



Guía para el profesor

Proyecto integrador de psicología del deporte
LSPS4011



Índice

Información general del curso	1
Metodología	1
Evaluación.....	3
Bibliografía.....	4
Notas de enseñanza	5

Información general del curso

Competencia del curso

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



Metodología

Este proyecto consiste en realizar un diagnóstico y un plan de entrenamiento mental para un club/equipo deportivo, utilizando las bondades de la psicología del deporte para beneficiar el estado psicológico de los deportistas, además de asesorar y dotar de herramientas aplicadas a los entrenadores, y orientar a los padres de familia. El proyecto se divide en cuatro fases en las que deberás reflexionar y trabajar arduamente. Las fases del proyecto son las siguientes:

Fase 1. Introspección: Realizarás un portafolio de evidencias que te permita demostrar la adquisición de las competencias de cada uno de los cursos y la del certificado en general, así como reflexionar sobre tu propio aprendizaje.

Fase 2. Planteamiento: Seleccionarás un club/equipo deportivo donde llevarás a cabo tu proyecto.

Fase 3. Ejecución: Crearás tu plan de acción, incluyendo el cronograma de las actividades que realizarás para la intervención.

Fase 4. Resultados: Presentarás el reporte de cómo llevaste a cabo la implementación del plan de intervención, así como la evaluación de los resultados y conclusiones.

Nota importante: Deberás realizar cada una de las fases de manera consecutiva. Para conseguir la acreditación de este certificado, deberás entregar cada una de las cuatro fases según las indicaciones que se te proporcionan. Omitir alguna de las cuatro fases llevará a la no acreditación del certificado.





IMPORTANTE

Te recomendamos guardar una copia digital de todos los trabajos, actividades y evidencias que realices en tus cursos. Estos documentos te permitirán conformar un **portafolio personal de proyectos** que te será de gran utilidad para organizar estratégicamente el gran volumen de experiencias y aprendizajes realizados a lo largo de tu carrera; además, tu **portafolio** será un medio para enriquecer tu proyección profesional y demostrar todos tus conocimientos y habilidades, permitiéndote así también exhibir tus logros ante posibles empleadores.

Te invitamos a elaborar tu portafolio digital a través de la plataforma. Además, 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).



Evaluación

Instrumento evaluador	Porcentaje
Fase I	10
Fase II	20
Fase III	40
Fase IV	30
<i>Total</i>	<i>100 puntos</i>



Bibliografía

Para una mejor ejecución de tu proyecto, deberás utilizar la siguiente bibliografía:

Libro de texto

León, E., y Garcés, E. (2025). *Fundamentos de Psicología del Deporte*. México: Editorial Medica Panamericana.

Libro de apoyo

Salom, M., Núñez, A., y Leguizamo, F. (2023). *Psicología del Deporte: Una aproximación práctica desde la evidencia científica*. México: Editorial Médica Panamericana.





Notas de enseñanza

Fase II: Planificación

Nota de enseñanza 1: Importancia del diagnóstico y observación en campo

- **Conceptos clave:**
 - Diagnóstico psicológico en deporte: identificación de necesidades y objetivos.
 - Observación participante: técnicas estructuradas para análisis de dinámica grupal.
 - Entrevistas semiestructuradas: diseño y aplicación en contextos deportivos.
- **Resultados esperados:**
 - Los estudiantes deben comprender cómo recopilar información inicial a través de la observación y entrevistas, logrando identificar necesidades específicas del equipo. También deberán ser capaces de redactar una carta formal para solicitar la autorización del proyecto.
- **Recursos de apoyo:**
- Libros:
 - Weinberg, R., y Gould, D. (2015). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (7ª ed.). España: Editorial Médica Panamericana.
 - Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: McGraw-Hill.
 - Gill, D., Williams, L., y Reifsteck, E. (2017). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Human Kinetics (4ª ed.). Estados Unidos: Human Kinetics.
- Artículos:
 - Carron, A., Bray, S., y Eys, M. (2010). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2). Retrieved from <https://doi.org/10.1080/026404102317200828>
 - Thelwell, R., Weston, N., y Greenlees, I. (2011). The Impact of a Performance Profiling Intervention Intrinsic Motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(1). Retrieved from <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599733>
- Recursos prácticos:
 - Plantillas de observación y cuestionarios de evaluación psicodeportiva: disponibles en sitios como menpas.com.
 - Taller práctico: Simular entrevistas en el aula o cámaras Gesell, usando las guías de Weinberg y Gould (2015).

Fase III: Ejecución

Nota de enseñanza 2: Diseño y organización de la intervención

- **Conceptos clave:**
 - Herramientas de planificación: Uso de diagramas de Gantt para organizar sesiones y evaluaciones.
 - Diseño de sesiones grupales: Objetivos, estrategias y materiales necesarios para cada actividad.
 - Variables psicológicas implicadas: Cohesión grupal, comunicación efectiva, identidad grupal, trabajo en equipo, resolución de conflictos, etc.
- **Resultados esperados:**
 - Los estudiantes deben ser capaces de planificar un cronograma de actividades estructurado y desarrollar sesiones grupales alineadas con las necesidades del equipo, utilizando estrategias psicológicas pertinentes.
- **Recursos de apoyo:**
 - Libros:
 - Vealey, R., y Chase, M. (2023). *Psicología Aplicada al Deporte: Fundamentos y Práctica*. Estados Unidos: Human Kinetics.
 - Cotterill, S., Weston, N., y Breslin, G. (2020). *Team Psychology in Sports: Theory and Practice*. Estados Unidos: Routledge.
 - Artículos:
 - Fletcher, D., y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5). Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
 - Gucciardi, D., Gordon, S. (2011). *Mental Toughness in Sport: Developments in theory and research*. Estados Unidos: Routledge.
 - Recursos prácticos:
 - Plantillas para diagramas de Gantt: [Lucidchart](#).
 - Ejemplo de cronograma: Comparar los calendarios de entrenamiento de selecciones nacionales en deportes específicos, como el fútbol o la natación.

Fase IV: Resultados

Nota de enseñanza 3: Reevaluación, reflexión profesional y presentación de resultados

- **Conceptos clave:**
 - Técnicas de reevaluación: análisis comparativo de datos pre y post intervención.
 - Reflexión profesional: análisis de fortalezas y áreas de mejora como psicólogos del deporte.
 - Comunicación efectiva: diseño y exposición profesional de los resultados.
- **Resultados esperados:**
 - Los estudiantes deben ser capaces de medir la efectividad de la intervención mediante análisis comparativos, reflexionar sobre su desempeño y presentar sus resultados de manera profesional.
- **Recursos de apoyo:**
 - Libros:
 - Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: McGraw-Hill.
 - Weinberg, R., y Gould, D. (2015). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (7ª ed.). España: Editorial Médica Panamericana.
 - Recursos prácticos:
 - Software: SPSS, Tableau o Excel para análisis de datos y gráficos.
 - Herramientas de diseño para presentaciones: Canva, Prezi o PowerPoint avanzado.
 - Ejercicio práctico: Diseñar gráficos de resultados utilizando datos reales de algún alumno dentro de clase.