



Curso de  
**Psicología en el  
Alto Rendimiento  
Deportivo**

**TU CAMINO ES #IRaMÁS**



## Transformá el bienestar y el rendimiento de los deportistas

Adquirí las habilidades clave para trabajar con deportistas de alto rendimiento. Con este programa tomarás conocimiento sobre diversas técnicas y herramientas que sirven para el **entrenamiento mental y la mejora del rendimiento deportivo**.

Además, exploraremos cómo influyen los distintos actores que rodean al deportista: entrenadores, staff, familia, representantes y redes sociales a lo largo de todo su recorrido, desde la iniciación deportiva hasta su **más completo desarrollo**.

Con este curso tendrás **formación integral** para comprender, acompañar y potenciar el rendimiento deportivo en todas sus etapas.

### ¿A quién está dirigido?

Psicólogos, estudiantes avanzados de la Lic. en Psicología y profesionales vinculados a las ciencias del deporte (docentes de educación física, entrenadores, preparadores físicos y disciplinas afines).



## Objetivos del programa

Los participantes de este curso estarán en condiciones de desarrollar las siguientes competencias:

Conocer la psicología del deporte y la actividad física como disciplina científica.

Conocer el rol del psicólogo del deporte y cómo interactúa con otras ciencias del deporte.

Enriquecer su perfil profesional (alumno) integrando nuevos aportes desde esta disciplina.

## Duración y modalidad de cursado

### Próximo inicio:

Abril 2026

### Modalidad de cursada:

Encuentros presenciales.

Lunes de 18.30 hs. a 21:20 hs

### Duración:

10 sesiones.

Desde el 13 de abril  
al 29 de junio.





## Contenidos del curso

### 1 **Psicología del deporte y la actividad física. Trabajo multidisciplinario e interdisciplinario.**

Funciones y rol del psicólogo deportivo. Habilidades Psicológicas para el rendimiento deportivo. Trabajo Multidisciplinario e Interdisciplinario. Importancia de una mayor y mejor interacción entre las distintas ciencias del deporte.

### 2 **Iniciación deportiva: etapa clave para el desarrollo deportivo.**

Incidencia e impacto del contexto (familia, compañeros, entrenadores, etc.) en el desarrollo humano y deportivo.



### 3 **Liderazgo y comunicación.**

La importancia del vínculo deportista-entrenador. Liderazgo en el deporte. El efecto Pigmalión y manejo de las expectativas: cómo influye en el rendimiento. El proceso comunicacional y sus complejidades. La asertividad como oportunidad.

### 4 **Motivación y Activación: cómo inciden en el rendimiento.**

El proceso motivacional. La Activación y incidencia directa en el rendimiento. El establecimiento de objetivos como herramienta clave para una buena gestión de la motivación.



## **5 Gestión de la ansiedad en el deporte.**

Estrategias de prevención. Incidencia de la ansiedad en el rendimiento, en las lesiones y en los procesos de rehabilitación de los deportistas. Técnicas implementadas en el ámbito deportivo para la gestión emocional.

## **6 Proceso atencional, concentración y toma de decisiones.**

La atención y la concentración como factores claves para el rendimiento deportivo. Principios de entrenamiento en el control atencional. Implementación del Mindfulness como herramienta para trabajar sobre el proceso atencional.

## **7 Características psicológicas de los equipos deportivos. Transformando un Grupo en un Equipo.**

Características a considerar para trabajar con un grupo y hacerlo funcionar como equipo. Cooperación y confianza. Objetivos comunes. Identidad y pertenencia. Normas de convivencia. Fases de desarrollo de los grupos. Roles y funciones.

## **8 Apps para trabajar habilidades cognitivas, relajación y meditación.**

EmWave II (Biofeedback), Vincha MUSE (NeuroBiofeedback), lentes de realidad virtual MetaQuest2 (toma de decisiones, velocidad de reacción, atención y concentración, control inhibitorio, simulación de juego, etc.), Apps en iPad: Lumosity (entrenamiento cognitivo) y Memorado (entrenamiento habilidades cognitivas, ejercicios de meditación y relajación). Aplicaciones para trabajar habilidades cognitivas, relajación y meditación.





UNIVERSIDAD DE MONTEVIDEO



99%

DE LOS EGRESADOS DE LA UM  
SE INSERTÓ EN EL MERCADO  
LABORAL EN UN TRABAJO  
RELACIONADO CON SU CARRERA\*.



**POSICIÓN #1**  
ENTRE LAS **UNIVERSIDADES PRIVADAS**  
**DE URUGUAY POR DÉCIMO AÑO**  
**CONSECUTIVO**, SEGÚN EL QS WORLD  
UNIVERSITY RANKINGS 2026.



Contactanos  
para obtener  
más información



097 901 510  
[um.edu.uy](https://um.edu.uy)

\*FUENTE: ESTUDIO DE RESEARCH INTERNATIONAL. DICIEMBRE 2023.