

DIPLOMATURA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

“Hacia la construcción de la fortaleza mental en el deportista integral”



Dir. Lic. Sabina Rodríguez

Destinatarios: Esta actividad de formación, será destinada a licenciados en psicología, psicólogos o estudiantes. Entrenadores, coaches, profesores o licenciados en educación física y preparadores físicos. Deportistas amateurs o de alto rendimiento. Profesionales de la salud y del ámbito deportivo: kinesiólogos, médicos, nutricionistas, dirigentes, árbitros, Licenciados en marketing deportivos y/o administración de deporte. Padres y acompañantes del desarrollo deportivo. Interesados en el área.

Modalidad: VIRTUAL SINCRÓNICA Y ASINCRÓNICA

Duración: 5 meses. 9 encuentros sincrónicos y 4 encuentros asincrónicos. 3hs por encuentro. **Fecha de inicio:** 3ra semana de Agosto/22. Martes 16 de Agosto de 18 a 21hs

Inscripción: \$2500

Cuota: \$5600 (5 pagos, de agosto a diciembre)

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN:

https://docs.google.com/forms/d/1-5eqrPDHVq8mM01IWF5InKNrwPogDkulJsNDjZn9xG8/viewform?gxids=7628&edit_requested=true

MAS INFORMACION: WhatsApp para consultas acerca de la modalidad de cursado y bloques temáticos 2215690476

Informes administrativos: extension@ucongreso.edu.ar

Se trata de una diplomatura en Psicología del Deporte, compuesta por 3 bloques temáticos desde los cuales se van a introducir y profundizar diversas unidades conceptuales. Estos bloques se dividen en diez unidades temáticas desde las cuales se abordarán desde el origen e historia de la disciplina, sus objetivos como campo de intervención, las diversas habilidades psicológicas a entrenar con el deportista en pos de construir con él un atleta mentalmente fuerte. Se tomará en consideración el contexto que acompaña al deportista y las presiones que ello puede conllevar. Como así también, se especificarán las características de la modalidad deportiva que se trabaje, atendiendo a si es un deporte colectivo o individual, las demandas psicológicas específicas de cada deporte, concluyendo la diplomatura con un bloque de intervenciones psicológicas aplicadas al deporte.

Fundamentación

Fundamentación disciplinar

La Psicología del Deporte, es un ámbito de intervención de la Psicología relativamente nuevo, que se ha integrado cada vez más en el mundo del deporte. En la actualidad, existe un consenso cada vez mayor, en relación a que entrenar la mente no está asociado necesariamente a conflictos o patologías, sino que se relaciona más bien, con el desarrollar, potenciar y optimizar los recursos que el deportista posee, junto a la construcción de herramientas mentales para que este pueda brindar su mejor versión, en la medida en que disfruta de ello. En base a ello, se buscará deslindar el campo de la Psicología del Deporte, de otros campos de la disciplina como son la clínica y la psicoterapia, consus especificidades y diferencias.

Las cuestiones psicológicas en el deporte se muestran con tal relevancia que, se destaca su influencia decisiva en el funcionamiento general de los deportistas y, más concretamente en su rendimiento deportivo. Siguiendo esta línea, dentro del entrenamiento integral (que incluye lo mental, además de lo técnico, lo táctico y lo físico), se incorpora la figura del psicólogo del deporte, quien debe cumplir la función de construir, junto con el deportista y su entrenador, herramientas mentales que potencien el máximo del atleta. Estos recursos a construir van a articularse con las diversas habilidades psicológicas a entrenar con el atleta, las cuales serán abordadas en profundidad.

Tanto el cuerpo como la mente se desarrollan en interacción, sin embargo, lamentablemente, casi siempre, se entrena lo físico y se espera que el resto de las sensaciones del atleta se ajusten solas o con el tiempo. En función de ello, es que el entrenamiento mental, se concibe como un entrenamiento invisible del cual nadie habla, pero es imprescindible.

