



**UNAM**

UNIVERSIDAD DEL  
ATLÁNTICO MEDIO

# **Guía Docente**

Fundamentos de la Gestión Emocional en  
el Deporte

**Título Universitario Superior en Deporte y  
Salud - Sports and Health**

MODALIDAD PRESENCIAL

*Curso Académico 2025-2026*

## Índice

RESUMEN

DATOS DEL PROFESORADO

REQUISITOS PREVIOS

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

CRONOGRAMA ORIENTATIVO DE LA ASIGNATURA

METODOLOGÍA

ACTIVIDADES FORMATIVAS

EVALUACIÓN

INFORMACIÓN ADICIONAL

BIBLIOGRAFÍA

## RESUMEN

Centro	Universidad del Atlántico Medio
Titulación	Título Universitario Superior en Deporte y Salud - Sports and Health.
Asignatura	Fundamentos de la Gestión Emocional en el Deporte
Carácter	Formación Obligatoria
Curso	1º
Semestre	2º
Créditos ECTS	3
Lengua de impartición	Castellano
Curso académico	2025-2026

## DATOS DEL PROFESORADO

Responsable de Asignatura	Carolina Sánchez García
Correo Electrónico	<a href="mailto:Carolina.sanchez@pdi.atlanticomedio.es">Carolina.sanchez@pdi.atlanticomedio.es</a>
Tutorías	De lunes a viernes bajo cita previa

Responsable de Asignatura	Paulino Vico Rodríguez
Correo Electrónico	<a href="mailto:Paulino.vico@pdi.atlanticomedio.es">Paulino.vico@pdi.atlanticomedio.es</a>
Tutorías	De lunes a viernes bajo cita previa

## REQUISITOS PREVIOS

Sin requisitos previos.

## CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

- **UNIDAD DIDÁCTICA I:** Introducción a la gestión emocional. Bases teóricas de las emociones.
- **UNIDAD DIDÁCTICA II:** Emociones y contexto deportivo.
- **UNIDAD DIDÁCTICA III:** Técnicas de autoconocimiento y autorregulación emocional.
- **UNIDAD DIDÁCTICA IV:** Motivación y mentalidad resiliente.

## CRONOGRAMA ORIENTATIVO DE LA ASIGNATURA

### Unidad 1-2

Seminario 1.

### Unidad 3

Seminario 2.

### Unidad 4

Seminario 3.

## METODOLOGÍA

La metodología docente utilizada será una combinación de Metodología clásica a través de lecciones magistrales, junto a Metodología de Aprendizaje basado en Resolución de Problemas, donde los estudiantes deberán aplicar los conocimientos y destrezas adquiridas en casos clínicos reales.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases programadas síncronas, clases de carácter expositivo y práctico	30	100%
Trabajos individuales y/o grupales.	12	0%
Estudio individual y trabajo autónomo.	30	0%
Tutorías	3	25%

## EVALUACIÓN

SISTEMAS DE EVALUACIÓN	MÍNIMO	MÁXIMO
Prueba de evaluación final	50	70
Ejercicios y trabajos	30	50
<b>TOTAL</b>	<b>80</b>	<b>120</b>

### Criterios desarrollados de evaluación:

- **Prueba de evaluación final 5 puntos.**

La evaluación final de la asignatura se realizará mediante un examen tipo test compuesto por 15 preguntas, cada una con cuatro opciones de respuesta y una única opción correcta. Se incluirán además 2 preguntas de reserva, que se utilizarán únicamente en caso de anulación de alguna de las preguntas principales. En el caso de las preguntas tipo test, se introducirá el factor de corrección del azar a la hora de puntuar (criterios que se detallan en el documento “normas de corrección tipo test”).

- **Ejercicios y trabajos 5 puntos**

Entrega de ejercicios y trabajo sobre una temática determinada por el profesor, la cual será definida durante el desarrollo de la asignatura.

### Sistemas de evaluación:

El sistema de calificaciones (R.D. 1125/2003, de 5 de septiembre) será:

- 0 – 4,9 Suspenso (SS)
- 5,0 – 6,9 Aprobado (AP)
- 7,0 – 8,9 Notable (NT)
- 9,0 – 10 Sobresaliente (SB)

La mención de “matrícula de honor” podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0. Se podrá conceder una matrícula por cada 20 estudiantes o fracción.

