

PROGRAMA CONFÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

El programa consta de tres intervenciones clave:

• **Podcast Semanal:** Desde octubre de 2023, emitimos un podcast semanal donde un psicólogo especializado y un deportista experimentado abordan tempranamente situaciones de estrés, ansiedad y depresión.

<https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes/programa-confia-comunidad-madrid>)

• **Conferencias Educativas:** A partir del 7 de marzo de 2024, se realizarán 18 conferencias de 4 horas cada una, dirigidas a deportistas, técnicos y su entorno. Estas serán impartidas por un psicólogo con experiencia en DAN y DAR.

• **Programa Psicológico Personalizado:** En septiembre de 2024, implementaremos un programa de acompañamiento psicológico de un año de duración, especialmente diseñado para deportistas de alto nivel o rendimiento que no hayan recibido este tipo de apoyo anteriormente. Cada deportista contará con una sesión semanal y apoyo en momentos críticos.

a) Conferencias deportistas.

- 1) "El poder del entrenamiento mental". 7 de marzo.
- 2) "Ecosistema del Deportista: Más Allá del Entorno Físico". **4 de abril.**
- 3) "Fortalecimiento Mental: Resiliencia en el Deporte". **23 de mayo.**
- 4) "Procesos Psicológicos Básicos en el Deporte". **6 de junio**
- 5) "Entrenar la Mente para Triunfar". **3 octubre**
- 6) "Trabajando mi Yo: Autodescubrimiento y Automejora en el Deporte". **7 de noviembre**

b) Conferencias Técnicos

- 1) "La Mente: El Motor Invisible del Rendimiento Deportivo". **14 marzo**
- 2) "Mentalidad y Conducta: Modelando el Éxito Deportivo". **11 abril**
- 3) "Las Relaciones Personales en el Deporte: Más Allá del Entrenamiento". **9 de mayo**
- 4) "Necesidades Psicológicas del Deportista: Comprender para Entrenar Mejor"**13 de junio**
- 5) "El CEN (Cognición Emoción, Necesidad) del Deportista: Un Enfoque Integral". **10 octubre**
- 6) "Procesos vs Resultados: Enfoque y Balance en el Entrenamiento". **14 de noviembre.**

c) Conferencias Entorno del deportista.

- 1) "Descifrando la Mente: El Universo Invisible del Deportista". **21 de marzo**
- 2) "La Conducta: Entendiendo y Moldeando las Acciones del Deportista". **18 de abril**
- 3) "Las Relaciones Personales: El Vínculo entre el Éxito y el Bienestar" **16 de mayo**
- 4) "El CEN del Deportista: Cognición, Emoción y Necesidad". **20 de junio**
- 5) "El Equilibrio de la Persona: Más Allá del Deportista". **17 de octubre**
- 6) "Distancia Psicológica: Creando Espacio para el Crecimiento" **21 noviembre**

Horario: de 16 a 20 horas

Lugar: Consejería de Cultura, Turismo y Deporte, calle Alcalá 31.

Enlace: <https://www.comunidad.madrid/servicios/deportes>