

|                                                                                         |                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Cursos de postgrado</b>                                                              | <b>Curso académico 2019-2020</b>                                |
|                                                                                         | <b>Formación y aprendizaje del estado de Flow en el deporte</b> |
|                                                                                         | del 2 de diciembre de 2019 al 18 de mayo de 2020                |
| <b>6 créditos</b>                                                                       | <b>CERTIFICADO DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO</b>                 |
| Características: prácticas y visitas, material impreso, curso virtual y guía didáctica. |                                                                 |

Departamento

*Métodos de Invest. y Diagnóstico en Educación II (Orientación Educativa, Diagnóstico e Intervención Psicopedagógica)*

Facultad de Educación

## PROGRAMA DE POSTGRADO

Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

Curso 2019/2020

El Programa de Postgrado acoge los cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio otorgado por la UNED. Cada curso se impartirá en uno de los siguientes niveles: Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

Requisitos de acceso:

Estar en posesión de un título de grado, licenciado, diplomado, ingeniero técnico o arquitecto técnico. El director del curso podrá proponer que se establezcan requisitos adicionales de formación previa específica en algunas disciplinas.

Asimismo, de forma excepcional y previo informe favorable del director del curso, el Rectorado podrá eximir del requisito previo de la titulación en los cursos conducentes al Diploma de Experto Universitario. Los estudiantes deberán presentar un curriculum vitae de experiencias profesionales que avalen su capacidad para poder seguir el curso con aprovechamiento y disponer de acceso a la universidad según la normativa vigente.

El estudiante que desee matricularse en algún curso del Programa de Postgrado sin reunir los requisitos de acceso podrá hacerlo aunque, en el supuesto de superarlo, no tendrá derecho al Título propio, sino a un Certificado de aprovechamiento.

## Destinatarios

Profesores, en ejercicio o no, de Educación Primaria, ESO, Bachillerato, Formación Profesional y Universidad; estudiantes de Educación y Psicología de los dos últimos años de carrera (con derecho a certificado de aprovechamiento); profesionales dedicados a

la atención de niños/as en etapas educativas; profesionales relacionados con la formación, organización, etc.

## 1. Objetivos

- Dotar a los estudiantes de una mayor comprensión del estado de Flow y por consiguiente incrementar sus niveles de felicidad percibida.
- Proporcionar a los estudiantes formación de estrategias que le ayuden a desarrollar el estado de Flow.

## 2. Contenidos

### BLOQUE I. Desarrollo del estado de FLOW

- 1.1. Introducción al Estado de Flow
- 1.2. Teoría del Modelo de desarrollo del Flow
- 1.3. Objetivos y Metas. Relación de objetivos y feedback claro con el estado de Flow. Como desarrollar objetivos eficaces
- 1.4. Concentración y absorción en la tarea. Foco de atención
- 1.5. Control de la activación. Zonas Izof. Conocer Técnicas de relajación y activación. Entrenamiento en Visualización.
- 1.6. Autoconfianza. Importancia de la Autoconfianza en el Estado de Flow. Entrenamiento en imaginación y Desarrollo de la autoconfianza.
- 1.7. Coaching para la diversión. Diviértete y fluye.
- 1.8. Últimas investigaciones.

### BLOQUE II. Estrategias y ámbitos de aplicación.

- 2.1. Ejemplos descriptivos de estados de Flow en atletas de élite.
- 2.2. Evaluación estado de Flow mediante el DFS y el FSS.
- 2.3. Diseño del Método Flow.

### BLOQUE III. Caso Práctico

## 3. Metodología y actividades

El curso se desarrolla en la modalidad de educación a distancia con el apoyo de la plataforma virtual y el material didáctico impreso. No habrá actividades presenciales obligatorias. El estudiante dispondrá de la Guía Didáctica con las orientaciones necesarias para la

realización de las actividades.

Además, el curso virtual contará con foros de debate, los cuales se organizarán atendiendo a cada uno de los contenidos del curso de manera que favorezca el intercambio de opiniones y de información.

## 4. Nivel del curso

Medio

## 5. Duración y dedicación

Duración: del 2 de diciembre de 2019 al 18 de mayo de 2020.

Dedicación: 150 horas.

## 6. Acreditación

CERTIFICADO DE FORMACIÓN DEL PROFESORADO: 6 créditos ECTS (*Sistema Europeo de Transferencia y Acumulación de Créditos*)

## 7. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*FERNANDEZ SUAREZ, ANA PATRICIA*

### Directores adjuntos

Director adjunto - Externo

*BALLESTA BARRERA, RAÚL*

## 8. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 8.1 Material disponible en la plataforma virtual

Guía de estudio.

Trabajos de Evaluación.

Gronograma.

Foro de debate.

## 8.2 Otros Materiales

Material obligatorio (no incluido en el precio de matrícula):

Ballesta Barrera, R. (2017). Be water My friend. Estrategias para fluir en el deporte y en la vida. Murillo Saif.

ISBN: 978-84-947271-1-5

Precio aproximado: 23 euros

## 9. Atención al estudiante

Los estudiantes del curso podrán contactar telefónicamente con el Equipo Docente los martes, de 9:30 a 13:30 hrs., a lo largo del curso académico, en el teléfono 91 398 6958.

También podrán contactar a través de la siguiente dirección de correo electrónico: [apfernandez@edu.uned.es](mailto:apfernandez@edu.uned.es)

## 10. Criterios de evaluación y calificación

El estudiante de este curso será evaluado a través de las actividades presentadas. La Calificación Final del curso será el resultado de las evaluaciones de cada una de las actividades realizadas.

## 11. Precio del curso

Precio de matrícula: 180,00 €.

## 12. Descuentos

### 12.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: [pfp@adm.uned.es](mailto:pfp@adm.uned.es).

## 13. Matriculación

Del 6 de septiembre al 30 de noviembre de 2019.

Atención administrativa sobre el Certificado de Formación del Profesorado:

[pfp@adm.uned.es](mailto:pfp@adm.uned.es)

Tfnos. 91 398 7733 / 7737

C/ Juan del Rosal, 14. 1ª planta.

Madrid-28040

Información sobre ayudas y descuentos *[pinche aquí](#)*

Dirección de correo para el envío de documentación:

[pfp@adm.uned.es](mailto:pfp@adm.uned.es)

## 14. Responsable administrativo

Negociado de Formación del Profesorado.