

Vicerrectoría de Maestrías y Programas Ejecutivos
Dirección de Diseño Académico

Guía para el Profesor

Acompañamiento psicológico en deportistas



Índice

Certificados	3
¿Certificado o certificación?	4
Certificado en Psicología del deporte	4
Competencia global del certificado	5
Competencia del curso	5
Metodología del curso	5
Temario	7
Bibliografía y recursos especiales	7
Evaluación y agendas	7
Notas de enseñanza	9

Certificados

Para entender la importancia del curso del cual usted será **Facilitador**, es necesario ofrecer un contexto mayor sobre el programa de **Certificados** de la Universidad Tecmilenio, pues son parte medular del nuevo modelo educativo basado en el **aprender haciendo** y en **brindar una experiencia educativa a la medida de los alumnos**.

Un certificado es un **programa académico corto compuesto de varias materias**, embebido en la segunda mitad del plan de estudios de profesional, que busca desarrollar **competencias muy específicas** en el alumno y lo prepara para desempeñarse de la mejor manera en un empleo.

SABER + HACER + BIEN

Con este enfoque, buscamos en los egresados de profesional que además de **saber** (tener un conocimiento teórico), también sean **capaces de hacer** (tener la habilidad de realizar una tarea) y de **saber-hacer** (entender lo que se hace y tener la capacidad para hacerlo de la mejor forma), como se explica en este video

(<https://www.youtube.com/watch?v=g1maCpZXX8s>):

Haz clic en la imagen



En Universidad Tecmilenio, **aprender haciendo** significa que el participante cursará **Certificados en los que desarrolla competencias disciplinares de especialidad que son valoradas por el mercado laboral**, convirtiéndose en un profesional altamente competente y elevando así su índice de empleabilidad.



La mayoría de nuestros Certificados se compone en promedio de cuatro materias, las cuales tienen un seguimiento lógico y terminan con un proyecto de gran calado y un alto nivel de complejidad (última materia). Una correcta realización del proyecto integrador demostrará el dominio de la competencia global declarada en cada certificado.

¿Certificado o certificación?

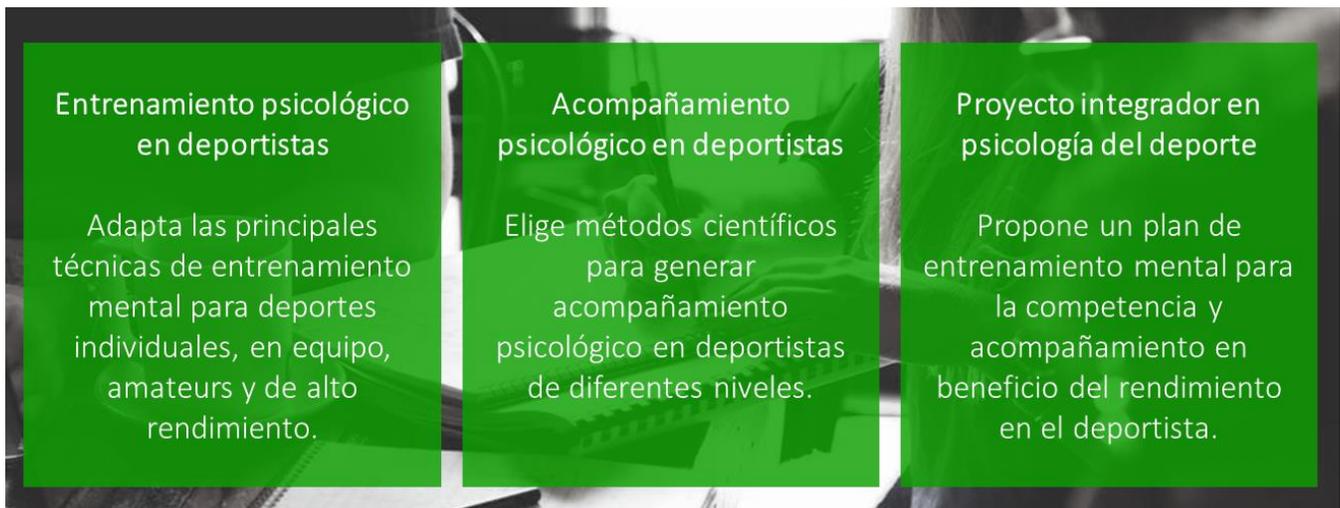
Es muy importante tener en claro que un certificado y una certificación son dos cosas distintas. Un **certificado** es un reconocimiento formal que **otorga internamente la Universidad Tecmilenio** a los estudiantes que demuestren haber aprobado las materias correspondientes, y adquirido la **competencia** global del certificado.

