

**Certificación**



**Inicio**  
**27 Nov**

# Psicología del Deporte: Fundamentos de la Psicología del Rendimiento

Modalidad virtual en tiempo real con el profesor vía Zoom.

40 horas académicas repartidas en 10 semanas.

Valor de la inversión:

**\$410**

- Tarifa Pronto Pago 1: \$355 (11 Nov)
- Tarifa Pronto Pago 2: \$380 (18 Nov)
- Tarifa Comunidad USFQ: \$360

**USFQ** | EDUCACIÓN  
CONTINUA



# Descripción

Ante un creciente interés en la Psicología del Deporte, este curso está diseñado para proporcionar a los estudiantes una comprensión más amplia de los principios psicológicos aplicados al ámbito deportivo. A lo largo del curso, los estudiantes explorarán cómo los factores mentales afectan el rendimiento físico y cómo se pueden utilizar estrategias psicológicas para mejorar la motivación, la concentración y la resiliencia en atletas de todos los niveles.

## Objetivo General

Proporcionar a estudiantes, conocimientos y herramientas prácticas de la psicología aplicada al deporte. Comprensión de principios psicológicos fundamentales como la motivación, la gestión del estrés, el liderazgo, la concentración y el desarrollo de una mentalidad ganadora. Los estudiantes adquirirán estrategias que podrán implementar de manera inmediata en sus entrenamientos y competencias.



# Cronograma

Semana	Mes	Día	Duración (h)	Horario	Módulo	Temas	Profesor	
1	Noviembre	27	Lunes	1	18h30 a 19h30	Módulo 0	Sesión 0. Sesión Introductoria. Info general, presentación instructores y participantes	Todos los profesores
2	Diciembre	2	Miércoles	2	18h00 a 20h00	Módulo 1	Introducción a la Psicología del Deporte	Ana Carolina Lara
		4	Lunes	2	18h00 a 20h00		Control de estrés y Ansiedad en el Deporte	Ana Carolina Lara
3		9	Miércoles	2	18h00 a 20h00		Control de estrés y Ansiedad en el Deporte	Ana Carolina Lara
		11	Lunes	2	18h00 a 20h00		Motivación	Ana Carolina Lara
4		16	Miércoles	2	18h00 a 20h00		Concentración y control mental	Ivonne Montaleza
5		8	Lunes	2	18h00 a 20h00		Autoconfianza	Ivonne Montaleza
6	Enero	13	Miércoles	2	18h00 a 20h00	Autoconfianza	Ivonne Montaleza	
		15	Lunes	2	18h00 a 20h00	Módulo 2	Desarrollo de mentalidad Ganadora y Entornos Competitivos	Ana Carolina Lara
7		20	Miércoles	2	18h00 a 20h00		Ética y responsabilidad en la Psicología del Deporte	Ana Carolina Lara
		22	Miércoles	2	18h00 a 20h00		Trabajo en Equipo y Dinámicas Grupales	Ivonne Montaleza
8		27	Lunes	2	18h00 a 20h00		Trabajo en Equipo y Dinámicas Grupales	Ivonne Montaleza
		29	Miércoles	2	18h00 a 20h00		Psicología de las lesiones deportivas	Ivonne Montaleza
9	Febrero	3	Lunes	2	18h00 a 20h00		Psicología del Rendimiento Deportivo	Ivonne Montaleza
		5	Miércoles	2	18h00 a 20h00	Liderazgo y Comunicación en el Deporte	Ana Carolina Lara	
10		10	Lunes	2	18h00 a 20h00	Liderazgo y Comunicación en el Deporte	Ana Carolina Lara	
		12	Miércoles	2	18h00 a 20h00	Presentación trabajos y cierre	Ana Carolina Lara	
			<b>TOTAL</b>	32				

# El curso está dirigido a:

- Psicólogos y estudiantes avanzados de psicología interesados en especializarse en el ámbito deportivo.
- Entrenadores deportivos que desean adquirir conocimientos en psicología para optimizar el rendimiento de sus equipos.
- Profesionales de la educación física y la fisioterapia interesados en integrar aspectos psicológicos en su práctica.
- Atletas o exatletas que buscan una formación académica en psicología del deporte.

