

CONTEXTO Y  
ANTECEDENTES DEL  
CURSO

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como "un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" (OMS 2004). Sin embargo, una gran cantidad de datos disponibles muestra que gran parte de la población no se encuentra en tal estado de buena salud mental, sino que se ve afectada temporal o permanentemente por diversas formas de trastornos mentales.

Según la definición de la OMS, los trastornos mentales representan alteraciones de la salud mental de una persona que suelen caracterizarse por alguna combinación de pensamientos, emociones, comportamientos y relaciones con los demás perturbados. Es importante entender que se trata de un problema de salud importante, ya que una de cada cuatro personas en el mundo se ve afectada por algún problema con su salud mental en algún momento de su vida (OMS 2014). Lo que significa que los trastornos mentales son la primera causa de discapacidad y la tercera causa de carga global de enfermedad después de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer en Europa. Los costes individuales, sociales y económicos se han descrito con gran detalle.

La pandemia de COVID-19 ha exacerbado este problema y también ha mostrado a gran parte de la población lo vulnerables que somos todos y cada uno de nosotros en términos tanto de nuestra salud física como mental. Al mismo tiempo, los beneficios potenciales para la salud mental del deporte y la actividad física también han obtenido un mayor reconocimiento público durante la pandemia de COVID-19. La actividad física y el deporte han sido ampliamente recomendados como herramientas para mantener un buen estado de salud mental.

Encontrará una base de conocimientos detallada en [www.move-the-mind.eu](http://www.move-the-mind.eu).

En este contexto, es importante que la formación actualizada de entrenadores e instructores aborde no sólo los aspectos físicos de la salud y los modos de realización de actividades en un contexto deportivo. Sino que, además, los entrenadores y monitores comprendan y aprovechen los beneficios potenciales del deporte y la actividad física para la salud mental. Los entrenadores y monitores que trabajan en los niveles de participación deportiva y deportes orientados a la salud deben estar capacitados para diseñar programas de deporte y actividad física que desplieguen efectos preventivos para la salud mental y el bienestar.

METAS Y OBJETIVOS DEL  
CURSO

El objetivo del curso es desarrollar las capacidades necesarias en entrenadores e instructores deportivos para ayudar a los adultos en edad laboral a afrontar mejor los retos de la vida cotidiana -y especialmente en tiempos de crisis social- aprovechando el impacto positivo de la actividad física y el deporte en la salud mental.

El curso se imparte en forma de desarrollo profesional continuo (DPC) orientado a la práctica. Esto significa que el curso no constituye una formación inicial, sino que está dirigido a entrenadores e instructores que ya han recibido una formación previa.

El curso se imparte como una capacitación independiente para el desarrollo profesional continuo. Pero también puede vincularse o integrarse en programas existentes de formación de entrenadores o instructores deportivos para enriquecerlos con un enfoque más holístico.

GRUPOS DESTINATARIOS

Los destinatarios del curso de DPC son entrenadores e instructores deportivos profesionales y voluntarios. Se centra en aquellos que trabajan en niveles de participación deportiva y deportes orientados a la salud con adultos en edad laboral\*. En este curso se excluye deliberadamente el entrenamiento a niveles de competición y deporte de élite.

Debido al enfoque preventivo del curso, las personas con enfermedades mentales específicas pueden formar parte del grupo destinatario. Sin embargo, no están explícitamente en el foco de atención.

*\*Las definiciones de participación deportiva y de deporte orientado a la salud varían según los deportes y los sistemas deportivos. Desde nuestro punto de vista, incluye lo que suele denominarse deporte recreativo, deporte para todos y deporte de base. Se caracteriza principalmente por una participación activa de adultos en edad laboral en deportes o actividades físicas relacionadas con la salud realizadas durante el tiempo libre a nivel comunitario que no son necesariamente competitivas.*

ATITUDES, APTITUDES Y CONOCIMIENTOS ESPECÍFICOS DEL CURSO, Y RECOMENDACIONES PARA EL INGRESO

Los participantes en el curso deben poseer los siguientes requisitos mínimos:

- Estar en posesión de un certificado válido de entrenador/instructor deportivo reconocido a nivel nacional o regional para deportes de participación o deportes orientados a la salud.

o

- Estar inscrito como estudiante / alumno en un programa actual de entrenador o monitor deportivo reconocido a nivel nacional o regional para la participación en deportes o deportes orientados a la salud.

y

- Tener una competencia pedagógica básica en deporte o una experiencia práctica similar.

y

- Mostrar apertura y asumir la responsabilidad básica de fomentar el bienestar mental a través del deporte.

FORMATO Y DURACIÓN

El formato de impartición del curso es híbrido. Incluye unidades de aprendizaje en línea y fuera de línea.

- El aprendizaje en línea consiste en unidades de autoaprendizaje en vídeo de 5 a 10 minutos. Su principal objetivo es introducir conocimientos. Las unidades de aprendizaje en línea están alojadas en la plataforma de aprendizaje Move the Mind.

y

- Las unidades de aprendizaje presenciales constan de 6 horas lectivas con sesiones de formación práctica. Su principal objetivo es profundizar en los conocimientos adquiridos en las unidades de aprendizaje en línea y desarrollar las capacidades de aplicación práctica.