## **Criterios de calificación:**

Se aplicará el sistema de evaluación continua, donde se valorará de forma integral los resultados obtenidos por el estudiante, mediante los criterios de evaluación indicados, siempre que, el alumno haya asistido, como mínimo, al 80% de las clases.

En el caso de que los alumnos asistan a clase en un porcentaje inferior al 80%, el alumno no podrá presentarse a la convocatoria ordinaria.

Si el alumno no se presenta al examen en convocatoria oficial, figurará como “No Presentado” en actas.

Si el alumno no aprueba el examen de la asignatura, en actas aparecerá el porcentaje correspondiente a la calificación obtenida en la prueba.

## **Información adicional**

### **Entrega de actividades**

Según está establecido institucionalmente, todos los ejercicios y trabajos se deben entregar por el Campus Virtual de la Universidad. No se aceptarán entregas en el correo electrónico del docente.

El trabajo se entregará en la fecha indicada por el docente

Es el estudiante el responsable de garantizar dichas entregas y plazos en el Campus Virtual. Todos aquellos trabajos presentados fuera de fecha o por otras vías diferentes al Campus Virtual o a las indicadas por el docente contarán como no presentados.

El formato de entrega será el que indique el docente para cada una de las actividades en particular.

Si por capacidad o formato, no se puede realizar una entrega por el Campus Virtual, el docente informará de la vía alternativa de almacenamiento que suministra la universidad y su mantenimiento será responsabilidad del estudiante.

En cualquier caso, el trabajo deberá permanecer accesible hasta que finalice el curso académico.

El docente deberá realizar una copia de todos aquellos trabajos que por su naturaleza no puedan estar almacenados en el Campus Virtual.

### Normativa:

Todas las pruebas susceptibles de evaluación, así como la revisión de las calificaciones, estarán supeditadas a lo establecido en la Normativa de Evaluación, la Normativa de Permanencia y la Normativa de Convivencia de la Universidad del Atlántico Medio públicas en la web de la Universidad:

[Normativa | Universidad Atlántico Medio](#)

Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a lo establecido en estas normativas. El personal docente tiene a su disposición una herramienta informática antiplagio que puede utilizar según lo estime necesario. El estudiante estará obligado a aceptar los permisos de uso de la herramienta para que esa actividad sea calificada.

### Exámenes:

Al examen solo se podrá acudir con la dotación que indique el docente responsable de la asignatura y el estudiante deberá acudir correctamente identificado. Según la parte del examen se podrá o no contar con dispositivos electrónicos, acceso a internet u otras herramientas o utilidades. El docente tiene la potestad de expulsar al estudiante del examen si se hace uso de cualquier elemento no autorizado en el examen, obteniendo una calificación de suspenso.

En caso de producirse alguna irregularidad durante la celebración del examen o prueba de evaluación, se podrá proceder a la retirada inmediata del examen, expulsión del estudiante, calificación de suspenso y apertura de expediente si se considerase el caso.

El estudiante podrá solicitar la modificación de pruebas de evaluación por escrito a través de correo electrónico dirigido a Coordinación Académica, aportando la documentación justificativa correspondiente, dentro de los plazos indicados en cada caso en la Normativa de evaluación.

[Normativa-de-Evaluacion.pdf](#)

## Estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales

A fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, los y las estudiantes con discapacidad o con necesidades educativas especiales podrán solicitar adaptaciones curriculares para el seguimiento de sus estudios acorde con el Programa de Atención a la Diversidad de la UNAM:

[Programa atencion diversidad.pdf](#)

## BIBLIOGRAFÍA

- García Gómez, M., Gómez Díaz, M., Sánchez Cobarro, H., & Del Paloma, P. (2016). Bienestar emocional. Dykinson.
- Jiménez Gómez, B. (2023). Manual de gestión emocional para médicos y profesionales de la salud: Transformar la vulnerabilidad en recursos (2.ª ed.). Desclée de Brouwer.
- Locatelli Dalimier, L., & García-Naveira Vaamonde, A. (2015). Avances en psicología del deporte. Paidotribo.
- Petrova, K., & Gross, J. J. (2023). The future of emotion regulation research: Broadening our field of view. *Emotion Review*. Advance online publication.
- Gould, D., & Weinberg, R. S. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Solano Durán, P. (2022). Alteración de la red de saliencia en el trastorno por estrés postraumático: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Neuropsicología*.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*.
- Grant, J. A., Courtemanche, J., & Rainville, P. (2011). A non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen meditators. *Pain*.