

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA  UNIDAD ACADÉMICA: FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA  PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: Comportamiento Humano, individual y social Dra. Osiris Quiñones Domínguez.	DES:	Salud
	Programa académico	LED
	Tipo de materia (Obli/Opta):	Obligatoria
	Clave de la materia:	ED105
	Semestre:	Primero
	Área en plan de estudios:	Específica
	Total de horas por semana:	4
	Teoría: Presencial o Virtual	4
	Laboratorio o Taller:	0
	Prácticas:	0
	Trabajo extra-clase:	0
	Créditos Totales:	4
	Total de horas semestre (x sem):	64
	Fecha de actualización:	20/06/2024
	Prerrequisito (s):	
DESCRIPCIÓN:		
Desarrollar competencias acordes a su formación profesional y personal que le facilite la comprensión del comportamiento humano, resaltando su desempeño responsable y ético en el entrenamiento deportivo correspondiendo a las necesidades específicas de cada individuo, logrando así su compromiso de una forma innovadora, con equidad social y de género.		
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 intercultural.		

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.

P7. Integración del proceso salud-enfermedad

Integra las condiciones de enfermedad causados por desequilibrios homeostáticos en biomoléculas, vías metabólicas, células, tejidos, aparatos y sistemas de los seres vivos, a través de los mecanismos que intervienen en el desarrollo biopsicosocial y ambiental, que permitan establecer el estado de salud o la enfermedad en el individuo, al considerar la importancia de su rol como profesional de la salud.

E13. Ciencias aplicadas al Deporte

Integra conocimientos específicos desarrollados en las ciencias del deporte y su relación con diferentes criterios de investigación conforme a las tendencias de evaluación y enseñanza deportiva.

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos necesarios para desarrollar cada uno de los dominios)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Se plantean de los dominios y contenidos)	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS (Productos tangibles que permiten valorar los resultados de aprendizaje)
B1.1. Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación.	1. Visión General de las Teorías de la personalidad - Conceptos básicos: personalidad, rasgos de personalidad, temperamento y carácter.	Identifica y reflexiona sobre diferentes teorías de la personalidad. Distingue los enfoques de distintas corrientes de la personalidad,	Exposiciones del profesor Exposición por estudiante Elaboración de ensayos Tareas individuales	Exposición en equipos Mapa conceptual De las teorías de la personalidad. Ideas principales

B1.4. Ejerce su libertad con una conciencia ética y solidaria, enfocada a valores de honestidad, igualdad, solidaridad y responsabilidad social.	- Teoría psicodinámica de la personalidad - Teoría humanista - Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner	de modo que le permita lograr una comprensión básica de la forma de actuar de las personas. Analiza La evolución del pensamiento respecto al estudio del comportamiento del ser humano.	Que impliquen la reflexión y análisis de las teorías. Búsqueda y análisis de información	Argumentadas de forma individual en ensayo. Mapa Mental
B1.4. Ejerce su libertad con una conciencia ética y solidaria, enfocada a valores de honestidad, igualdad, solidaridad y responsabilidad social. B1.8. Impulsa el desarrollo profesional continuo a lo largo de la vida, como un proceso flexible, adaptativo y estratégico	2. Motivación y Emoción. Teoría de la motivación de: - Abraham Maslow. - D. McClelland - Establecimiento de Metas. E. Locke Emoción: - Definición - Influencia Física, cognitiva y de comportamiento.	Describe diversas teorías de la motivación y su posible aplicación en su desempeño profesional. Explica las diferentes teorías de origen de la emoción y su influencia en la actividad física.	Búsqueda y análisis de información sobre las teorías de la motivación. Solución de casos donde se habrá de buscar la mejor opción entre las teorías motivacionales en posibles retos profesionales. Conferencia de un experto.	Cuadro sinóptico Exposición de las teorías. Exámenes escritos
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.	3. Estilo de vida y salud - Concepto de salud - Modelos médicos que la definen. - Estadísticas de salud mundial. Estilo de vida - Activación física, - Descanso - Alimentación Conductas de riesgo	Discute diversos conceptos relacionados con la salud y la actividad física. Describe estilos de vida saludable y no saludables. Identifica los elementos esenciales para alcanzar un estilo de vida saludable.	Tareas individuales de investigación y análisis de los efectos positivos de la actividad física y hábitos saludables.	Esquema en que se visualicen los hábitos de una vida saludable y la respuesta del organismo a los mismos. Mapa Mental Exámenes escritos