En este punto, será de relevancia que los atletas que deseen construir su fortaleza mental, alcanzar su máximo rendimiento y disfrutar más de los entrenamientos y competencias, necesiten construir, acompañados por su contexto de desarrollo, un conocimiento de los principios sobre cómo funciona su mente. Como así también, aprendan a reconocer qué es lo que funciona en ellos, para así, poder potenciar sus diversas cualidades, identificando qué tácticas y prácticas les resultan más funcionales y cómo llevarlas adelante. Estrategias que incluso serán diferentes para cada uno de los atletas, atendiendo a su singularidad como personas únicas e irrepitibles.

Así, la fortaleza mental será abordada como un constructo que da cuenta del conjunto de habilidades mentales que todo atleta debería desarrollar, a los fines de optimizar su calidad vivencial dentro del deporte. El deportista mentalmente fuerte, no se presentará como aquel que se dice a sí mismo “no pares nunca”, “no te rindas”, sino como aquel que está en contacto con sus vulnerabilidades, sus miedos, fortalezas y debilidades y, a partir de este conocimiento se dice a sí mismo de forma personalizada “No te rindas, tú puedes”.

En este contexto, la Psicología del deporte se constituye en una ciencia que ofrece un asesoramiento y asistencia a deportistas aficionados y elite, como a sus entrenadores y a todos los profesionales de la salud y el deporte en forma personalizada, enfocada a optimizar los recursos personales, por medio de técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales que se adaptarán a las necesidades individuales de cada uno. Necesidades que revelan que la contribución de esta ciencia no sólo limitará al uso de cuestionarios estandarizados o el entrenamiento de deportistas para que utilicen técnicas de auto administración, sino que abarca un campo mucho más amplio, contemplando el funcionamiento psicológico acorde a las demandas de cada especialidad deportiva, lo cual requiere que el deportista funcione psicológicamente de una determinada manera. Ello nos lleva, no sólo a diferenciar entre modalidades deportivas individuales y colectivas, sino también a contemplar aspectos mucho más profundos como: la especificidad de cada deporte individual y colectivo, en conjunto con un universo más amplio y complejo, como son los e-sports, que también requieren especialistas en deporte y salud mental que preparen a los jugadores a enfrentarse a situaciones de estrés.

Por consiguiente, sin perder de vista a los destinatarios de la formación, por medio de esta diplomatura, se promoverá la construcción en ellos, de herramientas y competencias psicológicas, en la búsqueda de promover su mayor fortaleza mental, como así también brindar los recursos correspondientes para que las estrategias construidas, puedan ser transferidas a sí mismos como a sus entrenados o asesorados, según sea el caso. Ello conllevará, la posibilidad de profundizar el autoconocimiento, identificar sus ventajas y aspectos a potenciar, mantener una concentración

focalizada, encontrarse presente en el momento presente, poseer mayor control mental (cognitivo y emocional) sobre sus objetivos, crecer en su autoconfianza y propiciar que su motivación se dirija a disfrutar cada vez más de la actividad que deciden llevar a cabo, mejorando en su rendimiento día a día. Se destaca, asimismo, que estas herramientas pueden ser transferidas a la vida cotidiana, buscando así fomentar la construcción de un deportista que se desarrolla en tanto persona integral.

Siguiendo la premisa de que “la palabra revela, pero la experiencia será la que transforme”, es que, en este espacio, no sólo se

Tu puente al mundo

brindarán conocimientos teóricos, sino también sesiones de entrenamiento mental, en la cual todos los aprendices se encontrarán practicando y pasando por su cuerpo, ejercicios de entrenamiento mental. Ello quedará evidenciado en diversas actividades, mediante la técnica de la escritura, técnicas auto-administradas, de activación y relajación, de imaginación, de manejo del estrés y la ansiedad, ejercicios de concentración, como la construcción de recursos de afrontamiento para diversas situaciones problemáticas pre establecidas y, las que vayan surgiendo en el transcurso de los encuentros.

Perspectivas teóricas que sustentan el desarrollo de los contenidos.