\*Es deseable pero no mandatorio, que el candidato tenga una formación previa en psicología.

\*Requisitos: Tener título de tercer nivel en psicología, educación, educación física, título de entrenador deportivo o carreras afines (o ser estudiante de último año de dichas carreras).



## Los participantes que culminen del programa serán capaces de:

- ✓ Poseer una comprensión clara de los principios esenciales de la psicología del deporte y su impacto en el rendimiento y bienestar de los deportistas.
- ✓ Aplicar técnicas prácticas y accesibles para ayudar a los deportistas a gestionar el estrés y la ansiedad, tanto en entrenamientos como en competencias de alto nivel.
- ✓ Crear y liderar entornos competitivos que promuevan tanto el rendimiento deportivo como el desarrollo personal de los deportistas.

# Resultados de Aprendizaje Específicos del Curso

NRO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	NIVEL
1	Comprender principios básicos de la psicología del deporte Aplicar	Medio
2	Desarrollar y aplicar técnicas de intervención psicológica para mejorar el rendimiento y el bienestar de los atletas y entornos deportivos	Bajo
3	Comprender estrategias y herramientas básicas de la psicología del deporte Evaluar la eficacia de las estrategias psicológicas implementadas en programas deportivos.	Medio
4	Desarrollar e implementar programas de intervención básicos en aspectos de psicología psicosociales del deporte.	Bajo



# Modalidad

- Duración total del curso es de **40 horas académicas** repartidas en **10 semanas**.
- **32 horas** de clase en tiempo real vía zoom y **8 horas** de trabajo autónomo.

El curso se realizará en línea con clases en tiempo real, donde el profesor fomentará la interacción entre los estudiantes. Las sesiones seguirán la malla curricular, abordando tanto la teoría como casos reales y aplicaciones prácticas. Los participantes tendrán acceso a la **plataforma E-Learning USFQ**, con materiales del profesor, videos, artículos breves, foros y discusiones sobre los temas tratados en clase.



# MODULO I.

## Fundamentos de la Psicología Deportiva

**Responsable Académico / profesor :**

**Duración:** 14 horas

**Objetivo de Aprendizaje:** Proporcionar los conceptos esenciales de la psicología del deporte, presentados de manera accesible y práctica para que los participantes puedan comprender el impacto de los factores psicológicos en el rendimiento deportivo

**1. Introducción a la Psicología del Deporte:** Explora la relevancia de la psicología en el deporte, sus beneficios en todos los niveles y el papel del entrenador y deportista en la salud mental y el rendimiento.

**2 HORAS**

**2. Control del Estrés y la Ansiedad en el Deporte:** Comprende el impacto del estrés y la ansiedad en el rendimiento y aprende estrategias de relajación y visualización para manejarlos eficazmente en competencia.

**4 HORAS**

**3. Motivación en el Deporte:** Descubre las claves de la motivación intrínseca y extrínseca y aplica estrategias prácticas para inspirar y mantener el interés de los deportistas a largo plazo.

**2 HORAS**

**4. Concentración y Control Mental:** Aprende la importancia de la concentración en el deporte y aplica ejercicios prácticos para mejorar el enfoque en entrenamientos y competencias.

**2 HORAS**

**5. Autoconfianza:** Entiende cómo la autoconfianza influye en el rendimiento deportivo y aprende técnicas para fortalecerla y superar el miedo al fracaso.

