



Programa: Introducción a la psicología deportiva y lesiones



Las lesiones son uno de los mayores desafíos que enfrentan los y las deportistas a lo largo de sus carreras. Más allá del impacto o las consecuencias fisiológicas al que se enfrentan los deportistas, las lesiones también repercuten significativamente en su salud mental, la motivación y la confianza, repercutiendo en el rendimiento deportivo y bienestar general.

El Certificado en psicología aplicada a las lesiones tiene como objetivo proporcionar herramientas psicológicas basadas en los últimos avances científicos para entender y manejar el impacto emocional de las lesiones. A través de este programa, profesionales del deporte aprenderán a entender en profundidad los diferentes procesos que se derivan cuando hay una lesión y a proporcionar herramientas para la prevención, intervención y reintegro de los deportistas para volver al máximo nivel.

El programa forma parte de la filosofía Barça de formación continua, aplicada tanto a deportistas como al cuerpo técnico y especialistas que rodean al club. Se busca formar especialistas capaces de abordar la recuperación no solo desde una perspectiva física, sino también mental, en línea con la visión integral y de vanguardia que define al FC Barcelona.

PROGRAMA DEL CURSO

☰ Finalidad del programa

≡ **Objetivos**

≡ **Dirigido a**

≡ **Criterios de participación y aprobación**

TEMARIO

≡ **Módulo 1. Fundamentos de la psicología del deporte**

≡ **Módulo 2. Entrenamiento mental. Preparación psicológica en entrenamientos y competiciones**

≡ **Módulo 3. Salud mental y deporte**

≡ **Módulo 4. Introducción a la psicología de la lesión deportiva**

Finalidad del programa

El Certificado en psicología aplicada a lesiones se orienta a formar profesionales capaces de:

- identificar y evaluar el impacto emocional y psicológico de una lesión en deportistas.
- Diseñar estrategias de intervención psicológica para mejorar el proceso de recuperación y fomentar una vuelta efectiva a la competición.
- Comprender y capacitar en el desarrollo de programas de prevención y recuperación de lesiones para una óptima vuelta a los entrenamientos y competición.
- Trabajar en equipo multi e interdisciplinario con personal médico, preparadores y readaptadores, fisioterapia, etc., para ofrecer un abordaje holístico al tratamiento de las lesiones deportivas.

Al finalizar la formación, se alcanzarán competencias para el manejo de las lesiones desde una perspectiva psicológica, contribuyendo a la mejora del rendimiento deportivo a través de la gestión del bienestar emocional de los deportistas.

CONTINUAR

Objetivos

El planteo de objetivos permite que tenga una idea acabada de lo que se pretende que alcance al finalizar el proceso de enseñanza y aprendizaje de este curso. Pero el propósito es más fuerte aún: indicamos lo que debe lograr para que estos conocimientos aporten a los objetivos de su formación.

Para alcanzar estos objetivos, debe completar el proceso propuesto en el recorrido de las diferentes etapas del curso que se le presenta.

Entonces, si trabaja de la manera indicada, estará en condiciones de alcanzar los siguientes objetivos:

Objetivo general

Desarrollar en las personas participantes las competencias psicológicas necesarias para entender y manejar los procesos emocionales, motivacionales y sociales vinculados a las lesiones deportivas, con el fin de optimizar tanto la

recuperación de deportistas como su retorno óptimo a la competición.

Objetivos específicos

- 1 Comprender el impacto psicológico de las lesiones en deportistas y cómo este afecta su rendimiento y bienestar general.
- 2 Capacitar para evaluar el riesgo de lesión y poder aplicar estrategias de prevención para los deportistas e instituciones.
- 3 Aprender a aplicar técnicas de intervención psicológica, tales como la visualización y relajación, manejo de la ansiedad y el estrés y nuevas técnicas modernas durante el proceso de recuperación.
- 4 Fomentar estrategias de comunicación efectiva entre deportista, cuerpo técnico y entorno familiar para mejorar el apoyo emocional en momentos de lesión.
- 5 Desarrollar un enfoque integral y multidisciplinario, trabajando junto a otros perfiles profesionales (fisioterapeutas, servicios médicos, entrenadores y entrenadoras, etc.) para una recuperación completa.

CONTINUAR

Dirigido a

Este programa está diseñado para:

- profesionales de la psicología deportiva con interés en ampliar sus conocimientos sobre la intervención psicológica en situaciones de lesión.
- Fisioterapeutas y personal médico deportivo que desean aprender a manejar el impacto emocional y psicológico que enfrentan sus pacientes durante la recuperación.
- Entrenadores, entrenadoras y profesionales de preparación física que buscan mejorar sus habilidades para apoyar emocionalmente a jugadores/as durante momentos de adversidad.
- Profesionales de gestión deportiva que desean entender el impacto de las lesiones en la mentalidad de atletas y la importancia de la recuperación psicológica como parte del rendimiento.

[CONTINUAR](#)

Criterios de participación y aprobación

Criterios de participación

Durante el mes de cursado, se espera que el alumno:

- Recorra los contenidos multimediales de cada uno de los módulos que integran el curso.
- Resuelva las autoevaluaciones asignadas en cada módulo.
- Realice las actividades propuestas, sean grupales o individuales.
- Realice el examen final.

Criterios de aprobación

Para la aprobación del curso se requiere que el alumno realice las (4) actividades propuestas en el curso y apruebe el examen final.

El alumno deberá obtener un puntaje final del 70% o más. Esta nota resultará del promedio entre las actividades y el examen final.

CONTINUAR

Módulo 1. Fundamentos de la psicología del deporte

[CONTINUAR](#)

Módulo 2. Entrenamiento mental. Preparación psicológica en entrenamientos y competiciones

CONTINUAR

Lección 7 de 8

Módulo 3. Salud mental y deporte

[CONTINUAR](#)

Módulo 4. Introducción a la psicología de la lesión deportiva

[CONTINUAR](#)