

AETN | CURSO UNIVERSITARIO

GESTIÓN EMOCIONAL DEL ENTRENADOR

El curso de Gestión Emocional del Entrenador tendrá como objetivo proporcionar herramientas de autoconocimiento y regulación emocional que permitirán al entrenador mejorar su bienestar personal y optimizar su desempeño profesional. A través de una combinación de contenidos teóricos y prácticos, se buscará favorecer una adecuada gestión de las propias emociones, lo que repercutirá directamente en el rendimiento del equipo y en la calidad de la respuesta emocional del entorno deportivo.

En primer lugar, se abordará la figura del entrenador desde una perspectiva humana, entendiendo a la persona antes que al rol profesional. Se trabajarán los principales mitos asociados a la figura del entrenador y a la expresión emocional, así como la importancia de gestionar adecuadamente las emociones en el día a día. Se analizarán las emociones más frecuentes en entrenadores y su impacto tanto en el equipo como en el propio bienestar personal.

Posteriormente, el curso se centrará en el autoconocimiento emocional, ayudando al entrenador a reconocer y aceptar sus propias emociones, a identificar cómo estas se manifestarán a través de la conducta y la comunicación, y a tomar conciencia de su propio estilo emocional. Este proceso resultará clave para poder intervenir de manera eficaz en situaciones reales del contexto deportivo.

A continuación, se trabajarán las claves de la regulación emocional aplicadas a situaciones habituales del entrenamiento y la competición. Se proporcionarán herramientas prácticas que permitirán al entrenador gestionar sus emociones en momentos de alta exigencia, toma de decisiones, conflicto o presión, facilitando una actuación más consciente y eficaz.

El curso también dedicará un espacio específico a la desmotivación y al desgaste emocional del entrenador. Se analizarán las señales tempranas de desgaste, el riesgo de burnout y sus posibles consecuencias a medio y largo plazo, así como estrategias prácticas para actuar cuando el propio entrenador experimente pérdida de motivación o saturación emocional.

Asimismo, se abordará la gestión del error y la frustración desde la perspectiva del entrenador, normalizando el error como parte inherente del proceso deportivo. Se trabajarán pautas para actuar tras una mala decisión o conducta y para gestionar emocionalmente los malos resultados del equipo, evitando respuestas impulsivas o desadaptativas.

Otro bloque fundamental del curso se centrará en la presión y las expectativas, tanto externas como internas. Se analizarán las demandas provenientes del club, las familias o los resultados, así como la gestión de las propias expectativas del entrenador, aprendiendo a establecer límites y criterios realistas.

Por último, se incluirá un apartado dedicado a la gestión de problemas personales o externos al deporte. Se ofrecerán estrategias para minimizar su impacto en el entorno deportivo y se trabajará la importancia de diferenciar la vida personal del rol profesional, preservando el equilibrio emocional del entrenador.

Gestión emocional del deportista acuático en sus diferentes etapas

El curso de Gestión Emocional del Deportista Acuático en sus Diferentes Etapas tendrá como objetivo dotar al entrenador de herramientas que le permitirán regular, acompañar y sostener emocionalmente a los deportistas, favoreciendo su bienestar psicológico y el rendimiento individual y colectivo.

El contenido comenzará analizando el rol emocional del entrenador como figura clave en la regulación emocional del nadador. Se profundizará en la importancia del entrenador como referente emocional y en los principios básicos de la regulación emocional aplicados al contexto del entrenamiento y la competición.

A continuación, se trabajará la comprensión de las emociones del nadador, abordando los principales retos emocionales a los que se enfrentarán los deportistas en la actualidad. Se analizarán las emociones más frecuentes en la natación, se enseñarán pautas para detectar posibles problemas emocionales y señales de alarma, y se estudiarán las diferencias emocionales y cognitivas en función de las distintas etapas del desarrollo.

El curso dedicará un bloque específico a la pérdida de motivación del nadador, identificando señales claras de desmotivación y ofreciendo estrategias de actuación para estos casos. Se destacará la importancia de establecer objetivos emocionales además de los técnicos, así como de construir y fortalecer la confianza del deportista a lo largo del proceso deportivo.

También se abordará la gestión del error y la frustración en el deportista acuático, normalizando el error como parte esencial del aprendizaje. Se trabajarán técnicas sencillas para ayudar al nadador a gestionar la frustración y se insistirá en la necesidad de adaptar el mensaje del entrenador en función de la edad, la personalidad y el momento del deportista.



Otro eje fundamental del curso será la ansiedad y la presión competitiva. Se enseñará a identificar señales claras de ansiedad, se analizarán conductas y mensajes que podrán aumentar la presión antes de competir y se ofrecerán pautas de actuación adecuadas en el periodo precompetitivo, aprendiendo a motivar sin generar una presión excesiva.

Finalmente, se incluirá un apartado dedicado a los problemas ajenos al deporte. Se proporcionarán orientaciones sobre cómo actuar cuando el entrenador detecte dificultades personales o externas en el deportista, destacando la importancia de la escucha activa, el acompañamiento emocional y la creación de un entorno seguro y de confianza.