**4 HORAS**

# MODULO 2.

## Aplicación práctica de la psicología del deporte

**Responsable Académico / profesor :**

**Duración:** 16 horas

**Objetivo de Aprendizaje:** Dotar a los participantes de herramientas psicológicas para mejorar el rendimiento y bienestar de los deportistas a través del conocimiento aplicado de aspectos psicológicos fundamentales en el deporte.

**1. Mentalidad Ganadora y Entornos Competitivos:** Fortalece la resiliencia y el manejo de presión mientras desarrollas habilidades para establecer metas y fomentar una cultura de aprendizaje orientada al éxito.

**2 HORAS**

**2. Ética y Responsabilidad en la Psicología del Deporte:** Aprende principios éticos esenciales y la gestión ética de las relaciones con deportistas.

**2 HORAS**

**3. Trabajo en Equipo y Dinámicas Grupales:** Desarrolla cohesión y comunicación efectiva en equipos deportivos mediante estrategias y ejercicios prácticos.

**4 HORAS**

**4. Psicología de las Lesiones Deportivas:** Explora el impacto psicológico de las lesiones y aprende estrategias para apoyar emocionalmente y mantener la motivación de los deportistas en su recuperación.

**2 HORAS**

**5. Psicología del Rendimiento Deportivo:** Identifica factores psicológicos clave en el rendimiento y aprende cómo los entrenadores pueden aplicar técnicas prácticas para optimizar el desempeño mental de los deportistas.

**2 HORAS**

**6. Liderazgo y Comunicación en el Deporte:** Descubre estilos de liderazgo aplicables en el deporte y desarrolla habilidades de comunicación para liderar equipos de manera efectiva.

**4 HORAS**

# Evaluación del Curso

		<b>Descripción</b>	<b>Porcentaje de la nota final</b>
	<b>Módulo 1</b>	Quiz (5 puntos) Deber (5 puntos)	<b>10%</b>
	<b>Módulo 1</b>	Quiz (10 puntos)	<b>10%</b>
	<b>Módulo 1</b>	Deber (10 puntos)	<b>10%</b>
	<b>Módulo 2</b>	Deber (10 puntos)	<b>10%</b>
	<b>Módulo 2</b>	Quiz (10 puntos)	<b>10%</b>
	<b>Módulo 2</b>	Trabajo Final	<b>25%</b>
	<b>Asistencia y Participación</b> (Sesiones de Zoom)	El estudiante debe asistir al menos al 80% de las sesiones	<b>25%</b>

# Emisión de Certificado

## Parámetros para emitir el certificado de aprobación:

El participante al final del curso deberá tener una **nota mínima global de 80%** para obtener su diploma de aprobación y cumplir con un mínimo del **80% de la asistencia total del programa.**

En caso de aprobar el programa, la Universidad San Francisco de Quito otorgará un certificado de aprobación por el número de horas académicas realizadas.

En caso de no aprobar el programa, la Universidad San Francisco de Quito no podrá otorgar ningún certificado al participante.





## Perfil de los Docentes



**Ana Carolina Lara**

Psicóloga graduada de la Universidad San Francisco de Quito con más de 10 años de experiencia en el deporte de alto rendimiento. Ha trabajado con deportistas de élite, incluyendo su reciente acompañamiento en los Juegos Olímpicos de París 2024, donde contribuyó al éxito de atletas medallistas. De 2015 a 2022, lideró el Área de Desarrollo Humano en Independiente del Valle, un proyecto innovador que potencia el rendimiento y desarrollo personal de los atletas.

Actualmente, colabora con la USFQ en el acompañamiento de deportistas olímpicos y de alto rendimiento, y trabaja como psicóloga en Liga Deportiva Universitaria (equipo femenino) y Aucas (equipo masculino). En su práctica privada, apoya a atletas y entrenadores nacionales e internacionales en su desarrollo personal y profesional, complementado por su maestría en Gestión y Dirección Deportiva, lo que le permite asesorar de manera integral a entidades deportivas.



