Microcredencial Universitaria en

Competencias en Salud Menstrual para Entornos Deportivos y Profesionales



Modalidad	**Presencial**
Duración	**Del 25 de abril al 27 de junio de 2027**
Créditos	**2 ECTS**
Plazas	**20**
Campus	**Madrid**
Idioma	**Español**

"La **salud menstrual** es una variable clave para el bienestar, la equidad y el rendimiento en contextos deportivos y profesionales."

PRESENTACIÓN

La **salud menstrual** exige hoy una mirada integral en el deporte y en otros entornos profesionales. Esta formación responde a esa necesidad con conocimientos sobre fisiología del ciclo, cambios hormonales, bienestar biopsicosocial, acompañamiento y adaptación de estrategias desde un enfoque de derechos y **equidad menstrual**.

La titulación que se presenta proporciona al alumno las herramientas necesarias para comprender el ciclo menstrual, identificar necesidades, aplicar medidas de acompañamiento y diseñar propuestas básicas de actuación en **entornos deportivos** y profesionales, respetando los límites del rol no clínico.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

Esta titulación está dirigida a estudiantes universitarios y profesionales de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Psicología, Nutrición, Educación, Educación Física y Ciencias de la Salud. Especialmente indicada para quienes trabajan con **mujeres deportistas**. Se requiere un nivel mínimo de español **B2**.

OBJETIVOS

- Comprender la **fisiología menstrual** y su regulación hormonal
- Analizar la relación entre ciclo, bienestar y **rendimiento deportivo**
- Aplicar estrategias de acompañamiento y adaptación desde roles no clínicos
- Identificar situaciones que requieren derivación a profesionales sanitarios
- Integrar derechos, confidencialidad y **equidad menstrual** en la práctica

PLAN DE ESTUDIOS

Asignatura	Tipo	Semestre
Módulo 1: Fisiología del ciclo menstrual y salud básica	OB	1º
Módulo 2: El ciclo menstrual más allá del sangrado: Procesos psicológicos, metabolismo y contexto social	OB	1º
Módulo 3: Intervenciones, tratamientos y técnicas de cuidado desde roles no clínicos	OB	1º
Módulo 4: Salud menstrual y rendimiento deportivo	OB	1º

SALIDAS PROFESIONALES

Permite adquirir las competencias en **salud menstrual** aplicadas al deporte y al acompañamiento profesional. Las salidas profesionales se encuentran en preparación física, entrenamiento, centros educativos, clubes, federaciones y otras organizaciones vinculadas al **deporte femenino** y al bienestar.

Esta titulación resulta de utilidad para desarrollar acciones de educación menstrual, promoción de la salud, sensibilización, diseño de protocolos y apoyo a deportistas desde ámbitos como la **nutrición deportiva**, la educación y el acompañamiento en contextos de rendimiento.



