



ESCUELA DE  
SALUD MENTAL  
INFANTOJUVENIL

ESCUELA DE  
SALUD MENTAL  
ADULTOS



USJ  
UNIVERSIDAD  
SAMÁN DE  
JALISCO



**CURSO CERTIFICADO**

# Herramientas psicológicas para potenciar el alto rendimiento deportivo

## MÓDULO 1

**Técnicas psicológicas para potenciar el rendimiento de los Deportistas y Profesionales**

 **Contenidos:**

- 1.1 Bienvenida
- 1.2 Introducción al concepto de entrenamiento mental
- 1.3 Mindfulness y su aplicación
- 1.4 Técnica de visualización y ensayo mental
- 1.5 Técnicas de relajación y control del estrés

## MÓDULO 2

**Psicología deportiva y manejo de lesiones**

 **Contenidos:**

- 2.1 Impacto psicológico de las lesiones deportivas
- 2.2 Técnicas de afrontamiento y manejo del dolor
- 2.3 Rehabilitación psicológica y retorno al deporte
- 2.4 Apoyo emocional y manejo del estrés postraumático en deportistas lesionados

## MÓDULO 3

**Psicología Deportiva en el Contexto Organizacional de Alto Rendimiento**

 **Contenidos:**

- 3.1 Grupos y equipos deportivos
- 3.2 Liderazgo y comunicación de equipos en el deporte de alto rendimiento
- 3.3 Coaching deportivo para liderar equipos
- 3.4 Cultura organizacional, gestión del cambio y su impacto en el rendimiento deportivo



**Modalidad:  
Asincrónico**  
**¡Estudia a tu ritmo!**



**Certificado:  
por 08 horas**

**Mtro. Rodrigo Cauas**  
Docente



Psicólogo, Universidad Andrés Bello. Magíster en Medicina y Ciencias del Deporte, Universidad Mayor. Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, U.N.E.D. Docente en Magister Rendimiento Deportivo, Universidad Andrés Bello.

**COMPRA AQUÍ  
EL CURSO**

