



Curso
Play mental:
Entrenamiento en
Factores de Salud Mental
para el Deporte



Conoce más sobre el curso

El programa se orienta a fortalecer la labor profesional de quienes trabajan en el ámbito deportivo mediante la identificación de factores de riesgo y protección para la salud mental, el desarrollo de estrategias de prevención y atención a lo largo de las diferentes etapas de la carrera deportiva, y el reconocimiento de señales de alerta y rutas de acción para garantizar un cuidado integral adaptado a las características de cada deportista. En coherencia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU y la Agenda 2020+5 del Comité Olímpico Internacional, esta formación contribuye a la buena gobernanza y a la competencia de los profesionales del deporte, al mejorar sus niveles de alfabetización en salud mental (Connor & Casey, 2015; Marwood & Hearn, 2019), fortaleciendo sus capacidades para reconocer trastornos, comprender factores de riesgo y causas, promover el autocuidado, identificar la ayuda profesional disponible y los servicios que prestan los especialistas, así como fomentar actitudes que faciliten el reconocimiento temprano y el acceso oportuno a apoyo profesional, consolidando así una práctica responsable, preventiva y centrada en el bienestar integral de los deportistas.



Dirigido a

- ▶ Profesionales de ciencias aplicadas al deporte y afines.
 - ▶ Profesionales de la salud, parte técnica y administrativa, así como otras profesiones relacionadas con el personal de apoyo para los deportistas
-



Horario:

lunes y jueves de
5:00 p. m. a 9:00 p. m.

- ▶ **Inicio de clases:**
marzo 09, 2026

- ▶ **Finaliza:**
marzo 19, 2026

Módulo

01

Qué es salud mental

Temas

- Alfabetización salud mental
- Problemas - Síntomas - Trastornos SM en deporte
- Instrumentos medición
- Rutas de atención en SM

02

Salud mental y bienestar durante la carrera deportiva

- Modelo de carrera deportiva
- Transiciones deportivas
- Estrategias de afrontamiento
- Influencias variables psicofisiológicas en el rendimiento y la salud mental.

03

Deporte seguro

- Deporte seguro
- Violencias no accidentales
- Efectos violencias no accidentales
- Prevención violencias no accidentales
- Rutas de atención

04

Estrategias de cuidado y atención

- Rol de staff en la protección y atención de la SM.
- Relación entrenador deportista
- Autoexigencia
- Establecimiento de objetivos





División de Educación
Continuada



Inscríbete al programa aquí

División de Educación Continua

Teléfono móvil: 317 399 08 43

E-mail: educacion.continuada@unbosque.edu.co

Cr. 7 B bis # 132 - 28 Edificio Hub iEX

Bogotá, Colombia