

## 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