Por su parte, la **certificación** es también un reconocimiento, pero ésta se obtiene a través de la acreditación de un curso específico del programa académico de la Universidad y aprobando un examen de suficiencia aplicado por una **entidad acreditadora externa** (mapas mentales, idiomas, uso de software, etc.).

Su trabajo como docente Facilitador de este curso es muy importante para nosotros. Gracias por aportar su conocimiento y experiencia en la impartición de este certificado. A continuación podrá revisar información detallada del curso que impartirá.

Certificado en Psicología del deporte

El certificado de Psicología del deporte se compone de **tres** cursos, con la siguiente progresión:



Como se puede apreciar, este curso de **Acompañamiento psicológico en deportistas** es el segundo curso del certificado de Psicología del deporte. Por lo mismo, es importante que como **Facilitador verifique** que sus estudiantes hayan aprobado los cursos anteriores, pues de no haberlo hecho se podrá ver afectado el aprovechamiento académico de este curso.

Competencia global del certificado

Al finalizar el certificado de **Psicología del deporte**, el participante deberá haber desarrollado y adquirido la siguiente competencia global, en toda su extensión:

Propone un plan de entrenamiento mental para la competencia y acompañamiento en beneficio del rendimiento en el deportista.

Competencia del curso

La competencia específica que el participante habrá de obtener al aprobar satisfactoriamente el **curso de Entrenamiento psicológico en deportistas** es la siguiente, en toda su extensión:

Elige métodos científicos para generar acompañamiento psicológico en deportistas de diferentes niveles.

Metodología del curso

En este curso de **Acompañamiento psicológico en deportistas** se revisarán 15 temas divididos en 3 módulos.

En cada tema, el participante encontrará:

- Una breve explicación del tema que ayudará al estudiante a ampliar su conocimiento.
- Una serie de lecturas y videos obligatorios para una mejor comprensión de los temas.
- Una lista de lecturas y videos recomendados para complementar el estudio del tema.
- Una práctica no evaluable que servirá para repasar los conceptos abordados en el tema.
- Una tarea o actividad de aprendizaje (evaluable) cuyo propósito es aplicar y experimentar con los conceptos estudiados.

A lo largo del curso, el participante debe trabajar en lo siguiente:

- 15 actividades
- 2 avances de evidencia
- 1 entrega final de evidencia

Actividades

Las actividades deben enviarse a través de la plataforma Blackboard en la fecha indicada. Si las actividades se realizaron “a mano”, deberán ser digitalizadas para enviarlas a través de dicha plataforma.

Evidencia

GUÍA PARA EL PROFESOR

El proyecto final (evidencia) de este curso consiste en diseñaran 3 proyectos, buscando impactar positivamente en deportistas que experimentan 3 momentos que se revisarán en la materia, el burnout, las lesiones deportivas y el retiro deportivo. A través de ella el participante demostrará la capacidad de aplicar los conocimientos y habilidades que obtendrá a lo largo de los temas revisados en el curso. Es importante revisar la agenda del curso, pues la mayoría de las evidencias requieren entregas de avances que los alumnos tienen que realizar conforme avanza el periodo académico.

Tanto usted como los participantes podrán encontrar información sobre la evidencia dentro del curso, siguiendo esta ruta:

Mi curso > Inicio > Evidencia, como se muestra enseguida:

Manejo farmacológico del síndrome metabólico Inicio Temas Entregables **Evidencia**

Haz clic en las imágenes para ver la información.