El marco teórico que sustenta el enfoque de este espacio de formación, serán la Psicología Cognitivo- Comportamental, la Psicología Contextual, el Mindfulness aplicado al deporte y las neurociencias.

Desde la Psicología Cognitivo- Comportamental, se abordarán las diversas variables psicológicas a entrenar, a saber: autoconfianza y motivación, control cognitivo y emocional, atención, concentración y nivel de activación. Desde este marco base, se desarrollarán estas habilidades psicológicas a entrenar, tomando los aportes de las estrategias de psicoeducación, exposición y reestructuración cognitiva, como también de las diversas técnicas de relajación y activación existentes, aplicadas al deporte. Asimismo, se abordarán la relevancia de la planificación mental de los entrenamientos y competencias, del planteamiento de objetivos de rendimiento y de resultado como de la construcción del perfil de rendimiento del deportista como herramienta fundamental de evaluación.

La Psicología Contextual, compartirá sus aportes en relación a estrategias de aceptación, incrementar la atención, tomar perspectiva de los pensamientos y emociones, los mecanismos de defusión y las herramientas del mindfulness, que en este caso se aplicarán al deporte.

Desde el Mindfulness aplicado al deporte, se entrenará pasando la experiencia a través del cuerpo, la capacidad de sentir, un sentir en el presente, estando en el aquí y ahora, con consciencia plena, desde una actitud de no juzgar, aportando al autoconocimiento, desde un genuino interés.

Las neurociencias, nos enseñarán, desde la diferencia entre la mente y el cerebro, acerca de la neuroplasticidad cerebral y la relevancia de poder entrenar la misma, en la búsqueda de cambiar los aspectos que queremos potenciar para construir una mente más fuerte en el deporte.

Organización de los contenidos:

El hilo conductor que rige la organización de los contenidos será la construcción de un deportista mentalmente fuerte, en pos de crear en conjunto con ellos, herramientas psicológicas para el deporte. En este sentido, luego de la contextualización de la Psicología del deporte como una ciencia y un campo de intervención independiente, se abordarán las diversas habilidades psicológicas a entrenar, proponiendo diversas técnicas de evaluación, diagnóstico e intervención para cada una de ellas. Atendiendo a que la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas considerando todos los circuitos disponibles que puedan contribuir a ello, siguiendo a Buceta (1998), las vías de obtención de información e influencia psicológica que permiten comprender y mejorar el funcionamiento de los deportistas serán: a) externas al atleta: procedimientos de observación de conducta y técnicas de intervención que los entrenadores, coaches, médicos y otras personas influyentes, pueden incorporar a su forma habitual de proceder en su relación con los deportistas; b) internas al atleta: técnicas de auto observación y autoadministración que los deportistas pueden añadir a su repertorio de conductas útiles y c) estrategias de aplicación más complejas que puede utilizar el psicólogo del deporte, trabajando directamente, con los deportistas.

Todo ello será enriquecido con la presentación de casos de deportistas y atletas invitados que nos cuenten en primera persona su experiencia con el abordaje de la psicología del deporte, como la presencia de psicólogos del deporte reconocidos y profesionales de la salud y el deporte que nos nutran con su recorrido. Asimismo, como cierre final de la diplomatura, llevaremos adelante una jornada de intercambios, en la cual los protagonistas de la misma contarán sus experiencias, enriqueciéndonos mutuamente en este espacio de encuentro.

De esta forma, se apunta al desarrollo, en los aprendices, de competencias contextuales que les permitan analizar la realidad y elaborar propuestas alternativas, enfatizando la importancia de los procesos reflexivos y actitudes críticas, en tanto fuente de aprendizaje y valoración de la experiencia.

Modalidad de trabajo

El abordaje será teórico- práctico, en la búsqueda de que el asistente pueda construir un aprendizaje significativo, pero también entrenar sus propias habilidades, para poder trasladarlas en los casos que sea necesario. En todos los encuentros se abordarán aspectos teóricos, pero también se trabajará con casuística e incluso se invitarán en algunas ocasiones, conferencistas invitados y deportistas que quieran contar en primera persona el proceso de trabajo realizado.

