

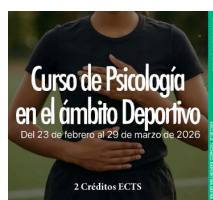


Cursos online 'Deporte y Mujer' y 'Psicología en el ámbito deportivo'

~~Desde el Dom 23/02/2026 08:00~~

cursos, online, deporte, mujer, psicología

La Universidad
de Granada
(UGR) en
colaboración
con la Escuela
Técnico



Deportiva MIFRA ofrece los cursos online 'Deporte y mujer' y 'Psicología en el ámbito deportivo' al estudiantado de todos los grados de la UGR para el segundo semestre del curso 2025-2026.

Estos 2 cursos han sido reconocidos por el Vicerrectorado de Calidad, Innovación Docente y Estudios de Grado con créditos ECTS por la participación en actividades culturales, tal y como aparece recogido en el INFORME de la Comisión de Títulos sobre reconocimiento de créditos por actividades universitarias del segundo semestre del curso 2025-2026.

Curso de Psicología en el ámbito Deportivo

Introducción

En los últimos años hemos podido ver cómo ha aparecido un creciente interés por comprender cómo los procesos psicológicos influyen de forma decisiva en el rendimiento, el bienestar y el desarrollo personal de los deportistas. Por ello resulta esencial formar profesionales capaces de gestionar factores motivacionales, emocionales y cognitivos que determinan el desempeño en los atletas. El programa integra fundamentos de la psicología con aportes relevantes de la neurociencia, ofreciendo una visión actualizada de cómo puede optimizarse el rendimiento

mediante estrategias basadas en la evidencia.

Combina teoría (temario y sesiones teóricas grabadas) y práctica (cuestionario al final de cada módulo y un trabajo final), brindando a los participantes la oportunidad de aplicar las estrategias aprendidas a sus propios contextos deportivos.

Al finalizar el curso, los alumnos/as dispondrán de un conocimiento que les permitirá acompañar a deportistas y equipos desde una perspectiva humana, ética y técnicamente fundamentada. Con ello, el curso contribuye al desarrollo de profesionales capaces de entender el deporte como un fenómeno complejo, donde la mente y el cuerpo interactúan para construir rendimiento, salud y crecimiento personal.

Programa:

1. Fundamentos de la psicología del deporte.
2. Establecimiento de metas y control emocional.
3. Procesos cognitivos y control mental.
4. Dinámicas de grupo y liderazgo.
5. Estrés, lesiones y recuperación psicológica.
6. Intervención psicológica y optimización del rendimiento.

Fechas:

Del 23/02/2026 al 29/03/2026 (estas fechas son para las personas que quieran obtener los créditos ECTS con que ha sido reconocido este curso)

Dirección:

- Miguel Alejandro Delgado, Graduado en Derecho. Director de la Escuela Técnico Deportiva MIFRA.
- Coordinación:
 - Natalia Bueno Alguacil, Psicóloga General Sanitaria y Deportiva con Máster en Neurociencias Básicas y Aplicadas

Créditos reconocidos:

2 créditos ECTS en todos los Grados de la Universidad de Granada.

Duración:

- Horas virtuales asíncronas: 20h
- Horas de trabajo personal: 30h

Método de evaluación:

- 60%: examen tipo test después de cada módulo.
- 40%: trabajo final del curso.

Curso Deporte y Mujer

Introducción:

El número de mujeres en la práctica deportiva ya sea por motivos de salud o de rendimiento, ha aumentado de manera exponencial en la última década, lo que supone la necesidad de comprender las características del sexo femenino. Sin embargo, muchos de los profesionales del deporte o de otros ámbitos no conocen en profundidad la fisiología femenina, los factores psicológicos y sociales, el ciclo menstrual o que ocurre con la maternidad.

Las investigaciones acerca del deporte han sido protagonizadas por hombres, como ocurre en la actualidad. A causa de estas investigaciones, los programas de entrenamiento también han sido diseñados para el sexo masculino, sin tener en cuenta la fisiología femenina ni las fluctuaciones hormonales. Esta brecha científica y práctica puede generar una desinformación que limita la profesionalidad en el ámbito del deporte y del ejercicio físico.

Este curso está diseñado para proporcionar una formación basada en la evidencia científica con el objetivo de que cualquier profesional pueda entender que ocurre en las diferentes etapas de la mujer y como relacionarlas con el ejercicio físico y el bienestar de ellas.

Programa:

1. Introducción al deporte femenino.
2. Fisiología femenina: el ciclo menstrual.
3. Entrenamiento deportivo en la mujer.
4. Bienestar y percepción en el entrenamiento femenino.
5. Ejercicio físico durante la maternidad.

Fechas:

Del 23/02/2026 al 29/03/2026 (estas fechas son para las personas que quieran obtener los créditos ECTS con que ha sido reconocido este curso)

Dirección:

- Miguel Alejandro Delgado, Graduado en Derecho. Director de la Escuela

<http://faedumel.ugr.es/>

Técnico Deportiva MIFRA.

- Coordinación:
 - Alba Cortes Cobos, Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster en Investigación y Actividad Física y Deporte.

Créditos recocidos:

1.5 créditos ECTS en todos los Grados de la Universidad de Granada

Duración:

- Horas virtuales asíncronas: 15h
- Horas de trabajo personal: 25h

Método de evaluación:

- 50%: examen tipo test después de cada módulo.
- 50%: trabajo final del curso.

ADJUNTO	TAMAÑO
Díptico Curso Deporte y Mujer.pdf	545.39 KB
Díptico Curso de Psicología en el ámbito Deportivo.pdf	104.19 KB