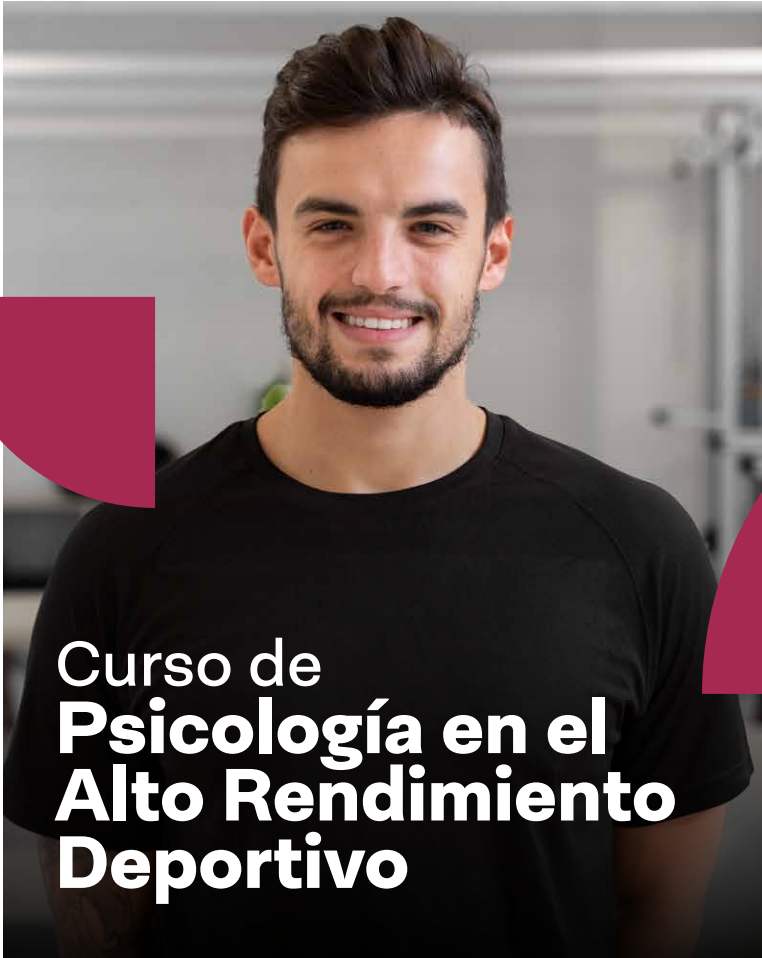




Curso de
**Psicología en el
Alto Rendimiento
Deportivo**

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.). 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

*FUENTE: ESTUDIO DE RESEARCH INTERNATIONAL. DICIEMBRE 2023.