HORAS DE APRENDIZAJE

El aprendizaje total recomendado comprende 16 horas, de las cuales 8 horas son de autoaprendizaje.

CERTIFICACIÓN Y ACREDITACIÓN

Los participantes que aprueban reciben un Certificado Move The Mind. El certificado se ajusta al suplemento de certificado EUROPASS de la Unión Europea. Proporciona información que facilita a los empresarios y a otras instituciones educativas la comprensión de la cualificación. Describe la finalidad de la cualificación, el ámbito de aplicación, el nivel y los resultados del aprendizaje. Los certificados se proporcionan en forma de certificados impresos y digitales. Pueden compartirse con un solo clic en más de cien plataformas de redes sociales e incrustarse en sitios web.

## RECONOCIMIENTO

El curso está concebido de forma que pueda reconocerse o integrarse en programas existentes de entrenamiento para la participación en el deporte. Se ha desarrollado de acuerdo con el Ciclo de Calidad EQUAVET de la Unión Europea para facilitar el reconocimiento. No obstante, el reconocimiento de los resultados del aprendizaje es responsabilidad exclusiva del proveedor de formación de entrenadores correspondiente.

## ENFOQUE DE APRENDIZAJE

Nuestro enfoque de capacitación y aprendizaje se basa en el desarrollo de la mentalidad y las habilidades adecuadas para ayudar al grupo destinatario a aprovechar el impacto positivo de la actividad física y el deporte en la salud mental. Para ello, el curso pretende crear un entorno de aprendizaje activo y abierto basado en una filosofía de desarrollo de capacidades que haga hincapié en el papel fundamental de los alumnos en la construcción de significados a partir de la nueva información y la experiencia previa.

Sin embargo, el marco no prescribe un método de formación o enseñanza. Éste será desarrollado por los formadores del curso en función del contexto o entorno concreto. Con todo, nuestro enfoque de capacitación permite a nuestros formadores explotar una sistemática de enseñanza y aprendizaje flexible pero interconectada para alcanzar sus objetivos superiores de capacitación. Con ello, el programa es adaptable en su planteamiento de aplicación y puede ajustarse al contexto específico en la práctica y a las necesidades individuales de aprendizaje.

Este diseño alternativo para el desarrollo profesional y la capacitación personal ofrece la ventaja de estar muy centrado en el alumno y ser muy reflexivo. Garantiza que el aprendizaje esté orientado al contexto y dé lugar a soluciones pertinentes y aplicables arraigadas en la práctica y adaptadas al contexto local.

El programa imparte contenidos realistas e instrumentos prácticos que pueden aplicarse de inmediato. Incluye prácticas enriquecedoras e inspiradoras de diferentes orígenes y contextos, junto con oportunidades de tutoría con agentes de cambio experimentados para ayudar a los alumnos a comprender cómo aplicar la teoría para lograr un impacto en la práctica.

Nuestro enfoque centrado en el alumno reconoce las diferencias individuales de los alumnos y hace hincapié en sus intereses, capacidades y estilos de aprendizaje. Este enfoque sitúa a nuestros formadores en la posición de facilitadores flexibles del aprendizaje de los individuos, en lugar de imponer un estilo de enseñanza rígido. Por lo tanto, nuestras unidades de aprendizaje no están rígidamente declinadas, ya que esto más bien limitaría nuestro enfoque del aprendizaje.

Los objetivos son impartir a los alumnos los conocimientos y habilidades básicos necesarios para establecer y facilitar sus propios programas de formación en el contexto de los objetivos de nuestro curso.

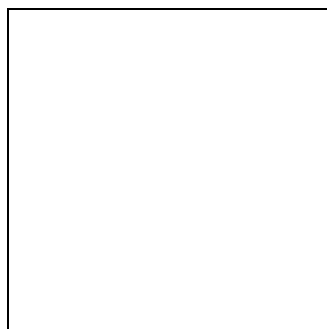
## MATERIAL DIDÁCTICO

El material didáctico del curso incluye presentaciones del curso, una guía del alumno, folletos del curso y documentos de lectura de referencia. El material didáctico del curso sigue una política de acceso abierto y puede descargarse. Su uso está autorizado bajo la licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0. Los materiales didácticos son plantillas que pueden ser adaptadas por los formadores a las necesidades y activos de aprendizaje a nivel de grupo de aprendizaje y de alumnos individuales.

## PRINCIPIOS DE EVALUACIÓN

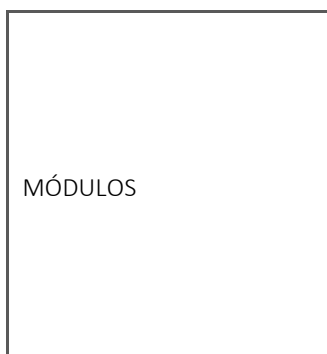
El curso aplica una evaluación para el aprendizaje en lugar de una evaluación del aprendizaje. Esto significa que todas las estrategias de evaluación promueven el aprendizaje y la participación activa de los alumnos. Por lo tanto, nos centramos en un enfoque de evaluación formativa que se produce de forma continua a lo largo de la participación en el curso.

