

POSTGRADOS  
UAUTÓNOMA



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



Diplomado en

# Psicología del Deporte



Modalidad  
**Online**



Duración  
**5 meses**

# DESCRIPCIÓN **DEL PROGRAMA**

El/la profesional egresado (a) del Programa de Diplomado en Herramientas en Psicología del Deporte de la Universidad Autónoma es un(a) profesional competente para conocer los fundamentos de la psicología deportiva, identificando conceptos y técnicas de motivación, orientación motivacional y regulaciones motivacionales en el ámbito del deporte y ejercicio físico. Además, conocer y diferencias variables de estrés y ansiedad, logrando identificarlas y evaluarlas. Finalmente, nuestro egresado podrá incorporar a su desarrollo personal y/o profesional el concepto de equipo, reconociendo las etapas del liderazgo y dinámicas de equipo.

## OBJETIVO **GENERAL**

Formar especialistas en psicología deportiva capaces de optimizar el rendimiento y el bienestar de los atletas.

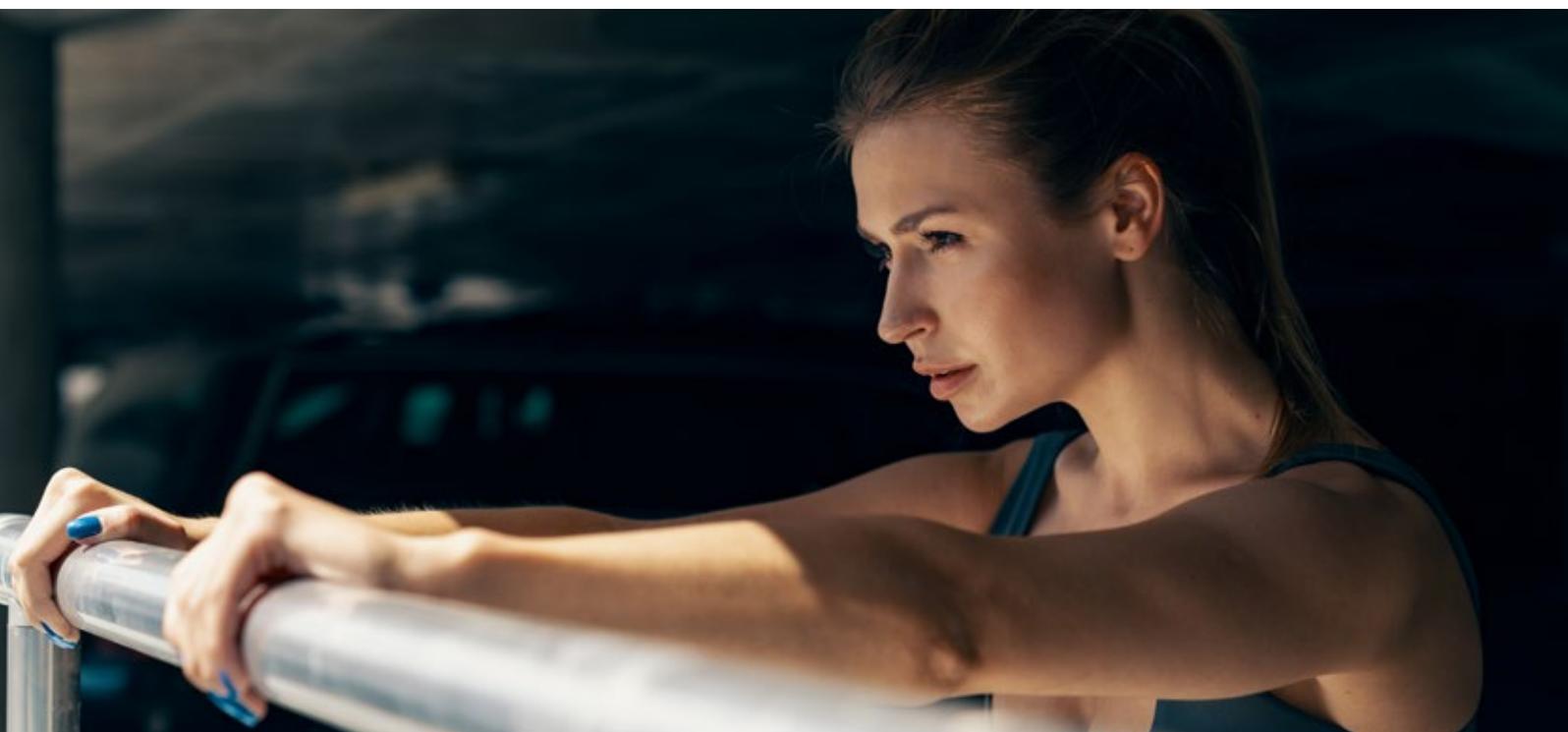


# OBJETIVOS **ESPECÍFICOS**

- Implementar técnicas de motivación y concentración para atletas.
- Manejar el estrés y la ansiedad en contextos deportivos competitivos.
- Fomentar la cohesión y la eficacia dentro de los equipos deportivos.

# ¿A QUIÉN ESTÁ **DIRIGIDO?**

Es un programa abierto, destinado a profesionales de la Salud Mental, Entrenadores Deportivos, Profesores de Educación Física y Preparadores Físicos. Los postulantes pueden ser nacionales o extranjeros.



# MALLA CURRICULAR

## Módulo 1

### **Aproximación al Aprendizaje con Tecnologías**

Este módulo se orienta, fundamentalmente, al fortalecimiento de las competencias para la navegación en la plataforma institucional, asegurando así el cumplimiento de las actividades propias del proceso formativo a distancia que requiere de principios como la autorregulación y autogestión del estudiante.

## Módulo 2

### **Fundamentos de la Psicología del Deporte**

Los objetivos de este módulo es proporcionar las definiciones y fundamentos de la psicología del deporte que implica identificar y comprender los principios teóricos y prácticos que sustentan esta disciplina. Estos fundamentos abarcan los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, el bienestar de los atletas y las dinámicas en contextos deportivos.

