

<p><b>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</b></p>  <p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA</p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS</p>  <p><b>PROGRAMA DEL CURSO:</b> <b>FORMACION INTEGRAL</b></p>	<b>DES:</b>	INGENIERÍA Y CIENCIAS
	<b>Programa(s) académico(s)</b>	Todos los programas.
	<b>Tipo de Materia:</b> <i>Obligatoria / Optativa</i>	Obligatoria.
	<b>Clave de la Materia:</b>	FI101
	<b>Semestre:</b>	Primero.
	<b>Área en plan de estudios (B,P,E, O):</b>	Básica
	<b>Total de horas por semana:</b>	3
	<b>Laboratorio o Taller:</b>	0
	<b>h./semana trabajo presencial/virtual</b>	3
	<b>h./semana laboratorio/taller</b>	0
	<b>h. trabajo extra-clase:</b>	0
	<b>Total de horas por semestre:</b> <i>Total de horas semana por 16 semanas</i>	48
	<b>Créditos totales:</b>	3
	<b>Fecha de actualización:</b>	Mayo 2024
<b>Prerrequisito (s):</b>	Ninguno.	

**DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE/ CURSO:**

Desarrollar en el estudiante una comprensión holística de la salud y el bienestar, abordando de manera equilibrada los aspectos de la salud física, emocional y social y el crecimiento académico. Se busca proporcionar a los estudiantes las herramientas y conocimientos necesarios para promover su desarrollo integral, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida universitaria y otros ámbitos importantes de su vida.

**COMPETENCIA PRINCIPAL QUE SE DESARROLLA:**

**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.

**OTRAS COMPETENCIAS A LAS QUE SE CONTRIBUYE CON EL DESARROLLO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE/CURSO:**

**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.

### B5. INNOVACIÓN Y EMPRENDIMIENTO SOCIAL.

Construye de forma colaborativa con actores académicos y no académicos, proyectos innovadores de emprendimiento social considerando los avances científicos y tecnológicos para la transformación de la sociedad; mediante la habilitación de redes y comunidades de práctica que posibiliten el diálogo abierto, la pluralidad epistémica, la participación, la realimentación y, la construcción de conocimiento, con valores de solidaridad, justicia, equidad, sostenibilidad, interculturalidad, democracia y derechos humanos.

DOMINIOS (Se toman de las competencias)	OBJETOS DE ESTUDIO (Contenidos, temas y subtemas)	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	METODOLOGÍA (Estrategias, secuencias, recursos didácticos)	EVIDENCIAS DE DESEMPEÑO
<p><b>B1.1 Desarrolla el pensamiento crítico a partir de la libertad, el análisis, la reflexión y la argumentación.</b></p> <p><b>B1.6 Adopta una conciencia crítica en función su crecimiento personal y profesional continuo, desde la flexibilidad, adaptación y apertura al entorno cambiante.</b></p>	<p><b>CUÍDATE – SALUD FÍSICA</b></p> <p>1. Alimentación y Nutrición</p> <p>i. Diferencia entre Alimentación y Nutrición.</p> <p>ii. Características de la Dieta Correcta.</p> <p>2. Comportamiento del movimiento, activación física y tiempo sedentario</p> <p>i. Importancia de realizar actividad física y las consecuencias de salud del sedentarismo.</p> <p>3. Hábitos Saludables</p> <p>i. Características de la Higiene del sueño y sus consecuencias.</p>	<p>-Identifica las diferencias que existen entre alimentación y nutrición, así como sus clasificaciones.</p> <p>-Explica como una alimentación adecuada y balanceada contribuye a una buena nutrición y como la falta de nutrientes esenciales puede llevar a problemas de salud y enfermedades relacionadas con la dieta.</p> <p>- Comprende y analiza los beneficios de la actividad física regular para la salud física, mental y emocional, incluyendo la reducción del riesgo de enfermedades crónicas.</p> <p>-Comprende la importancia del hábito saludable del sueño y su impacto en el organismo a nivel físico y educativo.</p> <p>-Describe las</p>	<p>-Exposición del profesor.</p> <p>- Cuadros comparativos entre nutrición y alimentación</p> <p>- Análisis de etiquetas nutricionales</p> <p>-Aprendizaje basado en proyectos.</p> <p>-Exposición del profesor</p> <p>-Aprendizaje basado en proyectos.</p> <p>-Ensayo.</p> <p>-Dinámicas</p> <p>-Exposición del profesor</p> <p>-Aprendizaje basado en proyectos.</p> <p>-Mapa conceptual</p>	<p>Avance de proyecto formativo integral.</p> <p>Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase.</p> <p>Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)</p> <p>-Rubrica</p> <p>-Participación en las dinámicas realizadas por el docente.</p> <p>-Avance de proyecto formativo integral.</p> <p>-Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)</p> <p>-Avance de proyecto formativo integral.</p> <p>-Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase.</p>