Bienvenida
¡Bienvenido a tu curso Manejo farmacológico del síndrome metabólico!
En él estudiarás los tratamientos utilizados en pacientes con diabetes, hipertensión, obesidad, dislipidemias e hígado graso.
[Seguir leyendo...](#)

¿Qué voy a aprender?
En este curso aprenderás sobre el síndrome metabólico.
El síndrome metabólico es uno de los principales problemas que atenderás en tu práctica diaria, ya que el manejo de la obesidad y la diabetes forman parte de tus competencias como personal de la salud.
[Seguir leyendo...](#)

¿Cómo voy a aprender?
El curso está diseñado para que adquieras la capacidad de identificar pacientes con síndrome metabólico, por medio de la adecuada medición de parámetros corporales y clasificación de acuerdo a peso y talla.
[Seguir leyendo...](#)

NOTA

Es de suma importancia que enfatice en los participantes guardar todos los trabajos y productos que generen durante el curso (actividades, tareas, evidencias). Esto les servirá para conformar un portafolio personal de proyectos, así como para la elaboración de su proyecto integrador (último curso del certificado). Para ello, se le solicita colocar un aviso en Blackboard (sección Announcements), tomando como referencia el siguiente texto:

“Estimado participante, recuerda guardar siempre una copia digital de todos los trabajos, actividades y evidencias que realices en tus cursos. Contar con estos documentos te será de utilidad especialmente para dos fines:

- 1. Conformar un portafolio personal de proyectos, que te servirá como un medio importante para enriquecer tu proyección profesional.*
- 2. Poder elaborar el proyecto integrador de tu certificado (última materia).*

Por lo tanto, asegúrate de respaldar todos tus documentos localmente en un disco duro (computadora + USB flash drive), y de preferencia también almacenarlos en la nube (servicios como Dropbox y Google Drive).”

Temario

Los temas que se abordarán en este curso de certificado son los siguientes:

- Tema 1** Métodos de evaluación en psicología del deporte
- Tema 2** Estilos de aprendizaje en el deporte
- Tema 3** Exigencias psicológicas de los deportes de arte competitivo
- Tema 4** Exigencias psicológicas de los deportes de tiempo y marca
- Tema 5** Exigencias psicológicas de los deportes de combate
- Tema 6** Burnout, el síndrome del deportista quemado
- Tema 7** Abandono deportivo
- Tema 8** Retiro Deportivo
- Tema 9** Intervención psicológica en lesiones deportivas
- Tema 10** Acompañamiento a los padres de familia
- Tema 11** Determinación y disciplina, hábitos del éxito en el deporte
- Tema 12** Liderazgo
- Tema 13** Rueda de la excelencia
- Tema 14** Inteligencia competitiva
- Tema 15** Planes de competencia

Bibliografía y recursos especiales

El libro de texto que deberán adquirir los participantes es el siguiente:

Trujillo, J. (2015). *Fortaleza Mental. Un factor de éxito y competitividad*. Guadalajara: Instinto Consultoría en Psicología del deporte. ISBN: 978-607-00-8875-9

Evaluación y agendas

La evaluación del curso se estructura de la siguiente manera:

Unidades	Instrumento Evaluador	Puntaje
15	Actividades	60
1	Evidencia	40
Total		100 puntos

Dichos productos se entregarán de acuerdo a la siguiente agenda, definida una vez que se hayan **validado fechas y valores con la información disponible en Servicios en Línea**:

Agenda	
Actividades	Puntaje
Actividad 1	3
Actividad 2	4
Actividad 3	3
Actividad 4	4
Actividad 5	6
Evidencia 1	10
Actividad 6	3
Actividad 7	4
Actividad 8	3
Actividad 9	4
Actividad 10	6
Evidencia 2	10
Actividad 11	3
Actividad 12	4
Actividad 13	3
Actividad 14	4
Actividad 15	6
Evidencia final	20
Total	100