## Módulo 3

### **Técnicas de Motivación y Mentalización en el Deporte**

Este curso se enfoca en el desarrollo y aplicación de estrategias psicológicas avanzadas para optimizar el rendimiento y bienestar de los deportistas. Aborda los principios de la motivación en el deporte desde enfoques teóricos y prácticos, así como técnicas de mentalización como visualización, establecimiento de metas y manejo de pensamientos positivos. Su propósito es fortalecer la confianza, la regulación emocional y el enfoque bajo presión, aplicando estas herramientas en entrenamientos y competencias.

## Módulo 4

### **Manejo del Estrés en Atletas**

Este curso se centra en el desarrollo y profundización de la variable estrés que en el mundo del ejercicio físico y del deporte es, muchas veces, determinante para el rendimiento y adherencia a una determinada actividad, profesión o competencia. A lo largo del programa, se explorarán los principios fisiológicos del estrés, diferenciándolo de los principios psicológicos. Se profundizará en técnicas psicológicas y fisiológicas para la regulación de esta variable.

## Módulo 5

### **Dinámicas de Equipo y Liderazgo Deportivo**

Este curso se centra en el desarrollo y profundización de acciones y actividades que permitan complementar el concepto de grupo a equipo deportivo, enfatizando en la relevancia del líder de una agrupación. A lo largo del programa, se profundizará en el concepto de liderazgo y sus implicancias en el desarrollo de un clima motivacional, deportivo y en la adherencia al ejercicio físico, al deporte y a la competición. También se conocerá distintas acciones lúdicas y formadoras.

# REQUISITOS DE **POSTULACIÓN**

- Fotocopia legalizada título profesional.
- Fotocopia cédula de identidad por ambos lados.
- Ficha de postulación



# INFORMACIÓN GENERAL



## **Horario de Clases**

Lunes, martes, miércoles o jueves de 20:00 a 22:00 hrs.  
(Horario por definir)



## **Modalidad**

Online



## **Sede**

Campus Virtual



## **Duración**

5 meses

# POSTGRADOS U AUTÓNOMA



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



 @postgrados.uautonoma

 /postgradosuautonoma

 @postgradosua

 [postgrados.uautonoma.cl](http://postgrados.uautonoma.cl)

## Modalidades

**Presencial**

Santiago | Talca | Temuco

**Online**

Campus Virtual

**Híbrida**

