ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Ansiedad Precompetitiva y Regulación de la Activación: Técnicas de Respiración, Relajación y Control del Pensamiento en el Deporte

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 Ansiedad Precompetitiva y Regulación de la Activación de ICUFOR, una propuesta académica diseñada para profesionales que desean dominar las estrategias psicológicas más efectivas en el ámbito deportivo. La gestión emocional antes de la competición constituye un factor determinante en el rendimiento del deportista, y desde nuestro centro te ofrecemos las herramientas científicas para intervenir con rigor y eficacia en este campo.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos teóricos de la ansiedad y la activación, aprenderás a evaluar y diagnosticar estados precompetitivos, y dominarás técnicas específicas de respiración, relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno y mindfulness.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos de la ansiedad y la activación, diferenciando los modelos clásicos y contemporáneos que explican su relación con el rendimiento deportivo.

Conocer las bases psicofisiológicas de la regulación de la activación, relacionando los indicadores de monitorización con la determinación de la zona de rendimiento óptimo individual.

Aplicar las principales técnicas de relajación —relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, imaginería guiada, mindfulness, biofeedback y neurofeedback—, seleccionando la más adecuada en función del perfil del deportista y del contexto de intervención.

Identificar las manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales de la ansiedad precompetitiva, distinguiendo los perfiles de respuesta según modalidad deportiva, nivel competitivo y características individuales del deportista.

Dominar las técnicas de respiración orientadas al ajuste de la activación, aplicando protocolos específicos de reducción o incremento del arousal según las demandas de la situación competitiva.

Utilizar estrategias de control del pensamiento y reestructuración cognitiva, identificando distorsiones cognitivas y diseñando protocolos de autodiálogo, focalización atencional y aceptación para el manejo de la ansiedad en competición.

Objetivos del curso

Diseñar programas integrados de intervención en ansiedad precompetitiva, combinando técnicas respiratorias, de relajación y cognitivas dentro de rutinas precompetitivas estructuradas y adaptadas a distintas poblaciones deportivas.

Elaborar protocolos de evaluación y seguimiento de la eficacia de las intervenciones, incorporando instrumentos validados, registros psicofisiológicos y análisis de casos prácticos para garantizar la transferencia de las habilidades al contexto competitivo real.

Temario

01 Fundamentos teóricos de la ansiedad y la activación en el contexto deportivo

1.1. Conceptualización de la ansiedad en el ámbito de la psicología del deporte
1.2. El constructo de activación (arousal) y su relación con el rendimiento deportivo
1.3. Teorías clásicas y contemporáneas sobre la relación ansiedad-activación-rendimiento
1.4. Estrés competitivo y variables moduladoras de la respuesta de ansiedad en el deporte
1.5. Estado actual de la investigación en ansiedad deportiva y líneas emergentes

Temario

02 Ansiedad precompetitiva: caracterización, evaluación y diagnóstico diferencial

2.1. Naturaleza y especificidad de la ansiedad precompetitiva
2.2. Manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales de la ansiedad precompetitiva
2.3. Factores desencadenantes y de mantenimiento de la ansiedad precompetitiva
2.4. Instrumentos de evaluación de la ansiedad en el ámbito deportivo
2.5. Diagnóstico diferencial entre ansiedad precompetitiva adaptativa y clínica
2.6. Perfiles de ansiedad precompetitiva según modalidad deportiva, nivel competitivo y edad
2.7. Diseño de protocolos de evaluación integral de la ansiedad precompetitiva

03 Psicofisiología de la activación y mecanismos de autorregulación en el rendimiento deportivo

3.1. Bases neurofisiológicas de la regulación de la activación
3.2. Indicadores psicofisiológicos y herramientas de monitorización de la activación
3.3. Autorregulación psicofisiológica y zona de rendimiento óptimo individual
3.4. Implicaciones de la psicofisiología para el diseño de intervenciones en regulación de la activación

Temario

04 Técnicas de respiración aplicadas a la regulación de la activación en el deporte

4.1. Fundamentos fisiológicos de la respiración y su influencia sobre el sistema nervioso autónomo
4.2. Identificación y evaluación de patrones respiratorios disfuncionales en deportistas
4.3. Técnicas de respiración para la reducción de la activación en el periodo precompetitivo
4.4. Técnicas de respiración activadora para deportistas con niveles de activación insuficientes
4.5. Integración de las técnicas respiratorias en las rutinas de competición y entrenamiento
4.6. Aplicaciones tecnológicas para el entrenamiento y la monitorización respiratoria

Temario

05 Técnicas de relajación para la reducción de la ansiedad en deportistas

5.1. Fundamentos teóricos y clasificación de las técnicas de relajación en el deporte
5.2. Relajación muscular progresiva de Jacobson adaptada al contexto deportivo
5.3. Entrenamiento autógeno de Schultz y su adaptación al ámbito deportivo
5.4. Técnicas de visualización y relajación mediante imaginería guiada
5.5. Mindfulness y técnicas de atención plena aplicadas a la regulación emocional del deportista
5.6. Yoga, tai chi y otras prácticas cuerpo-mente como complemento a la preparación psicológica
5.7. Biofeedback y neurofeedback como herramientas de entrenamiento en relajación
5.8. Diseño de programas de entrenamiento en relajación: periodización, adherencia y transferencia al contexto competitivo

Temario

06 Estrategias de control del pensamiento y reestructuración cognitiva en el deporte

6.1. El papel de los procesos cognitivos en la génesis y el mantenimiento de la ansiedad precompetitiva
6.2. Identificación y registro de pensamientos automáticos negativos en el entorno deportivo
6.3. Técnicas de reestructuración cognitiva aplicadas al deportista
6.4. Autodiálogo (self-talk) como herramienta de regulación cognitiva y emocional
6.5. Técnicas de parada de pensamiento y su aplicación en momentos de alta presión competitiva
6.6. Estrategias de focalización atencional y control de la concentración en competición
6.7. Estrategias de aceptación y compromiso (ACT) aplicadas al manejo de la ansiedad deportiva

Temario

07 Diseño, implementación y evaluación de programas integrados de intervención psicológica en ansiedad precompetitiva

7.1. Principios para el diseño de programas multicomponentes de intervención en ansiedad precompetitiva
7.2. Protocolos integrados de intervención para la fase precompetitiva
7.3. El papel del entrenador, el equipo técnico y el entorno en la gestión de la ansiedad precompetitiva
7.4. Evaluación de la eficacia de los programas de intervención en ansiedad precompetitiva
7.5. Estudio de casos prácticos y aplicación transversal de competencias adquiridas
7.6. Cuestiones éticas y tendencias futuras en la intervención sobre ansiedad precompetitiva y regulación de la activación

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

