

Practical application of psychological strategies

1. Objetivo principal de la unidad didáctica

El módulo contribuye al cumplimiento de los objetivos educativos del proyecto Euromental, proporcionando los conocimientos y las competencias en la aplicación de estrategias psicológicas y entrenamiento de habilidades mentales en relación tanto con el rendimiento como con el bienestar. Se presentarán técnicas tradicionales de habilidades mentales como el establecimiento de objetivos, la imaginería, la autoconversación y la relajación. Además, se presentarán y practicarán enfoques de concienciación (mindfulness) y aceptación de la tercera ola de terapias cognitivo-conductuales.

Al final de la clase, el alumno deberá demostrar la adquisición de:

- 1) Conocimiento y capacidad para explicar conceptos en los campos de la psicología del rendimiento y la psicología del deporte.
- 2) Conocimiento y comprensión de los diferentes métodos de entrenamiento de las habilidades mentales.
- 3) Conocimiento y comprensión sobre cómo las teorías y métodos psicológicos del deporte pueden utilizarse de forma práctica en actividades deportivas y de promoción de la salud.
- 4) Capacidad para explicar los fenómenos y procesos mentales que afectan al rendimiento deportivo o al ejercicio físico del individuo,
- 5) Capacidad para analizar críticamente las teorías en el ámbito de la psicología del rendimiento.
- 6) Capacidad para describir y analizar técnicas, métodos y teorías mentales basados en la evidencia y vinculados al entrenamiento de las habilidades mentales.

2. Contenidos

El curso aborda cómo los diferentes comportamientos y factores cognitivos se relacionan con el desarrollo del atleta individual y cómo los diferentes procesos cognitivos (por ejemplo, ansiedad, nerviosismo o estrés) afectan al rendimiento, así como a la motivación para participar en actividades deportivas y de promoción de la salud. El curso se basa en teorías especialmente de psicología del rendimiento y teorías sobre motivación, personalidad y estrés. Se discuten y presentan diferentes técnicas mentales y formas de entrenamiento mental en formas de preparación y reductores de estrés junto con formas de hacer que los individuos desarrollen hábitos y rutinas de actividades/ejercicio adecuados para mantener o mejorar su salud psicológica.

3. Bibliografía recomendada

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio, 7E. Cinética humana.

Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). Psicología del deporte para entrenadores. Human Kinetics.

Artículos científicos y libros por definir.

4. Métodos de enseñanza

La enseñanza se imparte en forma de conferencias, trabajo en grupo, seminarios sobre bibliografía y demostraciones de métodos de entrenamiento mental. La asistencia no es obligatoria pero sí muy recomendable.

5. Métodos de evaluación

El examen consta de dos partes

1) Examen escrito en forma de un plan mental para la preparación de la competición.

2) Presentación oral del plan mental y debate con los compañeros sobre la forma de llevarlo a la práctica.

El porcentaje de cada parte será el siguiente:

70% examen escrito; 30% presentación oral