

### Medicina Aplicada

Facilitador: Ángel Maza

- Síndrome de Burnout (Fatiga central)
- El cerebro y las lesiones
- Primeros Auxilios Psicológicos
- Coaching aplicado a equipos deportivos
- Técnicas de Coaching para deportistas
- Integración de variables

20 horas

### Intensidad:

123 horas, 93 horas de clases y 30 horas de actividades independientes



## Inversión del diplomado 350\$



## DIPLOMADO INTELIGENCIA MENTAL DEPORTIVA

**COORDINADOR:** Nadeska Gallardo Licháa y Vanessa Silva

**MODALIDAD:** Online

**DOCENTES:** Vanessa Silva  
Nadeska Gallardo  
Ángel Maza

**NOMBRE DEL CURSO:** Inteligencia Mental Deportiva



## DESCRIPCIÓN ACADÉMICA

### Objetivo general:

Lograr el enfoque por parte de los participantes para conocer, inspirar y motivar la disciplina del individuo y su entorno, como parte del crecimiento integral del deportista a través de herramientas potenciadoras, fundamentales para el logro de metas en el área deportiva.

### Justificación:

Con este curso, ayudaremos a los participantes a aprender como conocer, trabajar y guiar hacia el logro de objetivos deportivos, entendiendo que, además de entrenar el cuerpo, se necesita entrenar la mente. A través de la integración de razón y emoción, mente y cuerpo, pensamiento y acción, se ayuda así a un crecimiento integral del deportista, su entorno y todas aquellas personas con interés en temas deportivos. La falta de enfoque hacia lo que se quiere lograr, así como un desempeño mental inefectivo al realizar dichas actividades, hace que deportistas, entrenadores, cuerpo técnico y gerentes deportivos, vean desviar sus objetivos, de manera significativa, de lo que se había planeado. Esto no ocurre por deseos de fracasar de los responsables de competencias y actividades deportivas, es más bien el resultado de un conocimiento complementario que suma capacidades y herramientas que permitan hacer frente a las adversidades cuando estas aparezcan. Hoy más que nunca el entrenamiento mental, la planificación y la conducción hacia el éxito, son factores necesariamente medibles, debido a la experiencia de como estas estrategias conducen por la senda del triunfo, así como el poder tomar conductas asertivas, cuando los planes no se orientan por el camino esperado.

### Competencias que se adquieren en el curso:

Conocimientos de comunicación asertiva dirigido al deporte, Inteligencia emocional para la toma de decisiones oportunas; herramientas de PNL y Coaching; estrategias mentales y emocionales, necesarias para desatar el potencial y maximizar el desempeño en el ejercicio de la disciplina deportiva.

### Dirigido a:

Dirigido a la red de apoyo del atleta; entrenadores, directores técnicos, personas dedicadas a la maximización del potencial de atletas de todo tipo, y atletas con convicciones autodidactas, que quieran ser protagonistas de su proceso mental.

### Metodología de trabajo:

Clases magistrales sincrónicas mediadas bajo entornos virtuales, foros, talleres, videos, lecturas, ejercicios de corpocognitividad, casos de estudio.

## DETALLE DEL PROGRAMA

MÓDULOS	TEMAS	HORAS
<b>INICIACIÓN AL PROGRAMA DE INTELIGENCIA MENTAL DEPORTIVA</b> Facilitadores: Vanessa Silva Nadeska Gallardo Ángel Maza	Introducción al Coaching Entrenador, Coach o Mentor Sport coaching	3 horas
<b>Morfología Ideo-Deportiva</b> Facilitador: Ángel Maza	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cerebro cardio respiratorio</li> <li>Fisiología de la Respiración</li> <li>Cerebro triuno</li> <li>Neuroplasticidad</li> <li>Percepción del deportista</li> </ul>	10 horas
<b>Coaching Mental Deportivo creencias y Emociones</b> Facilitadora: Vanessa Silva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Metas de Marte+</li> <li>Modelo del éxito</li> <li>Enfoque y persistencia</li> <li>Resiliencia</li> <li>Exigencia vs. Disfrute</li> <li>Visualización y Confianza</li> <li>Creencias: empoderantes y limitantes</li> <li>Cómo funcionan nuestras creencias</li> <li>Cambia tus creencias a tu favor</li> <li>Conéctate con tu campeón</li> </ul>	20 horas
<b>Herramientas Estratégicas para Inteligencia Mental Deportiva</b> Facilitadora: Nadeska Gallardo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Radar deportivo</li> <li>Cuadro de metas</li> <li>Escucha activa</li> <li>Comunicación asertiva</li> <li>Metamodelos del lenguaje</li> <li>G.R.O.W</li> <li>Test de fortalezas de carácter</li> <li>Psicología positiva para el deporte</li> <li>PERMA</li> <li>Protocolos y Herramientas (STOP /Flow)</li> <li>Estrategia de aplicación organizacional <b>IMD</b></li> </ul>	20 horas
<b>Integración mente, cuerpo y corazón</b> Facilitador: Vanessa Silva	<ul style="list-style-type: none"> <li>Razón y Emoción</li> <li>El juego interno</li> <li>Yó1"y Yo2"</li> <li>El impacto del juego interno</li> <li>Trascendiendo el EGO</li> <li>Las emociones y el deporte</li> <li>Conexión con el poder personal</li> </ul>	20 horas