Banner

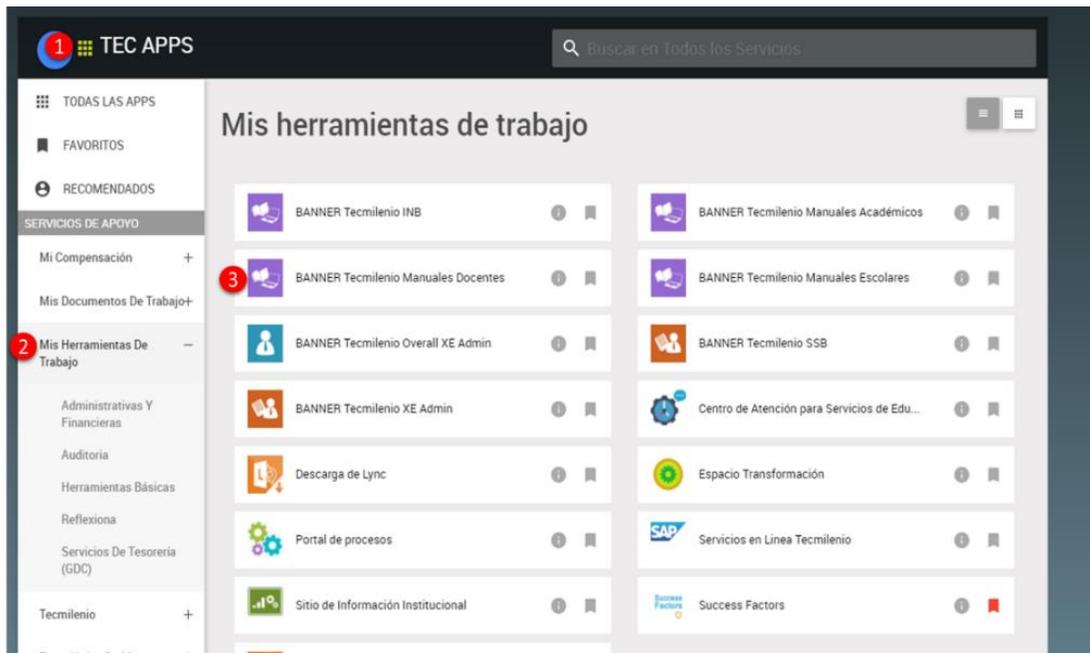
Estimado profesor, no olvide capturar las calificaciones de su grupo en las fechas indicadas.

Puede ver un manual para capturar calificaciones siguiendo esta ruta en Mi espacio:

- Mi espacio → TEC Apps → Mis Herramientas de Trabajo → BANNER Tecmilenio Manuales Docentes

Si imparte clase de manera presencial, puedes ver un manual para capturar inasistencias siguiendo esta ruta en Mi espacio:

- Mi espacio → TEC Apps → Mis Herramientas de Trabajo → BANNER Tecmilenio Manuales



Notas de enseñanza

Antes de impartir el curso, por favor revise de manera general los datos y conceptos proporcionados en el mismo, con el fin de detectar y, en su caso, poder actualizar y/o enriquecer previamente la información específica al tiempo en que se está impartiendo el curso.

Un aspecto de gran importancia en el desarrollo de los temas es su involucramiento como Facilitador para propiciar que la competencia del curso se cumpla. Además, debe preparar a los participantes para que vayan desarrollando propuestas de soluciones innovadoras a problemas actuales propios del área de estudio.

Enseguida puede revisar las notas de enseñanza generales y por tema para este curso.

Generalidades

Para la impartición de este curso se sugiere:

1. Revisar con tiempo la lista de entregables y la agenda en Banner para saber en qué temas y semanas se deben realizar las actividades.
2. Revisar el manual de Blackboard para conocer las mejores formas de mantener una comunicación constante y efectiva con los estudiantes, despejar dudas y motivarlos. Puedes ver un tutorial de la plataforma en esta liga: <https://drive.google.com/file/d/0Bw75UcLH85hkOHVLaGo3WC1qUDA/view?usp=sharing>
3. Revisar periódicamente el foro de dudas en Blackboard para resolver las preguntas e inquietudes de los participantes acerca de las actividades y la evidencia.
4. Motivar al alumno a participar y realizar sus actividades a tiempo.
5. Proveer retroalimentación constante de las actividades que realizan los participantes.
6. Elaborar una Agenda y subirla a la plataforma para que los participantes puedan visualizar de manera esquemática los temas y actividades que deberán revisar cada semana.

