

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Psicología de la Actividad Física Dra. Osiris Quiñones Domínguez	DES:	Salud
	Programa académico	LMH
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	MH106
	Semestre:	Primero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	5
	<i>Teoría: Presencial o Virtual</i>	4
	<i>Laboratorio o Taller:</i>	0
	<i>Prácticas:</i>	0
	<i>Trabajo extra-clase:</i>	1
	Créditos Totales:	5
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	15/01/2025
	<i>Prerrequisito (s):</i>	Ninguno
DESCRIPCIÓN: En este curso, el estudiante identificará los principios fundamentales de las teorías y los factores psicológicos que permite analizar la relación con las emociones, conducta, y procesos cognitivos, de tal forma que se pueda obtener una visión global para tratar el proceso de la salud-enfermedades. Así como todo lo relacionado en su impacto de la actividad física, considerando los beneficios de los estilos de vida saludables, adherencia a la actividad física y su relación con el bienestar humano. Se abordan, además, situaciones sociales a que se ven expuestas personas con discapacidades, enfermedades no transmisibles y adulto mayor, los cuales son relegados por cuestiones de salud; investigando y explicando estrategias para alcanzar la inclusión de forma innovadora mediante la actividad física, favoreciendo tanto la salud física como mental. Aportando al bienestar social con ética y responsabilidad como profesional de la salud.		

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

B1. Excelencia y Desarrollo Humano

La excelencia educativa promueve el desarrollo humano integral con resultados tangibles obtenidos en la formación de profesionales con conciencia ética y solidaria, pensamiento crítico y creativo, así como una capacidad innovadora, productiva y emprendedora.

Se puntualiza en los aprendizajes, como referente para construir nuevas propuestas y soluciones en el marco de la innovación y pertinencia social, con matices éticos y de valores, que desde su particularidad cultural le permitan respetar la diversidad, promover la inclusión, valorar la interculturalidad.

B2. Interculturalidades, pluralismo y género

Evalúa los factores o intersecciones de discriminación o exclusión que se ejercen en nuestros contextos sociales y comunitarios que impiden el ejercicio libre y autónomo de los derechos humanos de las personas, determinadas por su género, etnia, clase, cultura, edad, comunidad, preferencia sexo-genérica, color de piel, lengua, discapacidad motora, neurodivergencias, etc. Coadyuva, de manera propositiva, por la conformación de sociedades y/o comunidades plurales e interculturales con base en los criterios de justicia social, vida digna e intercambio respetuoso de saberes y cosmovisiones.

B3. Responsabilidad Social

Asume con responsabilidad y liderazgo social los problemas más sensibles de las comunidades cercanas ante su propio contexto, con el propósito de contribuir a la conformación de una sociedad más justa, libre, incluyente y pacífica, así como al desarrollo sostenible y al cuidado del medio ambiente, en el ámbito local, regional y nacional; y a la preservación, enriquecimiento y difusión de los bienes y valores de las diversas culturas y con la internacionalización solidaria.

P6. Atención integral a la salud con sentido humano

Construye una cultura de atención integral a la salud con sentido humano desde la prevención de la enfermedad y la promoción de estilos de vida saludable, mediante el análisis de problemas y su prevalencia, a través de la colaboración inter y transprofesional para establecer programas de salud con calidad y equidad, que impacten en la calidad de vida desde el enfoque del desarrollo sostenible.

E1. Actividad Física para la Salud

En coordinación con otros profesionales del área de la salud, mantiene o mejora la calidad de vida de grupos en riesgo, al diseñar, adecuar y/o implementar los programas de actividad física, para ellos; con sentido ético y responsabilidad social.

DOMINIOS	OBJETOS DE ESTUDIO	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA	EVIDENCIAS
B1.2. Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica,	Objeto de estudio 1. Antecedentes teóricos de la psicología y aspectos generales que inciden en la calidad de vida. - Enfoque psicológicos	Describe necesidades, problemas, expectativas, creencias y valores de salud de la sociedad.	Multimedia : realiza un video reconociendo la preponderancia de la influencia social en los hábitos de salud.	Exposición Realización de audios y videos Ideas principales

humanística y tecnológica). B3.2. Analiza la interacción entre la naturaleza y la sociedad, para garantizar la preservación del entorno natural y promover estilos de vida sostenible.	- Ramas de la psicología: a) Psicología de la salud. b) Psicología del deporte. - Psicología y actividad física -Estilos de vida saludable: Sueño, alimentación, actividad física; relaciones interpersonales e impacto del uso de tecnología y redes sociales.	Analiza Los aspectos generales para tener calidad en la salud Identifica el papel que desempeñan diferentes instancias de salud en el bienestar social. Concluye la importancia de tener y/o desarrollar hábitos de salud.	Exposición por estudiante Estudio de casos Discusión de artículos científicos relacionados con problemáticas de salud por estilos de vida no saludables.	detectadas en estudio de casos Exámenes escritos
B1.6. Adopta una conciencia crítica en función su crecimiento personal y profesional continuo, desde la flexibilidad, adaptación y apertura al entorno cambiante P6.4. Promueve y adopta conductas de estilos de vida saludable, para la preservación de la salud, de acuerdo a la diversidad cultural, la equidad y la inclusión con enfoque sostenible.	Objeto de estudio 2 Pensamiento, emociones y conducta: - Modelo biopsicosocial del ser humano. - Atención y concentración (definición y tipos). - Emociones - Ansiedad: tipos y efectos en la salud. - Depresión: concepto, tipos y efectos en la salud.	Deduce los cambios necesarios para su crecimiento personal y profesional, considerando las tres dimensiones del desarrollo del ser humano. Selecciona las acciones a seguir para promover conductas saludables y preserva la salud consideran las teorías de la motivación. Explica la importancia de adaptar promoción de salud acorde a las necesidades, tomando en cuenta la diversidad cultural, equidad e inclusión.	Tareas individuales en el análisis de artículos. Investigaciones en temas de salud. Exposiciones del profesor	Documento del análisis realizado. Resumen de las investigaciones revisadas. Cuadro sinóptico Mapa conceptual
E2.1. Fundamental	Objeto de estudio 3	Plantea la relevancia de las	Discusión y debates respecto a	Exposición por equipos.