## Perfil de los Docentes



**Ivonne Montaleza**

Psicóloga Deportiva con 15 años de experiencia en intervención y acompañamiento a deportistas de todos los niveles, incluyendo olímpicos y profesionales, así como a sus cuerpos técnicos y familiares. También asesora a dirigentes deportivos y cuerpos arbitrales. Es Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (UNED, España), con una diplomatura en Neurociencias del Deporte (Universidad de Gran Rosario, Argentina) y una especialización en Psicología Deportiva aplicada al Fútbol.

Docente de posgrado en la Universidad Central del Ecuador, ESPE y Universidad Católica de Cuenca, además de coordinadora y docente de la Carrera de Administración Deportiva en el Instituto Tecnológico Wissen. Ex-seleccionada ecuatoriana de Tenis de Mesa y entrenadora Nivel III de la ITTF.

# Emisión de la CERTIFICACIÓN

## Certificado de aprobación

El participante al finalizar el programa deberá cumplir con un mínimo del 80% de asistencia total y el 80% de componentes globales para recibir el certificado otorgado por la Universidad San Francisco de Quito.

## Credenciales digitales

El participante al finalizar el programa deberá cumplir con los parámetros del certificado de aprobación para recibir su insignia digital (que despliega todas las habilidades adquiridas a lo largo del programa y pueden compartirla vía redes sociales).

En caso de no cumplir con los parámetros de aprobación, la USFQ no podrá emitir ningún certificado a los participantes



\*Credencial referencial

# Registro

---

TARIFA	INVERSIÓN
Tarifa Pronto Pago 1	\$355 (11 nov)
Tarifa Pronto Pago 2	\$380 (18 nov)
Tarifa Comunidad USFQ	\$360
Tarifa Público General	\$410

# Formas de Pago

## Transferencia o Deposito

Banco Bolivariano  
Universidad San Francisco de Quito  
Cuenta corriente: 5075003350  
RUC: 1791836154001

---

Banco Pichincha  
Universidad San Francisco de Quito  
Cuenta corriente: 3407330004  
RUC: 1791836154001

## Tarjeta de Crédito

- Dar click en el siguiente botón y complete la información solicitada por el formulario.
- Al finalizar quedará registrado automáticamente en el sistema

[Pago con Tarjeta de crédito](#)



Con Diners, Banco Pichincha, Guayaquil, Bolivariano o Produbanco podrás acceder al siguiente financiamiento:

- 3 y 6 meses sin intereses
- 9 y 12 meses con intereses

# Confirmación del Pago y Registro

## Confirmación de tu Pago

### Transferencia/Depósito:

Enviar una copia del comprobante de depósito (escaneado) y sus datos personales: (nombres completos, cédula, teléfono y dirección) al siguiente mail: [rordonez@usfq.edu.ec](mailto:rordonez@usfq.edu.ec)

---

### Tarjeta de Crédito

No es necesario confirmar su pago, el sistema registrará sus datos automáticamente.

### Factura

Si requiere factura con datos distintos al del participante, detallar en el correo los siguientes datos (razón social, RUC/cédula, teléfono, dirección y correo electrónico).

## Confirmación de registro

Recibirá un mail de confirmación de registro con la información pertinente al curso.

\*La coordinación del programa se reserva el derecho de suspender o reprogramar la realización del actividad si no cuenta con el mínimo de alumnos requeridos o por motivos de fuerza mayor. En tal caso, se devuelve a los alumnos matriculados la totalidad del dinero a la brevedad posible.

# Contáctate con Nosotros



## Servicio y Atención al Cliente

Francisco Leon

[fleont@usfq.edu.ec](mailto:fleont@usfq.edu.ec)

 [+593 99 970 4773](tel:+593999704773) 



## Nuestros Programas

[Programas Educación  
Continua Universidad San  
Francisco de Quito](#) 



## Instituciones Avaladas

[Instituciones Avaladas por la  
Universidad San Francisco](#) 