

## Procesos emocionales y técnicas de regulación emocional

### 1. Objetivo principal de la unidad didáctica

El módulo contribuye al cumplimiento de los objetivos educativos del proyecto Euromental, proporcionando conocimientos y competencias centrados en las emociones, el afecto, la inteligencia emocional y el afrontamiento y la regulación emocional, incluyendo teorías y cuestionarios relevantes para el deporte y el rendimiento deportivo.

Al final de las clases, los participantes serán capaces de comprender:

1. Las bases teóricas y metodológicas de los diferentes tópicos, es decir, las emociones, el afecto, la inteligencia emocional, y el afrontamiento y la regulación emocional;
2. Los protocolos experimentales más empleados, los cuestionarios más utilizados y las estrategias de intervención con respecto a los procesos emocionales;

Además, los participantes adquirirán la capacidad de:

3. Informar, interpretar y discutir los resultados de investigaciones originales a un público experto y principiante, de forma clara y a través del léxico académico.
4. Analizar tópicos de interés de forma crítica y autónoma.

### 2. Contenidos

Esta unidad aborda cómo los diferentes estados afectivos y emocionales impactan en el rendimiento deportivo y en aspectos relevantes del mismo como los procesos cognitivos. Los procesos de afrontamiento y regulación emocional, a nivel individual e interindividual, serán explorados teóricamente y aplicados centrándose en el entrenamiento de la inteligencia emocional. Además, se introducirán mediciones de los estados emocionales y las estrategias de afrontamiento.

Teorías:

- Desarrollo de las emociones:
  - Diferenciación entre emoción, afecto y estado de ánimo
  - Modelo Circumplejo
  - Teoría de James-Lange
  - Teoría Cognitivo-Motivacional-Relacional de las Emociones
- Emociones y Cognición:
  - Teoría Facilitadora.
  - Teoría de la Carga Cognitiva.
- Emociones y Rendimiento:
  - Teoría de la ansiedad precompetitiva multidimensional
  - Interpretación direccional de la teoría de la ansiedad
  - Teoría de la eficacia del procesamiento
  - Hipótesis de la U invertida
  - Modelo de catástrofe
  - Teoría de la distracción
  - Teoría de la reinversión

- Teoría de la ampliación y la construcción
- Regulación de las emociones:
  - Modelo procesual de regulación de las emociones a partir de Gross
- Inteligencia emocional:
  - Modelo triple de inteligencia emocional

Medición e instrumentos:

- Inventario-2 del estado competitivo y ansiedad
- Escala direccional de ansiedad
- Cuestionario de emociones deportivas
- Cuestionario de regulación cognitiva de las emociones
- Inventario de afrontamiento de situaciones estresantes
- Cuestionario de rasgos de inteligencia emocional
- Perfil de competencia emocional

Aplicación:

- Entrenamiento en inteligencia emocional
- Interrupciones planificadas

### **3. Bibliografía recomendada**

La bibliografía recomendada se facilita al final de las presentaciones PowerPoint.

### **4. Métodos de enseñanza**

50% del curso será presencial y práctico, 50% del curso será a distancia (80% sincrónico y 20% asincrónico). Los contenidos se impartirán mediante la presentación de diapositivas en PowerPoint (puestas a disposición de los participantes), lecturas y discusiones de artículos científicos y vídeos.