

---

**BOLETIN DE PRENSA**

Boletín No. 3691  
Ciudad Universitaria, 04 de marzo de 2021.

**Fundamental la preparación psicológica de los deportistas**

La Facultad de Ciencias del Deporte (FCD) de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), iniciará el próximo 11 de marzo, el diplomado en *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, que tiene por objetivo utilizar diversas técnicas para que los deportistas aumenten su rendimiento en las competencias.

El secretario de docencia de la FCD, Adrián Alejandro Tejeda Alcántara, explicó que las organizaciones deportivas, entrenadores, monitores y técnicos deportivos, utilizan tres pilares en el entrenamiento: la preparación física, la técnica y la táctica, pero consideró fundamental incluir la psicología.

“El trabajo psicológico es el cuarto de los elementos que se deben tratar con los deportistas para darles una preparación integral y que en el momento de enfrentar esos grandes retos en las competencias, tengan habilidades y herramientas para manejar el estrés, tener control emocional y que estén bien preparados”, dijo Tejeda Alcántara.

La clave es que los deportistas de alto rendimiento o no, necesitan estar bien preparados mentalmente, concentrados también en la cohesión grupal, necesaria para las competencias, “si se presenta el estrés crea situaciones imaginarias desfavorables para el deportista sino está entrenado psicológicamente”, explicó.

Tejeda Alcántara, dijo que el diplomado está dirigido a instructores, deportistas y sus familiares, directivos de organizaciones deportivas y público interesado en mejorar su salud y generar un estado anímico favorable para sentirse cómodo en la ejecución de sus actividades cotidianas.

Los interesados pueden obtener más información a través del correo: [fcd.extension@uaem.edu.mx](mailto:fcd.extension@uaem.edu.mx) o en el teléfono: 777 3297102, sólo antes del 11 de marzo.

*Por una humanidad culta*  
Una Universidad de excelencia