B2.8. Reconoce y prioriza las necesidades de las personas y sus comunidades, para el diseño de proyectos innovadores respetando sus opiniones e intereses en la planeación de soluciones				
B3.4. Combate a la ignorancia, la pseudociencia y todos aquellos prejuicios que obstaculizan la transformación de la sociedad. 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.	4. Actitudes e Influencia Social - Qué son las actitudes y cómo surgen. - Componentes de la actitud. - Tipos de actitud - Prejuicio Congruencia cognitiva	Define qué son las actitudes y cómo surgen. Identifica factores sociales que dan lugar a la generación de prejuicios. Relaciona el significado de la congruencia cognitiva con el propio comportamiento.	Exposiciones del profesor sobre las funciones de los prejuicios. Ensayo respecto a la perspectiva personal sobre los prejuicios y la importancia de las actitudes. Discusión y debates en el salón de clases, donde se discutan diversas opiniones de los estudiantes.	Resumen de lo expuesto en clase. Ensayo con las especificaciones de fondo y forma que se planteen al solicitarlo. Mapa Mental sobre los prejuicios y sus efectos.
P7.3. Integra la respuesta fisiológica al estrés y enfermedad con el comportamiento humano individual y social, generada por aspectos biopsicosocial	5. Estrés y Ansiedad - Fuentes de ansiedad y estrés. - Tipos de estrés. - Efectos del estrés en el cuerpo, en el comportamiento y el estado de ánimo. - Síntomas emocionales, físicos y conductuales.	Elija un elemento. Clasifica los diferentes tipos de estrés más comunes y sus fuentes. Describe los efectos del estrés y la ansiedad en la salud.	Búsqueda y análisis de información sobre las fuentes de estrés y ansiedad y sus efectos. Búsqueda y análisis de información	Mapa conceptual del tipos de estrés y fuentes. Exámenes escritos Exposición

es y ambientales, con respeto a las creencias, hábitos y costumbres poblacionales de acuerdo a su rol E13.2. Reconoce las características biológicas y psicológicas del individuo y su relación con la práctica del deporte.	- Reacciones al estrés: psicológicas, comportamentales y físicas. - Estrategias psicológicas de afrontamiento ante situaciones de estrés	Explica estrategias de afrontamiento acordes a las necesidades.	Tareas individuales Para desarrollar estrategias efectivas en el afrontamiento al estrés.	
--	---	--	--	--

FUENTES DE INFORMACIÓN (Bibliografía, direcciones electrónicas)	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (Criterios, ponderación e instrumentos)
Becoña, E., Oblitas, G. Y Becoña, E. (2013). Psicología de la Salud. Editorial Plaza y Valdes. ISBN 13 9789688568101 Carver, Ch. Y Sheier, M. (2014). Teorías de la Personalidad. Séptima Edición. Edit. Pearson Educación de México, S.A. de C.V. Díaz, P. (2018). Supera tu ansiedad. Editorial Oberon. Estrada, L. (2018). Motivación y emoción. Fundación Universitaria del Área Andina. Feist, G. , Roberts, TA. (2014). Teorías de la personalidad. Editorial McGraw Hill Reeve, J. (2010). Motivación y emoción. Edit. McGraw Hill. ISBN 9786071503008 Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Malestar E Subjetividade, 3(1), 10 - 59. Página para consultar Objeto de Aprendizaje 5: +20 Libros sobre Ansiedad ¡Gratis! [PDF]: https://infolibros.org/libros-pdf-gratis/psicologia/ansiedad/	Primer evaluación 30% Tareas 25% Coevaluación 10% Exposición 30% Examen escrito 35% Segunda Evaluación 30% Tareas 20% Participación 10% Exposición 30% Examen escrito 40% Tercer Evaluación 40% Tareas 25% Exposición 25% Autoevaluación 20% Examen escrito 30% Fuentes de consulta prohibidas:

	Wikipedia Rincón del vago Buenas tareas Monografías
--	--

CRONOGRAMA

Objetos de estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Visión General de las Teorías de la personalidad	X	X	X													
2. Motivación y Emoción.				X	X	X										
3. Estilo de vida y salud							X	X	X							
4. Actitudes e Influencia Social										X	X	X				
5. Estrés y Ansiedad													X	X	X	