Evaluación

Tu puente al mundo

Universidad
de Congreso **UC**

Se considera que la evaluación se enmarca en un proceso de aprendizaje colectivo, colaborativo, ético y democrático, que implica la participación comprometida y responsable de todos los actores.

Se trata de una evaluación integrada, permanente y continua, al servicio del proceso de construcción del conocimiento.

Para la aprobación del curso, se consideran los siguientes criterios de evaluación:

- Apertura conceptual puesta en juego en las relaciones entre los constructos teóricos y la realidad.
- Disposición activa en la apropiación conceptual y la construcción grupal del conocimiento.
- Actitud crítica, creadora y reflexiva.
- Participación y niveles de lectura. Capacidad comunicativa tanto en lo oral como en las producciones escritas que se soliciten.
- Resolución de actividades prácticas virtuales sincrónicas propuestas.
- Compromiso y responsabilidad con la propuesta de trabajo.

Criterios de acreditación:

- Requisitos de asistencia: 60%.
- Resolución de actividades sincrónicas que impliquen la consideración de problemáticas y su correspondiente análisis, descripción y conceptualización.
- Aprobación de un trabajo final escrito con presentación en las jornadas de intercambio final.

Objetivos:

- Contextualizar la disciplina de la Psicología del Deporte.
 - Reconocer al atleta como un deportista integral.
- Comprender la relevancia de los aportes de la Psicología del Deporte en la búsqueda de un deportista mentalmente fuerte.
- Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista: autoconfianza, motivación, control cognitivo y emocional, atención, concentración y nivel de activación.
 - Identificar y aprender a emplear diversas estrategias de evaluación e intervención psicológicas para los deportistas.
 - Aprender a construir un perfil psicodeportológico en conjunto con el atleta y su entrenador.
 - Identificar los diversos ámbitos de intervención de la Psicología del Deporte.
 - Reconocer las diversas modalidades deportivas (individuales y colectivas), como las demandas psicológicas específicas en cada deporte.
 - Diferenciar las etapas del desarrollo en el deporte.
 - Construir diversas intervenciones, acorde el contexto que acompaña al deportista.

Programa de contenidos:

Bloques temáticos

BLOQUE 1: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL:

Unidad N° 1: EL DEPORTISTA INTEGRAL Y SU FORTALEZA MENTAL: La psicología del deporte: diferenciación con la Psicología Clínica y la Psicoterapia. La Psicología del deporte en Argentina. Fundamentación teórica y necesidad del trabajo psicológico en el deporte. El deportista integral y el entrenamiento invisible. La relevancia del autoconocimiento para el atleta. La famosa pregunta: ¿Qué deportista quiero ser? El post pandemia cómo oportunidad o crisis.

Unidad N°2: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR: La fortaleza mental. Presentación de las habilidades psicológicas básicas, modalidades de evaluación y abordaje. El papel de la observación como técnica de registro conductual. Técnicas de exploración y evaluación. Técnicas de intervención: niveles de asesoramiento al deportista.

Unidad N°3: MODALIDADES DEPORTIVAS Y DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS I: Modalidades deportivas individuales: atletismo, ciclismo, tenis, padel, golf, esquí, natación, triatlón, tiro con arco, judo, escalada.

Unidad N°4: MODALIDADES DEPORTIVAS Y DEMANDAS PSICOLOGICAS ESPECÍFICAS II: Modalidades deportivas colectivas: fútbol, rugby, basquetbol, beisbol, vóley, deportes de motor, hockey, handball, remo, vela, E-Sports.

BLOQUE 2: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA

Unidad N°5: LA PSICOLOGÍA DEL ENTRENADOR: La función del entrenador para la mente del deportista. La ética y los valores en el deporte. Liderazgo y comunicación. El entrenador y su función en las diversas etapas del desarrollo deportivo. Los estilos de entrenador. Habilidades a entrenar con el entrenador. Planificación psicológica de la temporada deportiva.

