

GUÍA DOCENTE 2025-2026

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Psicología en el alto rendimiento		
PLAN DE ESTUDIOS:	DE	Máster Universitario en Rendimiento Deportivo: Entrenamiento y Valoración Funcional	
FACULTAD:	Centro de Posgrado		
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria		
ECTS:	5		
CURSO:	Primero		
SEMESTRE:	Segundo		
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano		
PROFESORADO:	Viviana Carolina Zetina Chuc Dr. Angel Rojas Vistorte		
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	viviana.zetina@unini.edu.mx		

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
- Tema 1. Psicología aplicada al deporte 1.1. ¿Qué es la psicología deportiva? 1.2. Ámbitos de aplicación

1.3. La psicología del deporte durante la práctica deportiva

- Tema 2. Variables psicológicas en el deporte
 - 2.1. Motivación en el deporte de competición
 - 2.2. Ansiedad y estrés competitivo: modelos explicativos
 - 2.3. Regulación emocional del deportista de élite
 - 2.4. Liderazgo en el deporte de alto rendimiento
- Tema 3. Evaluación psicológica del deportista de élite
 - 3.1. Pautas explicativas
 - 3.2. Intervención psicológica en el ámbito del rendimiento deportivo
- Tema 4. Factores psicológicos implicados en la lesión y proceso de readaptación deportiva

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- RAC2: Detectar los factores psicológicos que influyen en los deportistas de alto nivel durante los periodos precompetitivo, de competición y postcompetición.
- RAC3: Reconocer los principales factores psicológicos a tener en cuenta durante la lesión deportiva.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios

- Aprendizaje cooperativo / trabajo en grupos
- Trabajo autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Sesiones expositivas	15
	Clases prácticas	10
Actividades supervisadas	Sesiones expositivas virtuales	2
	Actividades de foro	5
	Corrección de actividades	3
	Tutorías (individual / en grupo)	14
Actividades autónomas	Preparación de clases	4
	Estudio personal y lecturas	31
	Preparación de actividades de foro	10
	Elaboración de trabajos (individual/en grupo)	25
	Realización de actividades de autoevaluación	3
Actividades evaluación	Examen	3

El día de inicio del período lectivo de la asignatura, el equipo docente proporciona información detallada al respecto para que el alumno pueda organizarse.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Actividad práctica: caso (componente no presencial)	40 %

	Actividad prácticas trabajo (componente presencial)	10 %
	Actividad de debate	10 %
Evaluación final	Examen final	40 %

Para más información consúltese [aquí](#).

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

En la convocatoria extraordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Actividad práctica: trabajo, (componente no presencial)	40 %
	Actividades prácticas: trabajo (componente presencial)	10 %
	Actividad de debate	10 %
Evaluación final	Examen final	40 %

Para más información consúltese [aquí](#).

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Ardura-González, G. y Moral-Jiménez, M. V. (2025). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales:

relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpade f2025a3>

- Montero Domínguez, E. (2018). *Psicología aplicada en la iniciación y el rendimiento deportivo*. Material didáctico propio del máster.
- Palicio Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D., & León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), . <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
- Raimundi, M. J. (2025). *Psicología del deporte: Caja de herramientas para la evaluación y la intervención*. Paidós.
- Urrea-Cuéllar, Á., & Londoño Vásquez, D. (2022). Revisión de las tendencias teóricas e investigativas en el campo de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte en Iberoamérica. *Psicogente*, 25(47), 42-64.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Agustín-Sierra, N. y Aparicio-García, M. E. (2022). Salud mental y normas de género en mujeres deportistas: deportes individuales vs equipo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a6>
- Cañizares Hernández, Marta, Huie Martínez, Mónica, Pérez Rodríguez, Luis Alberto, Díaz Silva, Romelio, & Rodriguez Chade, Maricel. (2022). Manifestaciones de la resiliencia psicológica en atletas de alto rendimiento. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 286-300. Epub 19 de abril de 2022 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000100286&lng=es&tlng=es.
- Cañizares Hernández, M., (2022). Introducción a la Psicología del Deporte y la Actividad Física (2020). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 294-295. <https://doi.org/10.6018/cpd.504551>
- Fernández, J. C. M., & Quintero, J. A. P. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Trans-pasando Fronteras: Revista estudiantil de asuntos transdisciplinares*, (11), 173-195.

- Grushko, A., Isaev, A. V., Kaminskyc, I. V., Leonova, E. V., & Polikanovae, I. S. (2019). Modernas tendencias de la psicología del deporte en la asociación psicológica rusa. *Papeles del psicólogo*, 40(1), 64-73.
- Iuliano, E., Zimatore, G., Fabbriozio, A., De Giorgio, A., Sausa, M., Matteo, B. M., Angilletta, S., Reis, V. M., Garrido, N. D., Vilaça-Alves, J., Peixoto, R., Perusina, P., Aristova, A., Baldari, C., Macaluso, F., Fucarino, A., & Cantoia, M. (2025). Tele-Exercise for Fitness: Physical and Psychological Outcomes in Athletes and Non-Athletes' Trainees. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 13(4), 354. <https://doi.org/10.3390/healthcare13040354>
- Jiménez López, A., & Berengüi, R. (2022). Evaluación de la Fortaleza Mental en el Deporte Mexicano a través de Dos Medidas: MTI y SMTQ. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 63(2).
- Li, H., Yang, Q., & Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: a meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in psychology*, 16, 1621635. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621635>
- Milavic, B., Padulo, J., Grgantov, Z., Milić, M., Mannarini, S., Manzoni, G. M., ... Rossi, A. (2019). Development and factorial validity of the Psychological Skills Inventory for Sports, Youth Version – Short Form: Assessment of the psychometric properties. *PLoS One*, 14(8), e0220930.
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003>
- Planas, A., Reig, F., Palmi, J., del Arco, I., & Prat, J. A. (2020). Motivations, barriers and physical condition in adolescents, according to the stage of change in physical exercise. *Revista de Psicologia del Deporte*, 29(2), 125-134.
- Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 54(2), 347–373. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>
- Sullivan, L., Ding, K., Tattersall, H., Brown, S., & Yang, J. (2022). Social support and post-injury depressive and anxiety symptoms among college-student athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6458. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116458>
- Yang, L., & Wang, Y. (2023). The effect of motivational and instructional self-talk on attentional control under noise distraction. *PloS one*, 18(9), e0292321. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292321>



- Wu, J., & Ai, L. (2025). How does mindfulness training affect attention and penalty kick performance in university football player. PloS one, 20(6), e0327134. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0327134>

OTRAS FUENTES DE CONSULTA:

- Base de datos EBSCO – Acceso a través del campus virtual.