ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Visualización, Autodiálogo y Entrenamiento Mental en el Deporte: Técnicas y Programas de Aplicación

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



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Visualización, Autodiálogo y Entrenamiento Mental en el Deporte: Técnicas y Programas de Aplicación, diseñado para profesionales que desean dominar las estrategias psicológicas más avanzadas aplicadas al rendimiento deportivo. En ICUFOR te ofrecemos una formación rigurosa y actualizada que te permitirá intervenir de manera efectiva en la preparación mental de deportistas de cualquier nivel y disciplina.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos neurocientíficos del entrenamiento mental, las bases neurocognitivas de la visualización deportiva y los modelos teóricos que explican su eficacia.

Duración
100 horas

Créditos
4 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos, neurofisiológicos y científicos del entrenamiento mental, identificando los modelos explicativos y las bases neuropsicológicas que sustentan su aplicación al rendimiento deportivo.

Diseñar guiones estructurados de visualización y aplicar técnicas específicas de imaginería, adaptándolas al perfil del deportista, a la modalidad deportiva y al objetivo de rendimiento perseguido.

Aplicar técnicas de identificación, reestructuración y optimización del autodiálogo disfuncional, elaborando palabras clave y protocolos de entrenamiento que faciliten su automatización y transferencia a la competición.

Dominar los principios y modelos neurocognitivos de la visualización deportiva, diferenciando sus modalidades, perspectivas y factores moduladores para una aplicación fundamentada en la evidencia científica.

Analizar la naturaleza, tipología y funciones del autodiálogo en el contexto deportivo, clasificando sus manifestaciones e identificando su influencia sobre los procesos cognitivos, motivacionales y conductuales del deportista.

Conocer las técnicas complementarias de regulación psicológica —relajación, control de la activación, entrenamiento atencional, mindfulness y establecimiento de objetivos—, relacionándolas con la mejora del rendimiento deportivo integral.

Objetivos del curso

Elaborar programas integrados de entrenamiento mental, incorporando la visualización, el autodiálogo y las técnicas complementarias dentro de una periodización coherente con la planificación deportiva global y el nivel competitivo del deportista.

Implementar sistemas de evaluación, seguimiento y monitorización de las habilidades mentales, utilizando instrumentos psicométricos, registros observacionales e indicadores de proceso y resultado para ajustar la intervención según la evidencia recogida.

Temario

01 Fundamentos teóricos y científicos del entrenamiento mental en el deporte

1.1. Conceptualización del entrenamiento mental en el ámbito deportivo
1.2. Evolución histórica de la psicología del deporte y del entrenamiento mental
1.3. Bases neurofisiológicas y psicológicas del entrenamiento mental
1.4. Modelos teóricos del rendimiento mental aplicados al deporte

02 La visualización deportiva: bases neurocognitivas y modelos explicativos

2.1. Conceptualización y delimitación de la visualización y la imaginería mental en el deporte
2.2. Bases neurocognitivas de la visualización deportiva
2.3. Modelos teóricos explicativos de la eficacia de la visualización
2.4. Factores moduladores de la eficacia de la visualización en deportistas
2.5. Estado actual de la evidencia científica sobre la efectividad de la visualización en el deporte

Temario

03 Técnicas de visualización aplicadas al rendimiento deportivo

3.1. Evaluación de la capacidad de visualización del deportista
3.2. Técnicas de preparación y facilitación previas a la práctica de visualización
3.3. Modalidades de visualización según el objetivo deportivo perseguido
3.4. Perspectivas de visualización y su aplicación diferencial en el deporte
3.5. Diseño de guiones y scripts estructurados de visualización deportiva
3.6. Recursos tecnológicos y soportes audiovisuales de apoyo a la visualización deportiva
3.7. Errores frecuentes, dificultades y limitaciones en la aplicación práctica de la visualización

Temario

04 El autodiálogo en el contexto deportivo: fundamentos, tipología y funciones

4.1. Conceptualización y delimitación del autodiálogo en la psicología del deporte
4.2. Bases teóricas y marcos explicativos del autodiálogo
4.3. Clasificación y tipología del autodiálogo en el ámbito deportivo
4.4. Funciones del autodiálogo en la regulación del rendimiento deportivo
4.5. Evaluación y registro del autodiálogo en deportistas
4.6. Revisión de la evidencia científica sobre los efectos del autodiálogo en el rendimiento deportivo

05 Técnicas y estrategias de modificación y optimización del autodiálogo deportivo

5.1. Principios generales para la intervención sistemática sobre el autodiálogo deportivo
5.2. Técnicas de identificación y reestructuración del autodiálogo disfuncional
5.3. Diseño de palabras clave y frases de autodiálogo eficaces para el rendimiento
5.4. Protocolos de entrenamiento del autodiálogo en sesiones prácticas de entrenamiento
5.5. Autodiálogo aplicado a situaciones y contextos deportivos específicos
5.6. Integración del autodiálogo con la visualización y otras técnicas de entrenamiento mental

Temario

06 Técnicas complementarias de regulación psicológica en el entrenamiento mental deportivo

6.1. Técnicas de relajación aplicadas al contexto deportivo
6.2. Regulación del nivel de activación y control del arousal competitivo
6.3. Entrenamiento de la atención y la concentración en el deporte
6.4. Enfoques de mindfulness y aceptación aplicados al rendimiento deportivo
6.5. Establecimiento de objetivos como herramienta de entrenamiento mental

Temario

07 Diseño, planificación e implementación de programas integrados de entrenamiento mental

7.1. Principios rectores y fases del diseño de programas de entrenamiento mental deportivo
7.2. Estructura y componentes de un programa integrado de entrenamiento mental
7.3. Periodización del entrenamiento mental dentro de la planificación deportiva global
7.4. Adaptación de los programas según el nivel competitivo y la etapa de desarrollo del deportista
7.5. Diseño de rutinas mentales precompetitivas y competitivas
7.6. Perfil profesional del especialista en entrenamiento mental deportivo
7.7. Coordinación y colaboración con el equipo técnico y el staff multidisciplinar
7.8. Recursos, materiales y soportes prácticos para la implementación del programa

Temario

08 Evaluación de la eficacia, seguimiento y casos aplicados en entrenamiento mental deportivo

8.1. Métodos e instrumentos de evaluación de las habilidades mentales del deportista
8.2. Diseño de sistemas de seguimiento y monitorización del progreso mental del deportista
8.3. Análisis de resultados y toma de decisiones basada en la evidencia recogida
8.4. Estudios de caso aplicados en entrenamiento mental deportivo
8.5. Tendencias emergentes, innovaciones y líneas futuras en el entrenamiento mental deportivo

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