	ii. Implicaciones del consumo de alcohol y otras drogas.	consecuencias del consumo de alcohol y otras drogas y aprende sobre el consumo responsable del alcohol.	-Infografía	-Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)  -Rubrica
<b>B1.5 Desarrolla habilidades socioemocionales para fortalecer su capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad.</b>	<b>CONÓCETE – SALUD EMOCIONAL</b>  1. Autorregulación  i. Inteligencia Emocional	-Identifica la diferencia entre emoción y sentimiento, así como las características diferenciales entre el estrés la ansiedad y la depresión.  -Distingue las características neuropsicológicas de las emociones básicas: Alegría, Tristeza, Furia, Temor, Desagrado y Sorpresa.  -Utiliza las técnicas del manejo de las emociones: Ejercicios de respiración, Cambios de perspectiva, Ensayo mental, Mindfulness.  -Crea estrategias para fortalecer la tolerancia a la frustración, al fracaso, a la adversidad y a las distracciones que se puedan presentar en la persecución de sus metas.	-Exposición del profesor. -Dinámicas. -Role playing. -Diario emocional. -Historias emocionales. -Arte expresivo. -Grupo de discusión -Aprendizaje basado en proyectos.	-Avance de proyecto formativo integral.  -Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase.  -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)  -Rubrica
	ii. Resiliencia	-Explica la importancia de los pensamientos en la construcción de su auto regulación.	-Exposición del profesor. -Dinámicas.  -Registro de	-Entrega de proyecto formativo integral.  -Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase.  -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)  -Rubrica  -Avance de proyecto formativo integral.

		<p>-Identifica la relación que existe entre sus emociones, cognición y comportamiento.</p> <p>-Utiliza las técnicas básicas para una mentalidad positiva: autorreflexión, creencias positivas, redefinir pensamientos.</p>	<p>pensamiento automático.</p> <p>-Reestructuración cognitiva.</p> <p>-Diario de gratitud.</p> <p>-Técnica del pensamiento lateral.</p> <p>-Aprendizaje basado en proyectos.</p>	<p>-Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase.</p> <p>-Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)</p> <p>-Rubrica</p>
<p><b>B3.7 Fortalece el tejido social a través del desarrollo de principios de solidaridad, reciprocidad, lealtad y gratitud.</b></p> <p><b>B1.5 Desarrolla habilidades socioemocionales para fortalecer su capacidad para aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad.</b></p> <p><b>B1.2 Propone la solución de problemas con una base interdisciplinar (científica, humanística y tecnológica).</b></p>	<p><b>RELACIONATE – SALUD SOCIAL</b></p> <p>1. Conciencia social</p> <p>i. Habilidades comunicativas</p> <p>2. Colaboración</p> <p>i. Relaciones Interpersonales.</p> <p>ii. Límites en las</p>	<p>-Aprende a escuchar activamente y comunicarse asertivamente mostrando empatía y comprensión hacia los demás.</p> <p>-Integra relaciones interpersonales armónicas y crea metas grupales, utilizando el habla y la escucha activa en el trabajo en equipo y en el manejo de los conflictos interpersonales y sociales.</p> <p>-Identifica, define y comunica sus propios límites personales en diferentes contextos,</p>	<p>-Exposición del profesor.</p> <p>-Dinámicas (Pictionary, caras y gestos).</p> <p>-Estudios de casos.</p> <p>-Debates.</p> <p>-Role-Playing</p> <p>-Aprendizaje basado en proyectos.</p> <p>-Exposición del profesor.</p> <p>-Dinámicas lúdicas.</p> <p>-Cuadro sinóptico.</p> <p>-Aprendizaje basado en proyectos.</p> <p>-Exposición del profesor.</p> <p>-Dinámicas lúdicas.</p>	<p>-Avance de proyecto formativo integral.</p> <p>-Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase.</p> <p>-Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)</p> <p>-Rubrica</p> <p>-Avance de proyecto formativo integral.</p> <p>-Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase.</p> <p>-Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)</p> <p>-Rubrica</p> <p>-Avance de proyecto formativo integral.</p>