Generalidades

7. Recordar (opcionalmente) a los participantes acerca de las entregas de sus actividades por medio de la sección de Avisos de Blackboard.
8. Enriquecer el curso con videos o lecturas adicionales.

Tema 1

- Revisa este artículo, https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/la-evaluacion-en-psicologia-del-deporte.pdf
- Consultar el libro Manual de prácticas en Psicología del deporte de José Lorenzo González.
- Consultar el libro Directorio de Psicología de la actividad física y del deporte.

Tema 2

- Revisar el texto Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas, de Joan Riera Riera, 2010, Editorial INDE, ISBN 9788497292276
- Revisar el texto Psicología del entrenamiento deportivo de José María Buceta, 1998, Editorial Dykinson. ISBN 84-8155-344-1
- Revisar teorías del aprendizaje que incluso no estén vinculadas al deporte, para complementar información.

Tema 3

- Leer más sobre las variables del esquema básico de entrenamiento mental.
- Entender cómo manejar emociones como el miedo, que son comunes en deportes de arte competitivo.
- Revisar este video <https://www.youtube.com/watch?v=59mxi0P4fOA>

Tema 4

- Revisar lecturas sobre mindfulness y deporte, es una técnica que puede ser de interés para los alumnos.
- Las estrategias cognitivas son las que más beneficios pueden dar, para disminuir tiempos en deportes cronometrados.
- La intervención psicológica en deportes de tiempo y marca, generalmente, se orienta a deportes individuales, por lo tanto, considerar las técnicas que mejor puedan servir para intervenir de manera individual.

Tema 5

- Hacer un repaso sobre técnicas de relajación que no quiten tono muscular, ya que las técnicas de relajación que quitan tono muscular no deben aplicarse en estos deportes cuando se busca controlar el estrés, hacerlo pudiera ser muy riesgoso para el atleta.
- Tener claridad de las características de los estados de prearranque.
- Identificar que las principales variables a controlar son el miedo y el control del estrés.

Tema 6

- Enrique Garcés de los Fayos es el autor por referencia de este tema, en idioma castellano.
 - Revisar este artículo para tener un panorama más amplio del tema Garcés, E. (2008). BURNOUT EN DEPORTISTAS: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN. Recuperado de:<http://www.cienciadeporte.com/images/congresos/leon/psicologia%20y%20control%20motor/garcesburnout.pdf>
- • Consulta el libro Burnout en deportistas de Enrique Garcés de los Fayos, 2014. ISBN: 8497270916

Tema 7

- Revisar la siguiente entrevista que aporta información sobre el proceso del deporte infantil: PSICOLOGÍA (2016, 6 de sep) Los niños y el deporte, (Patricia Ramírez Ioeffler) Archivo de Recuperado de:<https://youtu.be/zBOTGA2TEKo>
- Revisar el siguiente video para conocer más de los intereses de los niños hacia la práctica del deporte: (2014, 6 de mayo)
- David Llopis - Porque a los niños y niñas les gusta practicar deporte [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/Eaz5Sje9sN0>
- Revisar el artículo Educación física y hábitos de vida activa https://www.researchgate.net/profile/Pedro_Madrona/publication/259780649_Educacion_Fisica_y_habitos_de_vida_activa_percepciones_de_los_adolescentes_y_relacion_con_el_abandono_deportivo/links/02e7e534a79d886bc2000000/Educacion-Fisica-y-habitos-de-vida-activa-percepciones-de-los-adolescentes-y-relacion-con-el-abandono-deportivo.pdf

Tema 8

- Leer este artículo: Vilanova, A., y Puig, N. (2013). Compaginar la carrera deportiva con la carrera académica para la futura inserción laboral: ¿Una cuestión de estrategia? *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1).
- Revisar la siguiente tesis que aporta información sobre el tema <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4528/1/CB-0470308.pdf>

