

IAD25

PROGRAMA DE
FORMACIÓN CONTINUA

Más allá del deporte



202518

3

Salud mental en el deporte

RENDIMIENTO
DEPORTIVO



Junta de Andalucía
Consejería de Cultura y Deporte



Instituto Andaluz
del Deporte

PRESENTACIÓN

La salud mental está adquiriendo una importancia capital en el ámbito deportivo. Un mundo tan sumamente exigente, demandante y que lleva a los/as deportistas al límite, requiere de un exquisito cuidado de la salud. La mayor educación en salud mental junto a la cada vez más común exposición de casos por parte de atletas reconocidos, está ayudando a visibilizar, trabajar para prevenir y/o intervenir, en aquellos casos de salud mental que se van produciendo en el día a día del mundo del alto rendimiento.

En esa línea nace este curso que quiere ahondar en la idea de que la salud mental es un derecho que tenemos las personas, y por ello, aportar conocimiento para mejorar la vida de las personas y las organizaciones.

OBJETIVOS

Con esta formación se busca que los participantes tengan una idea general de lo que es la salud mental, sus manifestaciones más comunes y una manera fácil y efectiva de monitorizarla para poder realizar los ajustes necesarios si así fuera el caso. Además, los participantes obtendrán una visión de cómo se relaciona salud mental y rendimiento y aprenderán herramientas para rendir “de forma sostenible” y a implementar programas de salud mental en instituciones deportivas.

ÁREA 3 RENDIMIENTO DEPORTIVO

202518

- Acción formativa**  **Salud mental en el deporte**
- Área temática**  Rendimiento Deportivo
- Tipología**  Curso
- Modalidad**  Online en directo
- Código**  202518
- Número de plazas**  500 plazas
- Fecha**  19 y 20 de noviembre de 2025
- Lugar**  Online en directo
- Duración**  15 horas
- Precio público**  Gratuito
- Inscripciones**  Hasta el 10 de noviembre de 2025 inclusive.



Salud mental en el deporte

Destinatarios

- Profesionales que trabajen en entornos deportivos: psicólogos, médicos, fisioterapeutas, readaptadores, entrenadores, directivos, deportistas, familias de deportistas, agentes y/o asesores.
- Personas que aún no estando involucradas en el mundo deportivo, quieran saber un poco más sobre salud mental y sus herramientas más útiles para poder incorporarlas en su día a día.

Dirección

Mar Rovira Rodríguez
Directora del Departamento de Rendimiento Mental del R.C.D. Espanyol

Profesorado

- > María Mar Rovira Rodríguez
Psicóloga deportiva. Fundadora de Themoove
- > Beatriz Roca Albertos
Coach ejecutiva. Cofundadora de Themoove

3

**ESTRUCTURA Y CONTENIDOS**

HORARIO	CONTENIDOS	PONENTES
19 DE NOVIEMBRE		
10:00-10:15	Bienvenida y presentación del curso	Mar Rovira Rodríguez
10:15-11:00	Qué es la salud mental	Mar Rovira Rodríguez
11:00-12:00	Trastornos de salud mental en el deporte (I)	Mar Rovira Rodríguez
12:00-12:15	DESCANSO	
12:15-13:00	Trastornos de salud mental en el deporte (II)	Mar Rovira Rodríguez
13:00-14:00	Estresores competitivos	Mar Rovira Rodríguez
14:00-15:00	DESCANSO	
15:00-16:30	Estresores personales	Beatriz Roca Albertos
16:30-16:45	DESCANSO	
16:45-17:30	Estresores organizativos	Beatriz Roca Albertos
17:30-18:00	Q&A (preguntas y respuestas)	Mar Rovira Rodríguez Beatriz Roca Albertos

20 DE NOVIEMBRE		
10:00-10:15	Resumen primera parte del curso	Beatriz Roca Albertos
10:15-11:00	Escaneo de la salud mental	Beatriz Roca Albertos
11:00-12:00	El sueño y su relación con la salud mental	Beatriz Roca Albertos
12:00-12:15	DESCANSO	
12:15-13:00	Alimentación y actividad física para una buena salud mental	Mar Rovira Rodríguez
13:00-14:00	Intervención en salud mental para deportistas	Mar Rovira Rodríguez
14:00-15:00	DESCANSO	
15:00-16:30	Estrategias de salud mental en organizaciones deportivas	Mar Rovira Rodríguez
16:30-16:45	DESCANSO	
16:45-17:30	Salud mental y estigmatización	Beatriz Roca Albertos
17:30-18:00	Q&A (preguntas y respuestas)	Mar Rovira Rodríguez Beatriz Roca Albertos