y valora la importancia de la recreación: teorías, conceptos, clasificación y relevancia como criterios en el empleo sano del tiempo libre.	Motivación y de establecimiento de metas - Teorías de la motivación enfocadas a la actividad física. - Motivos de participación y abandono en la actividad física. - Impactos psicológicos del proceso de salud-enfermedad.	teorías de motivación en el uso adecuado del tiempo libre.	las teorías de motivación revisadas. Manejo de Equipo para exponer u tema	Documento donde explique la teoría que considere más efectiva en un caso en particular (propio). Exámenes escritos Mapa conceptual de la teorías revisadas
P6.6. Cuida la autonomía y respeto a la privacidad del paciente con compromiso a la excelencia, mediante el desarrollo profesional continuo a través de los principios y valores que sustentan la atención primaria a la salud con sentido humano.	Objeto de estudio 4 Conducta y salud - Beneficios psicosociales de la actividad física. - Actitudes e influencia social. - Prejuicio	Explica el cuidado que se requiere con el manejo de la información en el ámbito profesional. Determina la importancia de reconocer la influencia social existente en conductas y formación de actitudes.	Elaboración de ensayos sobre valores en la atención directa en la salud y las influencias sociales existentes. Estudio de casos comunes de prejuicios sociales y sus repercusiones en la atención en salud. Exposiciones del profesor	Ensayo con los requisitos previamente especificados. Exámenes escritos

FUENTES DE INFORMACIÓN	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
Blanco, H., Jurado-García, P. J., Jiménez-Lira, C., Aguirre, S. I., Peinado, J. E., Aguirre, J. F., Zueck, M. d. C. y Blanco, J. R. (2022). Influencia de la insatisfacción corporal y la actividad física en el bienestar psicológico de jóvenes mexicanas. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 45, 259-267. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91097 Blanco, H., Ornelas, M., Jurado-García, P. J., Blanco, J. R., Aguirre, S. I., Ortega, R. G., Jiménez-Lira, C. y Nápoles, N. (2022). La utoeficacia y el cuidado de la salud física en los adolescentes mexicanos. Retos:	Primer Evaluación. 30% - Exposición 30% - Video 20% - Tareas 20% - Examen escrito 30%

nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 45, 154-162. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91747 Blanco, J. R., Rangel-Ledezma, Y. S., Jurado-García, P. J., Aguirre, S. I., Ornelas, M., Benavides, E. V., & Blanco, H. (2023). Actividad física, imagen corporal y bienestar psicológico en universitarios mexicanos (Physical activity, body image and psychological well-being in Mexican university students). <i>Retos</i>, 47, 720–728. https://doi.org/10.47197/retos.v47.93828 Cruz, J. (2001). <i>Psicología del Deporte: personalidad, evaluación y tratamiento psicológico</i>. Madrid: Editorial Síntesis. Enríquez-Del Castillo, L. A., González-Bustos, J. B., Flores, L. A., Domínguez, S., Cervantes, N. y Viera, A. J. (2022). Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores?. <i>Revista Ciencias de la Actividad Física UCM</i>, 23(Especial_IHMN),1-13. https://doi.org/10.29035/rcaf.23.Especial_IHMN.2 Flores-Olivares, L. A., Cervantes-Hernández, N., Quintana-Mendias, E., y Enríquez-Del Castillo, L. A. (2021). Actividad física y estilo de vida sedentario en adultos, cambios durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. <i>Salud Pública de México</i>, 63(6), 825-826. https://bit.ly/3nrFV6W H. Cox. (2009). <i>Psicología del deporte, Conceptos y sus aplicaciones</i> Edit. Panamericana., Madrid. Oblitas, L. A. (2017). <i>Psicología de la Salud y Calidad de Vida</i>. Editorial CEAGE Learning Editores, S.A. de C. V. México, D.F. Robert S (2010). <i>Fundamentos de Psicología de Deporte y del ejercicio físico</i>. Edit. Panamericana. Madrid España. Valdés Casal, Hiram (2002), “<i>La preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano</i>”. Inde, 3ª Ed. Barcelona.	Segunda Evaluación. 30% - Exposición por equipo. 35% - Tareas 35% - Participación 10% - Examen escrito 20% Tercer Evaluación 40% - Trabajos 45% - Participación 15% - Examen escrito 40%
---	---

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Antecedentes teóricos de la psicología y aspectos generales que inciden en la calidad de vida.	X	X	X	X												
2 Pensamiento, emociones y conducta.					X	X	X	X								
3 Motivación y establecimiento de metas.									X	X	X	X				
4 Conducta y salud.													X	X	X	X