

MÁS EMOCIÓN, MEJOR RENDIMIENTO

Mejora el rendimiento y bienestar de tus
deportistas



POR QUÉ TE INTERESA UN CURSO DE PSICOLOGÍA

Hoy en día el deporte ha experimentado un gran avance, en cuanto a la calidad, variedad y especialización de los profesionales de los ámbitos relacionados: entrenamiento, técnica, nutrición, medicina, fisioterapia...

Gracias a esto, los y las deportistas tienen más capacidad para entender las necesidades de su cuerpo para rendir más y mejor.

Esta situación ha hecho que aumente la conciencia sobre la importancia del factor psicológico en el deporte, el menos conocido hasta ahora.

En este curso trabajamos sobre los recursos que es recomendable que, profesionales del ámbito deportivo, desarrollen para convertir los aspectos mentales y emocionales en aliados en la mejora del rendimiento y bienestar de sus deportistas.

PÚBLICO OBJETIVO

Profesionales del ámbito deportivo que crean en el papel de la mente y las emociones en el rendimiento deportivo que quieran mejorar sus capacidades socio-emocionales y comunicativas con las que afrontar situaciones complejas y saber cuándo y cómo recomendar ayuda psicológica.

Fisioterapia, entrenamiento, tecnificación... son muchas las áreas relacionadas con el deporte en las que el contacto personal y casi diario hace que sea muy importante disponer de herramientas psicológicas para la autogestión personal y ayuda.

IMPORTANTE

Este curso no te capacita para ser profesional de la psicología, ni del coaching deportivo.

Busca proporcionarte herramientas de autogestión y crecimiento, como profesional del ámbito deportivo.

PRESENTACIÓN SLF

Suelta los Frenos Psicología y Deporte es una asociación sin ánimo de lucro que quiere visibilizar los beneficios de la psicología favoreciendo su accesibilidad, en el ámbito deportivo, tanto profesional como amateur.

Además de esta meta, está comprometida con el fomento de la salud integral, empleando la actividad física y el deporte como medios para conseguirlo.

De nuestros valores y visión de la psicología, el deporte y el ser humano se desprenden nuestros ámbitos principales de actuación y, de ahí, los proyectos y acciones concretas que llevamos a cabo.

MISIÓN

- Acercar la **psicología** a personas con diferentes perfiles y necesidades, para **potenciar sus capacidades y fortalezas**.
- Poner al servicio del deporte los conocimientos de la **inteligencia emocional, la psicología positiva, el coaching y la neurociencia**.
- Fomentar la **responsabilidad por el autocuidado y el desarrollo integral** de las personas, encontrando el equilibrio entre los aspectos mentales, emocionales y físicos.



VISIÓN

- **Integral del ser humano** en el que los aspectos físicos, emocionales, mentales y de comportamiento se relacionan e influyen continuamente.
- De la **psicología** como una disciplina que puede tener un gran impacto en la mejora de la vida de las personas.
- Del **deporte y la actividad física** como una herramienta de aprendizaje para la vida y el crecimiento personal.

CONTENIDOS

Los contenidos de las **sesiones grupales** se organizan en **tres módulos** interconectados que se irán trabajando a lo largo de las 6 sesiones grupales, de forma que en cada sesión se trabajarán aspectos teóricos y prácticos relacionados.

MÓDULO 1: CEREBRO Y CONDUCTA

- Funcionamiento integral del cerebro y niveles de respuesta
- Fisiológico
- Emocional
- Mental
- Estrés (funcional vs disfuncional)

MÓDULO 2: CAPACIDADES BASE PARA LA ESTABILIDAD PERSONAL

- Autoconocimiento, autoconfianza y autoestima en la base
- Motivación
- Atención y concentración
- Comunicación asertiva y basada en necesidades

MÓDULO 3: ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO

- Identificación nivel de activación
- Respiración y relajación
- Autoobservación y autorregistro (conciencia emocional)
- Identificación de estresores
- Parada de pensamiento
- Reestructuración cognitivo-emocional
- Autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos
- Fortalezas y logros
- Anclaje
- Establecimiento de objetivos
- Rituales, rutinas y posiciones de fuerza
- Visualización

En las **sesiones individuales** se profundizará con cada participante en los aspectos más relevantes para su mejora como profesional.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Estructura:

El curso tiene una duración total de 16 horas:

- 1 sesión de apertura de 1 hora en la que presentaremos el programa, a los participantes y profesionales.
- 6 sesiones grupales de 2 horas de duración cada una (online) en las que se trabajarán los contenidos con una metodología teórico-práctica.
- 3 sesiones individuales de 1 hora de duración cada una (online con un/a psicólogo/a del equipo).

Fechas y horarios:

El curso se llevará a cabo entre los meses de abril y mayo de forma completamente online mediante la plataforma de reuniones Zoom.

Las sesiones individuales se fijarán una vez iniciado el curso, con el psicólogo o la psicóloga seleccionada para cada profesional. Se podrán realizar a partir de la primera sesión grupal, hasta después de dos meses después de iniciado el curso.

Las fechas de las sesiones grupales se comunicarán antes de la confirmación de la inscripción.

Tenemos varias opciones de días y horas, rellena el [formulario](#) con tus preferencias para que podamos informarte de las posibilidades que más encajan con tu disponibilidad.

Precio:

El curso completo tiene un coste de **289€*** (IVA incluido).

Si eres socio o socia de Suelta los Frenos ¡recuerda que tienes un 10% de descuento en el precio del curso! (precio final 260€ IVA incluido).

*El 20% del precio se destina al programa [Salud mental y rendimiento en el deporte](#) con el que queremos hacer llegar los beneficios de la psicología al máximo público posible.

El máximo de participantes en cada grupo es de 5 personas, para garantizar la atención individualizada y el aprendizaje conjunto.

FORMADOR@S



Carla Rodríguez

En continuo cambio y movimiento.

Experta en Psicología de la salud, emociones, y Psicología deportiva.

Fundadora y CEO de la *Asociación Suelta los Frenos*.

Coordinadora del curso.



Cecilia Sesma

Eterna buscadora de retos y entusiasta. El deporte es mi pasión y forma de vida.

Psicóloga de la salud, coach y maestra. Especialista en psicología deportiva.

Triatleta y emprendedora *Recuerda por qué empezaste.*

Colaboradora de Suelta los Frenos.

Formadora del curso.



Joseba Pelaez

Abierto a nuevos desafíos.

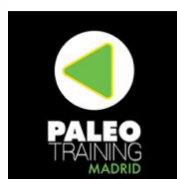
Psicólogo General Sanitario y Deportivo.

Amante de la naturaleza y el deporte.

Colaborador de Suelta los Frenos.

Formador del Curso.

ENTIDADES QUE NOS APOYAN





SUELTA^{LOS}FRENOS

PSICOLOGÍA & DEPORTE