Para ello, nuestros formadores ofrecen a los alumnos múltiples oportunidades de diálogo grupal e individual para que reciban comentarios de apoyo y reflexionen sobre las nuevas habilidades o conocimientos adquiridos. Esto les ayuda a profundizar en el aprendizaje. Contribuye al



desarrollo de alumnos independientes y da lugar a un pensamiento más profundo y a la retención a largo plazo de los conceptos aprendidos.

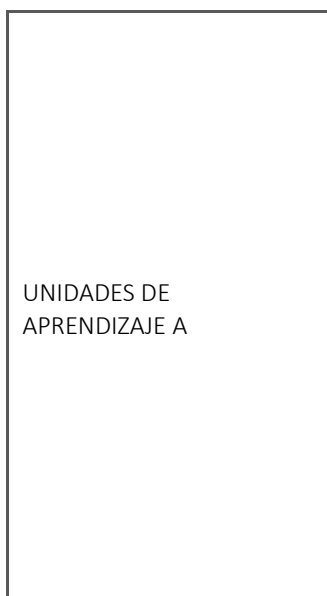
Esto se complementa con diversas oportunidades de autoevaluación en las unidades de aprendizaje en línea. Esto significa que los alumnos evalúan su propio trabajo para mejorar su rendimiento a medida que identifican las discrepancias entre el rendimiento actual y el deseado. Esta autoevaluación es un componente esencial de las teorías cognitivas y constructivistas del aprendizaje y la motivación. Es importante para la construcción del conocimiento y se conceptualiza en un proceso cíclico y continuo de autocontrol, autoevaluación e identificación y aplicación de correctivos instructivos.



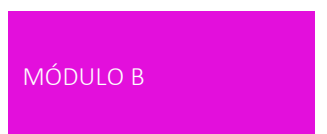
A	MOVE THE MIND INTRODUCTION - UNA INTRODUCCIÓN AL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA FOMENTAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR
B	MOVE THE MIND ENVIRONMENT - CREAR UN ENTORNO ADECUADO PARA EXPLOTAR EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR
C	MOVE THE MIND TOOLS - EXPLOTAR HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y PRÁCTICAS ENRIQUECEDORAS PARA APLICAR EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR.



MOVE THE MIND INTRODUCTION - UNA INTRODUCCIÓN AL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA FOMENTAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR



A	MOVE THE MIND INTRODUCTION - UNA INTRODUCCIÓN AL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA FOMENTAR LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR
A.0	Introducción al curso   Entrevista con expertos
A.1	Conceptos y definiciones de bienestar mental y salud mental
A.2	Retos generales y específicos en torno al bienestar y la salud mental
A.3	Beneficios del deporte y la actividad física relacionados con el bienestar y la salud mental
A.4	Legislación, ética y protección en el contexto del bienestar mental
A.5	Comunicación para fomentar una cultura del bienestar mental en los clubes deportivos



MOVE THE MIND ENVIRONMENT - CREAR UN ENTORNO ADECUADO PARA EXPLOTAR EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR



B	MOVE THE MIND ENVIRONMENT - CREAR UN ENTORNO ADECUADO PARA EXPLOTAR EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR
---	--

--

B.0	Introducción I Entrevista con expertos
B.1	Fomentar la motivación intrínseca
B.2	Crear un entorno de apoyo y seguridad
B.3	Crear conversaciones de coaching positivas para apoyar el bienestar mental
B.4	Desarrollar un enfoque de coaching positivo para mejorar el bienestar mental
B.5	Introducción a una formación holística
B.6	Desarrollar relaciones de calidad

MÓDULO C

MOVE THE MIND TOOLS - EXPLOTAR HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y PRÁCTICAS ENRIQUECEDORAS PARA APLICAR EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL Y EL BIENESTAR.

UNIDADES DE APRENDIZAJE C

C	MOVE THE MIND TOOLS - HERRAMIENTAS PRÁCTICAS Y PRÁCTICAS ENRIQUECEDORAS PARA IMPLEMENTAR EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA PROMOVER EL BIENESTAR MENTAL.
C.0	Módulo Introducción I Entrevista con expertos
C.1	Introducción a las estrategias de cambio de comportamiento
C.2	Introducción a las técnicas de mindfulness en las sesiones de entrenamiento deportivo
C.3	Introducción a los efectos inespecíficos y específicos del deporte y la actividad física sobre el bienestar mental
C.3.1	Actividades que nos dan sensación de autoeficacia y dominio
C.3.2	Actividades que nos ayudan a relajarnos, calmarnos y recuperarnos
C.3.3	Actividades de alta intensidad que nos agotan
C.3.4	Actividades que nos sacan y nos devuelven a nuestra zona de confort
C.3.5	Actividades que activan y entrenan nuestra percepción sensorial