Unidad N°6: LA PSICOLOGÍA DE LOS PADRES: El pentágono deportivo. Beneficios del deporte en la infancia. Función de los padres para

Tu puente al mundo

Universidad
de Congreso **UC**

la mente del deportista. Asesoramiento y formación a los padres. Programa de asesoramiento psicológico, fases del mismo.

Unidad N°7: EL CONTEXTO Y LA PRESION EN EL DEPORTISTA: La presión en el deportista, fuentes y consecuencias. El estrés y la ansiedad en el deporte. Modelo de transición y retirada deportiva: La carrera dual del deportista. Planificación previa al retiro, el acompañamiento durante este proceso.

BLOQUE N°3: ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE:

Unidad N° 8: LA REESTRUCTURACION COGNITIVA Y LA REGULACION EMOCIONAL: creencias comunes y distorsiones cognitivas habituales en deportistas. Pensamientos, emociones y conductas. Control de pensamientos y autohabla. Regulación emocional. Neurociencias y deporte.

Unidad N°9: LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y LA IMAGINERÍA: La respiración y su función. Los diversos tipos de relajación: Enfoque cognitivo y somático. La imaginación: definición. Usos y aplicaciones. El mindfulness aplicado al deporte: Estar presentes en el momento presente, atención plena.

Unidad N°10: LAS TECNICAS DE INTERVENCIÓN EN DIVERSOS ESCENARIOS DEPORTIVOS: Intervención en los procesos de recuperación de lesiones: desensibilización sistemática, técnicas de imaginación. Estrés y Ansiedad: construcción de estrategias de afrontamiento, técnicas de respiración y relajación. Planificación del entrenamiento y la competencia: técnicas de activación. Adherencia al entrenamiento. Evaluación del entrenamiento. Establecimiento de objetivos. Construcción del perfil psicodeportológico.

Cronograma de Etapas y Actividades

Etapas y Mes: 1er encuentro SINCRÓNICO 16 de AGOSTO 2022

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE 1: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL:

Unidad N° 1: EL DEPORTISTA INTEGRAL Y SU FORTALEZA MENTAL: La psicología del deporte: diferenciación con la Psicología Clínica y la Psicoterapia. La Psicología del deporte en Argentina.

Fundamentación teórica y necesidad del trabajo psicológico en el deporte. El deportista integral y el entrenamiento invisible. La relevancia del autoconocimiento para el atleta. La famosa pregunta: ¿Qué deportista quiero ser? El post pandemia cómo oportunidad o crisis.

Objetivos:

- Contextualizar los inicios la disciplina de la Psicología del deporte en el mundo y en Argentina;
- Precisar la relevancia del trabajo psicológico en el deporte, sus ámbitos y alcances.
- Definir al deportista desde una visión integral y al entrenamiento invisible en la búsqueda de un deportista mentalmente fuerte.
- Diferenciar los efectos de la pandemia como oportunidad o crisis. Conferencista invitado.

Etapas y Mes: 2° encuentro ASINCRONICO Semana del 23 de AGOSTO 2022

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE 1: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL:

Unidad N°2: HABILIDADES PSICOLOGICAS A ENTRENAR: La fortaleza mental. Presentación de las habilidades psicológicas básicas, modalidades de evaluación y abordaje. El papel de la observación como técnica de registro conductual. Técnicas de exploración y evaluación.

Técnicas de intervención: niveles de asesoramiento al deportista.

Objetivos:

- Reconocer la fortaleza mental del deportista y sus principales habilidades psicológicas.
- Diferenciar las diversas habilidades a entrenar según las necesidades del deportista
- Aprender diversas técnicas de exploración y evaluación.
- Identificar los niveles de asesoramiento al deportista.
- Material audiovisual de autogestión.

