ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Mindfulness y Enfoques de Aceptación en el Rendimiento Deportivo: Programas de Tercera Generación Aplicados al Deporte

2 ECTS | 50 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 Mindfulness y Enfoques de Aceptación en el Rendimiento Deportivo: Programas de Tercera Generación Aplicados al Deporte de ICUFOR. En un contexto donde la psicología deportiva evoluciona constantemente, este programa te permitirá dominar las herramientas más innovadoras para optimizar el rendimiento de deportistas desde un enfoque científico y actualizado.

A lo largo de esta formación, profundizarás en los fundamentos de las terapias contextuales, comprendiendo el cambio de paradigma desde el control cognitivo tradicional hacia la aceptación experiencial. Estudiarás los mecanismos psicológicos del mindfulness aplicados al deporte, incluyendo la regulación atencional, la defusión cognitiva y la tolerancia al malestar competitivo.

Duración
50 horas

Créditos
2 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender la evolución de las terapias cognitivo-conductuales hacia el paradigma contextual, identificando los fundamentos filosóficos y epistemológicos de las terapias de tercera generación y su vinculación con la psicología del deporte.

Definir el constructo de mindfulness y la aceptación experiencial, analizando sus mecanismos psicológicos de acción sobre el rendimiento y el bienestar del deportista.

Relacionar los conceptos de mindfulness, flexibilidad psicológica y estados de flow, describiendo las variables mediadoras y moderadoras implicadas en el rendimiento deportivo óptimo.

Diferenciar los principales programas estructurados de tercera generación aplicados al deporte (MAC, MSPE, ACT), distinguiendo sus fundamentos, estructuras y criterios de selección según las necesidades del deportista y el contexto de intervención.

Dominar las técnicas nucleares de mindfulness, defusión cognitiva y aceptación experiencial, aplicándolas a situaciones específicas de entrenamiento, competición y problemáticas deportivas concretas.

Identificar los instrumentos de evaluación de mindfulness y flexibilidad psicológica en población deportiva, describiendo estrategias de medición del proceso terapéutico y de los resultados sobre el rendimiento.

Objetivos del curso

Diseñar intervenciones basadas en mindfulness y aceptación en contextos deportivos reales, integrándolas en el calendario de entrenamiento y competición en coordinación con el equipo multidisciplinar.

Conocer las competencias profesionales y los principios éticos requeridos para la aplicación de enfoques de tercera generación, distinguiendo los límites de la práctica profesional y los criterios de derivación interdisciplinar.

Temario

01 Fundamentos de las terapias de tercera generación y su vinculación con la psicología del deporte

1.1. Evolución de las terapias cognitivo-conductuales: del paradigma de control al paradigma contextual
1.2. Principios filosóficos y epistemológicos de las terapias contextuales o de tercera generación
1.3. Panorama de las principales terapias de tercera generación con aplicabilidad al ámbito deportivo
1.4. Contextualización histórica de la psicología del deporte y la progresiva integración de los enfoques de tercera generación en la práctica profesional

Temario

02 Mindfulness y aceptación: conceptualización, mecanismos psicológicos y relación con el rendimiento deportivo

2.1. Definición y dimensiones del constructo de mindfulness aplicado al contexto deportivo
2.2. Mecanismos psicológicos de acción del mindfulness sobre el rendimiento deportivo
2.3. El papel de la aceptación experiencial frente a la evitación experiencial en el deporte de competición
2.4. Relación entre mindfulness, estados de flow y experiencias de rendimiento deportivo óptimo
2.5. Bases neuropsicológicas del mindfulness y su relación con los procesos cognitivos y atencionales implicados en la ejecución deportiva
2.6. Variables psicológicas mediadoras y moderadoras en la relación entre mindfulness y rendimiento deportivo

Temario

03 Programas estructurados de tercera generación aplicados al deporte: protocolos MAC, MSPE y aplicaciones de ACT

3.1. El programa Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) para la mejora del rendimiento deportivo
3.2. El programa Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) como intervención grupal específica
3.3. Aplicaciones de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) al rendimiento y al bienestar del deportista
3.4. Otros programas y enfoques emergentes de tercera generación con aplicación incipiente en el ámbito deportivo
3.5. Técnicas y ejercicios nucleares de mindfulness para la práctica deportiva
3.6. Adaptación de las intervenciones según la modalidad deportiva y el contexto competitivo
3.7. Aplicaciones de los enfoques de aceptación a problemáticas deportivas concretas
3.8. Análisis comparativo de los principales programas: similitudes, diferencias y criterios de selección según las necesidades del deportista y el contexto de intervención

Temario

04 Implementación práctica, evaluación y estado de la evidencia de las intervenciones basadas en mindfulness y aceptación en el deporte

4.1. Evaluación y medición de mindfulness, aceptación y flexibilidad psicológica en población deportiva
4.2. Diseño e implementación de intervenciones basadas en mindfulness y aceptación en contextos deportivos reales
4.3. Estado actual de la evidencia científica y revisión crítica de la investigación sobre mindfulness y aceptación en el deporte
4.4. Competencias profesionales y consideraciones éticas del psicólogo del deporte en la aplicación de enfoques de tercera generación
4.5. Retos actuales y perspectivas de futuro en la integración de los enfoques de tercera generación en la psicología del deporte

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 2 créditos ECTS y 50 horas.

Certificados de ICUFOR

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



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

