se estructura para favorecer un aprendizaje aplicado, reflexivo y orientado a la toma de decisiones en situaciones reales de alto rendimiento. La oferta educativa está organizada en 6 semanas de trabajo activo, con énfasis en la transferencia de estrategias de regulación a escenarios de entrenamiento, rendimiento y enseñanza.

El curso integra cuatro actividades clave, cada una con un objetivo práctico y un conjunto de aprendizajes específicos:

- **Actividad 1: Caso práctico de regulación emocional en entrenamiento** - Presentación de un caso real; análisis de emociones durante un entrenamiento intenso y propuesta de intervención. Puntos clave: identificar emociones, seleccionar estrategia de regulación, plan de acción y evaluación del impacto. Aprendizajes: capacidad de análisis, elección de estrategias adecuadas y reflexión sobre efectos en el rendimiento.
- **Actividad 2: Taller de técnicas de respiración y mindfulness** - Sesión práctica de técnicas para controlar la activación fisiológica, con registro de sensaciones corporales y cambios en la atención. Puntos clave: reducción de arousal, regulación de foco atencional, mejora de control de impulsos. Aprendizajes: implementación de técnicas en contextos reales.
- **Actividad 3: Simulación de toma de decisiones bajo presión** - Juego de roles o simulaciones en las que se deben tomar decisiones rápidas manteniendo el control emocional. Puntos clave: reconocimiento de señales de alerta, utilización de marcos decisionales, evaluación de resultados. Aprendizajes: mejora en la velocidad y calidad de la toma de decisiones.
- **Actividad 4: Diseño de un microprotocolo de entrenamiento** - Crear una microsecuencia de entrenamiento que integre estrategias de regulación emocional y control de impulsos. Puntos clave: secuenciación de prácticas, indicadores de éxito, calibración individual. Aprendizajes: capacidad de diseño y planificación aplicada.

Objetivo de evaluación: Prueba teórica (30%), Análisis de caso práctico (25%), Observación y rúbrica de prácticas (25%), Participación, autoevaluación y reflexiones escritas (20%). Nota: los porcentajes pueden ajustarse al plan institucional, manteniendo el peso relativo de cada evidencia.

Especificaciones finales: El curso tiene una duración de 6 semanas y está orientado a promover el desarrollo integral del estudiante, su capacidad de aplicar conceptos en contextos reales de entrenamiento y su responsabilidad ética en el manejo emocional durante la actividad física y deportiva.

Competencias

COMPETENCIAS

- Comprender y aplicar principios de regulación emocional y control de impulsos en contextos deportivos y educativos.
- Analizar situaciones de entrenamiento y competición para identificar emociones, señales de alerta y necesidades de intervención.
- Diseñar microprotocolos de entrenamiento que integren estrategias de regulación emocional y control de impulsos, con criterios de éxito y calibración individual.
- Tomar decisiones rápidas y efectivas bajo presión, manteniendo el control emocional y la seguridad de las personas involucradas.
- Aplicar las estrategias aprendidas en contextos reales, comunicando de forma clara y ética, y reflexionando críticamente sobre el propio aprendizaje.
- Desarrollar autoconocimiento, responsabilidad profesional y trabajo en equipo al implementar prácticas reguladoras en el ámbito deportivo y educativo.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Conocimientos previos en fundamentos de psicología del deporte y fisiología básica del ejercicio.
- Acceso a la plataforma institucional, con conexión estable y disponibilidad para actividades presenciales o virtuales según corresponda.
- Recursos para registro de observaciones y sensaciones corporales (cuaderno de campo, aplicación o herramienta similar) y materiales para diseño de microprotocolos.
- Participación obligatoria en las cuatro actividades principales y entrega de todas las evidencias dentro de los plazos establecidos por la institución.
- Evaluaciones (prueba teórica, análisis de caso, observación de prácticas y reflexiones) deben cumplirse de acuerdo con la rúbrica vigente; se recomienda revisión previa de criterios de evaluación.

Unidades del Curso

Unidad 1: Regulación emocional y control de impulsos en entrenamientos y competencias

Objetivos de Aprendizaje

- OE1: Identificar conceptos clave y procesos subyacentes de la regulación emocional y del control de impulsos en deporte.

- OE2: Analizar estrategias psicológicas y conductuales para regular emociones y gestionar impulsos en situaciones de entrenamiento y competición.
- OE3: Diseñar intervenciones y planes de entrenamiento que favorezcan la regulación emocional y el control de impulsos en atletas.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Fundamentos teóricos de la regulación emocional y del control de impulsos en deporte

1. Descripción corta: revisión de teorías relevantes (inteligencia emocional, modelos de regulación emocional, control de impulsos y toma de decisiones) y su aplicación en deportes.