Etapas y Mes: 3° encuentro SINCRONICO 30 de AGOSTO 2022

Tu puente al mundo

Universidad
de Congreso **UC**

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE 1: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL:

Unidad N°3: MODALIDADES DEPORTIVAS Y DEMANDAS PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS I: Modalidades deportivas individuales: atletismo, ciclismo, tenis, padel, golf, esquí, natación, triatlón, tiro con arco, judo, escalada.

Objetivos:

- Identificar las diversas modalidades deportivas existentes.
- Caracterizar las modalidades deportivas individuales.
- Reconocer e intervenir sobre las demandas psicológicas específicas de los deportes individuales.
- Presentación de un caso de un deportista en primera persona.

4° encuentro SINCRÓNICO 6 de SEPTIEMBRE 2022

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE 1: LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y EL DEPORTISTA INTEGRAL:

Unidad N°4: MODALIDADES DEPORTIVAS Y DEMANDAS PSICOLÓGICAS ESPECÍFICAS II: Modalidades deportivas colectivas: fútbol, rugby, basquetbol, beisbol, vóley, deportes de motor, hockey, handball, remo, vela, E-Sports.

Objetivos:

- Caracterizar las modalidades deportivas colectivas.
- Reconocer las demandas psicológicas específicas de los deportes colectivos.
- Aprender estrategias de intervención en las dinámicas grupales. Conferencista invitado.

Etapas y Mes: 5° encuentro ASINCRÓNICO Semana del 13 de SEPTIEMBRE 2022

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA

Unidad N°5: LA PSICOLOGÍA DEL ENTRENADOR: La función del entrenador para la mente del deportista. La ética y los valores en el deporte.

Liderazgo y comunicación. Los estilos de entrenador.

Objetivos:

- Comprender la relevancia del entrenador para la mente del deportista.
- Visibilizar la importancia de la ética y la educación en valores.
- Reconocer las características de un adecuado liderazgo y estilos comunicacionales para el deportista.
- Identificar los diversos estilos de entrenador.
- Material audiovisual de autogestión.

Etapas y Mes: 6° encuentro SINCRÓNICO 20 de Septiembre de 2022

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA

Unidad N°5: LA PSICOLOGÍA DEL ENTRENADOR: El entrenador y su función en las diversas etapas del desarrollo deportivo.

Habilidades a entrenar con el entrenador. Planificación psicológica de la temporada deportiva.

Objetivos:

- Reconocer las diversas etapas del desarrollo deportivo y la función del entrenador.
- Identificar las habilidades a entrenar con el entrenador.
- Comprender el contenido de una planificación psicológica de la temporada deportiva.
- Aprender a planificar psicológicamente la temporada deportiva. Conferencista invitado.

Etapas y Mes: 7° encuentro SINCRÓNICO 04 de OCTUBRE 2022

Tu puente al mundo

Universidad
de Congreso **UC**

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA

Unidad N°6: LA PSICOLOGÍA DE LOS PADRES: El pentágono deportivo.

Beneficios del deporte en la infancia. Función de los padres para la mente del deportista. Asesoramiento y formación a los padres. Programa de asesoramiento psicológico, fases del mismo.

Objetivos:

- Identificar los diferentes actores del pentágono deportivo.
- Reconocer los beneficios del deporte en la infancia y la importancia de los padres para la mente del deportista.
- Construir herramientas de asesoramiento y formación para padres.
- Identificar las diversas fases de un programa de asesoramiento para padres.
- Presentación de un caso.

Etapas y Mes: 8° encuentro SINCRÓNICO 18 de OCTUBRE 2022

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE 2: EL CONTEXTO QUE ACOMPAÑA AL DEPORTISTA

Unidad N°7: EL CONTEXTO Y LA PRESIÓN EN EL DEPORTISTA: La presión en el deportista, fuentes y consecuencias. El estrés y la ansiedad en el deporte. Modelo de transición y retirada deportiva: La carrera dual del deportista. Planificación previa al retiro, el acompañamiento durante este proceso.

