ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Agotamiento, Sobreentrenamiento y Salud Mental del Deportista: Señales de Alerta, Prevención y Derivación

4 ECTS | 100 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Especialízate con el Curso de Formación Permanente en Agotamiento, Sobreentrenamiento y Salud Mental del Deportista de ICUFOR y adquiere los conocimientos esenciales para identificar, prevenir y abordar las problemáticas psicológicas y fisiológicas que afectan a quienes practican deporte de competición. En un contexto donde las exigencias del rendimiento pueden comprometer seriamente el bienestar integral del atleta, contar con profesionales capacitados resulta fundamental para garantizar una práctica deportiva saludable y sostenible.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos científicos de la carga deportiva y los procesos de recuperación, comprendiendo las bases del síndrome de sobreentrenamiento y el burnout desde perspectivas fisiológicas, psicológicas y contextuales.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos fisiológicos y psicológicos de la carga deportiva y la recuperación, diferenciando los mecanismos neuroendocrinos, inmunológicos y psicobiológicos implicados en la adaptación y desadaptación al esfuerzo.

Identificar las bases científicas, las manifestaciones clínicas y los criterios diagnósticos del síndrome de sobreentrenamiento, distinguiendo entre sobrecarga funcional, sobrecarga no funcional y síndrome de sobreentrenamiento propiamente dicho.

Analizar el burnout deportivo y sus dimensiones psicológicas y contextuales, relacionando los modelos teóricos explicativos con los factores organizacionales, emocionales y motivacionales que contribuyen a su desarrollo.

Conocer la prevalencia, los factores de riesgo y los principales trastornos de salud mental asociados a la población deportiva, abarcando la ansiedad, la depresión, los trastornos de la conducta alimentaria, el consumo de sustancias y la conducta suicida.

Dominar las señales de alerta fisiológicas, conductuales y emocionales indicativas de deterioro del bienestar mental en deportistas, aplicando herramientas de cribado y monitorización validadas para la detección temprana.

Diseñar estrategias de prevención y promoción de la salud mental en entornos deportivos, incorporando el desarrollo de habilidades psicológicas protectoras, la gestión óptima de cargas y la creación de culturas organizacionales saludables.

Objetivos del curso

Elaborar protocolos de derivación en salud mental dentro de organizaciones deportivas, identificando los criterios clínicos y situacionales, los recursos asistenciales especializados y las fases del proceso de derivación y seguimiento.

Implementar protocolos de retorno gradual a la actividad deportiva tras problemas de salud mental, integrando criterios de progresión, seguimiento a largo plazo y consideraciones éticas, legales y de confidencialidad.

Temario

01 Fundamentos fisiológicos y psicológicos de la carga deportiva y los procesos de recuperación

1.1. Conceptualización de la carga de entrenamiento: dimensiones física, psicológica y social
1.2. Bases fisiológicas de la adaptación al esfuerzo y el principio de supercompensación
1.3. Bases psicológicas de la tolerancia al esfuerzo y la fatiga percibida
1.4. Procesos de recuperación: dimensiones fisiológica, psicológica y emocional
1.5. Relación entre carga, recuperación y riesgo de desadaptación: factores individuales y contextuales

Temario

02 El síndrome de sobreentrenamiento: bases científicas, diagnóstico y clasificación

2.1. Evolución histórica del concepto de sobreentrenamiento en la literatura científica
2.2. Diferenciación conceptual entre sobrecarga funcional, sobrecarga no funcional y síndrome de sobreentrenamiento
2.3. Manifestaciones clínicas del síndrome de sobreentrenamiento
2.4. Herramientas e instrumentos de evaluación del sobreentrenamiento
2.5. Factores predisponentes y precipitantes del síndrome de sobreentrenamiento
2.6. Poblaciones deportivas de mayor vulnerabilidad al desarrollo del sobreentrenamiento
2.7. Curso temporal del síndrome y pronóstico de recuperación

Temario

03 Agotamiento y burnout en el deportista: dimensiones psicológicas y contextuales

3.1. Conceptualización del burnout deportivo: modelos teóricos y marcos explicativos
3.2. Diferencias y solapamientos entre burnout, sobreentrenamiento y fatiga crónica
3.3. Dimensiones psicológicas del agotamiento deportivo
3.4. Factores contextuales y organizacionales que contribuyen al desarrollo del burnout
3.5. Instrumentos de evaluación específicos del burnout en población deportiva
3.6. Consecuencias del burnout en la trayectoria deportiva y la vida personal del deportista

Temario

04 Salud mental del deportista: prevalencia, factores de riesgo y trastornos asociados

4.1. Estado actual de la investigación y datos epidemiológicos sobre salud mental en el deporte de competición
4.2. Factores de riesgo específicos de la población deportiva para el desarrollo de trastornos mentales
4.3. Trastornos de ansiedad y depresión en deportistas
4.4. Trastornos de la conducta alimentaria y dismorfia corporal en el deporte
4.5. Consumo de sustancias y adicciones comportamentales en deportistas
4.6. Conducta suicida y autolesiones en la población deportiva
4.7. Impacto psicológico de las lesiones deportivas graves en la salud mental del deportista
4.8. Estigma asociado a la salud mental en el deporte y barreras para la búsqueda de ayuda profesional

Temario

05 Señales de alerta y detección temprana de problemas de salud mental en el deporte

5.1. Importancia de la detección precoz en la prevención de trastornos mentales en deportistas
5.2. Señales de alerta fisiológicas y conductuales asociadas al agotamiento y al sobreentrenamiento
5.3. Señales de alerta psicológicas y emocionales indicativas de deterioro del bienestar mental
5.4. Herramientas de cribado y monitorización continua de la salud mental en contextos deportivos
5.5. Rol y competencias de los distintos agentes implicados en la detección temprana
5.6. Dificultades y errores frecuentes en la identificación de señales de alerta en el entorno deportivo

Temario

06 Estrategias de prevención y promoción de la salud mental en entornos deportivos

6.1. Marco conceptual de la prevención en salud mental aplicada al contexto deportivo
6.2. Diseño de programas preventivos basados en la evidencia científica para deportistas
6.3. Desarrollo de habilidades psicológicas protectoras en el deportista
6.4. Gestión óptima de las cargas de entrenamiento y competición como factor preventivo fundamental
6.5. Creación de entornos deportivos saludables: cultura organizacional y liderazgo del entrenador
6.6. Intervenciones preventivas específicas en momentos críticos: lesiones graves, transiciones deportivas y fracasos competitivos
6.7. Evaluación de la eficacia y el impacto de los programas de prevención y promoción de la salud mental

Temario

07 Protocolos de derivación, intervención multidisciplinar y retorno a la actividad deportiva

7.1. Principios y criterios de derivación en salud mental dentro del contexto deportivo
7.2. Diseño e implementación de protocolos de derivación en organizaciones deportivas
7.3. Abordajes terapéuticos basados en la evidencia en la intervención con deportistas
7.4. Protocolos de retorno gradual a la actividad deportiva tras problemas de salud mental
7.5. Aspectos éticos, legales y de confidencialidad en la derivación y el tratamiento de deportistas

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 4 créditos ECTS y 100 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate **Más información**



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06

Contenidos actualizados

Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07

El curso, por escrito

Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08

Autónomo, pero acompañado

Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09

Enseñanza adaptada

Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10

Estudio sencillo e intuitivo

Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