Tema 8

- Revisar la siguiente tesis que aporta información sobre el tema
<http://biblioteca.galileo.edu/tesario/bitstream/123456789/104/1/tesis%20deborah.pdf>

Tema 9

- Revisar el texto Psicología y lesiones deportivas. Prevención y recuperación. Jose María Buceta, 1996, Dykinson.
- Leer el artículo Palmi, J. y Solé, S. (2014) Psicología y lesión deportiva: estado actual. Apunts. Educación Física y Deportes 118.
- Leer el artículo Gómez, P., Sainz de Baranda, P., Ortega, E., Contreras, O. y Olmedilla, A (2014). Diseño y validación de un cuestionario sobre la percepción del deportista respecto a su reincorporación al entrenamiento tras una lesión. Revista de Psicología del Deporte, 23(2).

Tema 10

- Revisar este artículo <https://www.psicodeportes.com/la-influencia-de-los-padres-en-el-desarrollo-deportivo-de-la-crianza/>
- Revisar esta tesis,
https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5199/VIDAL%20D%3%8DEZ_DANIEL_SEPTIEMBRE_2015.pdf?sequence=1
- Revisar este manual <http://fep.es/prensa/depyval.pdf>

Tema 11

- Revisar el video: FUTBOL MTS PRO. (2017, 13 de marzo). *MOTIVACIÓN FÚTBOL 2017: El éxito es cuestión de esfuerzo y dedicación* [Archivo de video]. Recuperado de: <https://youtu.be/YRXLVA76f-Y>
- Revisar el video: Montenegro, G. (2010, 6 de noviembre). *La Perseverancia: El camino al Exito* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/W05PQPHZ6hM>
- Leer el artículo: Jaenes, J. (s.f.) *LAS EXIGENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO*. Recuperado de <http://www.cienciadeporte.com/images/congresos/leon/psicologia%20y%20control%20motor/jaenesexigencias.pdf>

Tema 12

- Hernandez, A, (s.f.). *El liderazgo en los grupos deportivos*. Recuperado de <http://psicologia.del.deporte.uma.es/archivos/liderazgo.pdf>
- Garzarelli, J. (s.f.). *PSICOLOGIA DEL DEPORTE*. Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/lider.shtml>
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *El liderazgo en el deporte*. Recuperado de: <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/00224/articulo-pdf>

Tema 13

- Grupo Alternativa. (2015, 11 de febrero). *DESARROLLANDO HÁBITOS DE EXCELENCIA* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/7KBLfqaZwpU>
- Waterpolo Madrid. (2015, 9 de mayo). *Excelencia en el deporte Conferencia Manel Estiarte* [Archivo de video]. Recuperado de: <https://youtu.be/pFSrAcrf9cI>
- Leer texto *Entrenamiento mental, como vencer en el deporte y en la vida* de Terry Orlick.

Tema 14

- Leer el siguiente artículo para conocer más sobre la inteligencia emocional: Mercadet, O. (s.f.). *LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, LAS EMOCIONES Y EL DEPORTE*. Recuperado de: <http://monografias.umcc.cu/monos/2014/Facultad%20de%20Cultura%20Fisica/mo1447.pdf>
- Leer el siguiente artículo sobre inteligencia emocional: https://acceda.ulpgc.es:8443/bitstream/10553/4868/1/0622360_00000_0000.pdf
- Leer el siguiente artículo: http://ocw.upm.es/educacion-fisica-y-deportiva/fundamentos-de-la-tactica-deportiva/contenidos/TEMA_2.pdf

Tema 15

- Revisar aspectos generales de las teorías de la conducta planeada.
- Leer el siguiente trabajo: http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8377/Estrategias_afrentamiento_deportivo.pdf;jsessionid=732080FAF222165060273FFB0D72F961?sequence=1
- Leer el siguiente artículo: <file:///C:/Users/Tomas/Downloads/Dialnet-ElEntrenamientoPsicologicoEnElDeporteDeAltoRendimi-4792307.pdf>