Objetivos:

- Identificar la presión en el deportista, sus fuentes y consecuencias.
- Comprender los procesos de estrés y la ansiedad en el deporte.
- Reconocer la importancia de la existencia de un modelo de transición y retirada deportiva.
- Aprender a planificar y acompañar en la retirada deportiva.
- Presentación de casos.

Etapas y Mes: 9° encuentro ASINCRÓNICO Semana del 24 de OCTUBRE 2022

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE N°3: ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE:

Unidad N° 8: LA REESTRUCTURACION COGNITIVA Y LA REGULACION EMOCIONAL: creencias comunes y distorsiones cognitivas habituales en deportistas. Pensamientos, emociones y conductas. Control de pensamientos y autohabla.

Objetivos:

- Identificar las creencias comunes y distorsiones cognitivas habituales en deportistas.
- Reconocer el circuito pensamientos, emociones, conductas en su complejidad.
- Aprender a gestionar e integrar los propios pensamientos.
- Material audiovisual de autogestión.

Etapas y Mes: 10° encuentro SINCRÓNICO 08 de NOVIEMBRE 2022

Descripción Actividades y objetivos

Tema a desarrollar: BLOQUE N°3: ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE:

Unidad N° 8: LA REESTRUCTURACION COGNITIVA Y LA REGULACION EMOCIONAL: Regulación emocional. Neurociencias y deporte.

Objetivos:

- Identificar los procesos de regulación emocional.
- Comprender los aportes de la neurociencia aplicada al deporte.
- Aprender a gestionar e integrar las propias emociones.
- Actividades experienciales.

Etapas y Mes: 11° encuentro ASINCRÓNICO Semana del 15 de NOVIEMBRE 2022

Tu puente al mundo

Descripción Actividades y objetivos

BLOQUE N°3: ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE:

Unidad N°9: LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y LA IMAGINERÍA: La respiración y su función. Los diversos tipos de relajación: Enfoque cognitivo y somático.

Objetivos:

- Comprender la relevancia de la respiración y su función en el deportista.
- Diferenciar los diversos tipos de relajación.
- Material audiovisual de autogestión.

Etapas y Mes: 12° encuentro SINCRÓNICO 22 de NOVIEMBRE 2022

Descripción Actividades y objetivos

BLOQUE N°3: ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE:

Unidad N°9: LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y LA IMAGINERÍA: La imaginación: definición. Usos y aplicaciones. El mindfulness aplicado al deporte: Estar presentes en el momento presente, atención plena.

Objetivos:

- Conocer la imaginación, sus usos y aplicaciones.
- Aprender estrategias de atención plena.
- Actividades experienciales.

Etapas y Mes: 13° encuentro SINCRÓNICO 6 de DICIEMBRE 2022

Descripción Actividades y objetivos

BLOQUE N°3: ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE:

Unidad N°10: LAS TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN EN DIVERSOS ESCENARIOS DEPORTIVOS: Intervención en los procesos de recuperación de lesiones: desensibilización sistemática, técnicas de imaginación. Estrés y Ansiedad: construcción de estrategias de afrontamiento, técnicas de respiración y relajación. Planificación del entrenamiento y la competencia: técnicas de activación. Adherencia al entrenamiento. Evaluación del entrenamiento. Establecimiento de objetivos. Construcción del perfil psicodeportológico.

Objetivos:

- Identificar y aprender a emplear diversas estrategias de evaluación e intervención psicológicas para los deportistas.
- Comprender la relevancia del acompañamiento psicológico en los procesos de lesión.
- Experimentar las técnicas de relajación, activación y de imaginación en primera persona.
- Planificar psicológicamente entrenamientos, competencias.
- Aprender a construir un perfil psicodeportológico.
- Actividades experienciales.

Etapas y Mes: JORNADA FINAL DE INTERCAMBIOS VIERNES 16 o SABADO 17 de DICIEMBRE 2022

Descripción Actividades y objetivos

Exposición de los trabajos finales. Invitados especiales.

Horario a confirmar.

Tu puente al mundo

Universidad
de Congreso **UC**