



# Ejercicio Físico en la Salud Mental

---



<https://g-se.com/ejercicio-fisico-salud-mental-t-u6658b3df08155>





# Ejercicio Físico en la Salud Mental

## Sobre el Curso

### +Trainer +Trainer

Con el propósito de contribuir a la mejora, a la recuperación y al fortalecimiento de la salud mental, los programas de ejercicio físico supervisado por profesionales de las Ciencias del Deporte y la Salud, son claves. El ejercicio se presenta como una forma de tratamiento no farmacológico de primera línea de actuación, junto con la nutrición, que puede prevenir la aparición y/o disminuir el agravamiento de trastornos del estado de ánimo, convertirse así en “amortiguador” de la sintomatología. Por ello, en este curso se abordarán los aspectos y condicionantes necesarios para la planificación, programación y puesta en marcha de procesos de entrenamiento seguros y eficaces para personas con trastornos de salud mental, especialmente: la ansiedad generalizada, los trastornos del comportamiento alimentario, estados anímicos disfuncionales (burnout, estrés crónico, rumiación cognitiva, entre otros). Se integrarán conceptos acerca de los procesos psicológicos básicos de los trastornos mentales, herramientas eficaces como la entrevista motivacional para guiar el proceso de motivación al cambio en personas con alteración de la salud mental y con una conducta física sedentaria. Además, se aportarán consideraciones específicas para programación de la carga externa (variables del entrenamiento) y la carga interna (tolerancia psicológica al esfuerzo).



# Información Útil



## PERFIL DE EGRESADO

El egresado podrá aplicar con éxito un programa de ejercicio que logrará contribuir a la mejora, a la recuperación y al fortalecimiento de la salud mental.



## OBJETIVOS:

1. Conocer los aspectos y condicionantes necesarios para la planificación y puesta en marcha de procesos de entrenamiento seguros y eficaces para personas con trastornos de salud mental
2. Conocer los conceptos acerca de los procesos psicológicos básicos de los trastornos mentales
3. Conocer las características y saber diseñar una entrevista motivacional para guiar el proceso de motivación al cambio en personas con alteración de la salud mental



# Información Útil



## CURSO DESTINADO A:

Profesionales sanitarios y estudiantes en ciencias de la salud (medicina, fisioterapia, enfermería, ciencias de la actividad física y deporte)

Profesores, graduados y licenciados en Ciencias del Ejercicio Físico y estudiantes universitarios

Licenciados en Educación Física

Entrenadores Personales

Otros profesionales relacionados al ejercicio físico y patología



# Ejercicio Físico en la Salud Mental

Docentes



**NOELIA BELANDO PEDREÑO**

Ejercicio Físico saludable; Psico-corporalidad y Trastorno de la conducta alimentaria en diferentes etapas etarias



# Ejercicio Físico en la Salud Mental

Programa académico (18 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Consideraciones del ejercicio físico en la salud mental

1. Etiopatogenia
2. Fisiopatogenia de los Trastornos de Salud Mental: ansiedad, depresión, adicciones, Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA).
3. Abordaje conceptual y procedimental del ejercicio físico saludable vs problemático en los TCA.

### Rol del entrenador en la planificación y programación del ejercicio físico

El papel "facilitador" del entrenador en el proceso de planificación del entrenamiento en personas con trastornos de salud mental: ansiedad generalizada, estados depresivos, burnout, estados de estrés.

### La entrevista motivacional y el proceso de motivación al cambio

1. Estructura y realización de la entrevista motivacional
2. Etapas de motivación al cambio
3. Factores determinantes de la conducta de ejercicio físico a través del paradigma contextual del modelo biopsicosocial



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Ejercicio Físico en la Salud Mental

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: +Trainer
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



American College of Sports Medicine



American Society of Exercise Physiologists



Comité Académico G-SE



<https://g-se.com/ejercicio-fisico-salud-mental-t-u6658b3df08155>





# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



# Formas de Pago



En todos los países:





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and includes a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental load of night football (>20 hours) and its impact on sleep quality, mentioning that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom of the interface.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)