



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario  
DGDU

CICLO ESPECIAL

Febrero, marzo y abril 2025



PSICOLOGÍA DEPORTIVA

» Todos los **viernes** a las **10:00 hrs.** » Por **LIVE** DeporteUNAM

# EL TRABAJO PSICOLÓGICO EN LAS LESIONES DEPORTIVAS

FECHAS	TEMA	PONENTES
7 de febrero	Hábitos de vida saludable para prevenir lesiones Manejo del sueño y descanso	Héctor García
14 de febrero	Hábitos de vida saludable para prevenir lesiones Manejo del tiempo u organización del tiempo	Carlos Montiel
21 de febrero	Hábitos de vida saludable para prevenir lesiones Carrera dual: La vida deportiva y la vida académica	Héctor García
28 de febrero	Hábitos de vida saludable para prevenir lesiones Estrategia de autocuidado	Raúl Martínez
7 de marzo	Factores psicosociales que influyen en las lesiones deportivas Entrenador Familia Escuela Dinámica del entrenamiento	Alan Elizalde
14 de marzo	Modelos psicológicos de las lesiones deportiva	Claudia Becerril
21 de marzo	Reacciones psicológicas a las lesiones deportivas. Proceso de duelo en la lesión deportiva: negación, enojo, tristeza, negociación y aceptación	Raúl Martínez
28 de marzo	Reacciones psicológicas a las lesiones deportivas Estrés, ansiedad, incertidumbre, desmotivación.	Alan Elizalde
4 de abril	Reacciones psicológicas a las lesiones deportivas desde el punto de vista del entrenador y la familia	Claudia Becerril
11 de abril	Acompañamiento psicológico en la rehabilitación de las lesiones deportivas objetivos de recuperación, adherencia a la rehabilitación	Carlos Vázquez
25 de abril	Acompañamiento psicológico en la rehabilitación de las lesiones deportivas Afrontamiento, manejo del estrés	Patricia Hernández
2 de mayo	Acompañamiento psicológico para el regreso al entrenamiento. Fortalecer la autoconfianza, control del miedo a lesionarse otra vez	Raúl Martínez



**INFORMES:**

[psicologiadeldeporte@deporte.unam.mx](mailto:psicologiadeldeporte@deporte.unam.mx)

#SOYDEPORTEUNAM