	relaciones.	incluyendo relaciones de amistad, familiares, románticas, escolares y laborales.	-Estudio de casos. -Aprendizaje basado en proyectos.	-Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase. -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...) -Rubrica				
<b>B1.6 Adopta una conciencia crítica en función su crecimiento personal y profesional continuo, desde la flexibilidad, adaptación y apertura al entorno cambiante.</b>	<b>CONSTRÚYETE – CRECIMIENTO UNIVERSITARIO</b>  1. Toma de Decisiones Responsables  i. Orientación Vocacional.	-Identifica y articula sus intereses, habilidades y valores, y comprende cómo estos factores influyen en la elección de su carrera, para así fortalecerlas con el objetivo de lograr sus metas profesionales y personales.	-Exposición del profesor. -Mapa Mental. -Aprendizaje basado en proyectos.	-Avance de proyecto formativo integral. -Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase. -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...) -Rubrica				
<b>5.1 Desarrolla de habilidades y capacidades innovadoras, productivas y de emprendimiento.</b>					ii. Planificación Financiera Personal.	-Comprende la importancia de la educación financiera continua y aprende a utilizar recursos para mantenerse actualizado sobre temas financieros.	-Exposición del profesor. -Dinámicas. -Análisis de costos y beneficios. -Aprendizaje basado en proyectos.	-Avance de proyecto formativo integral. -Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase. -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...) -Rubrica
					2. Gestión de éxito universitario.	-Adquiere habilidades para administrar	-Exposición del profesor.	

	<p>i. Organización de tiempo</p>	<p>eficazmente el tiempo, establecer prioridades y evitar la procrastinación, para optimizar el rendimiento académico y equilibrar las responsabilidades personales.</p>	<p>-Cuadro sinóptico -Aprendizaje basado en proyectos.</p>	<p>-Avance de proyecto formativo integral. -Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase. -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...) -Rubrica</p>
	<p>ii. Técnicas de estudio</p>	<p>-Aprende técnicas efectivas de estudio, como la organización de la información, la toma de apuntes, la elaboración de resúmenes y la preparación para exámenes, para mejorar el rendimiento académico y la retención de conocimientos.</p>	<p>-Exposición del profesor. -Cuadro comparativo -Aprendizaje basado en proyectos.</p>	<p>-Avance de proyecto formativo integral. -Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase. -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...) -Rubrica</p>
	<p>iii. Manejo del Estrés</p>	<p>Identifica los síntomas físicos, emocionales y conductuales del estrés, las fuentes de estrés en su vida personal y profesional, y aprende diversas estrategias para manejar el estrés de manera proactiva.</p>	<p>-Exposición del profesor. -Dinámicas. -Estudio de casos. -Role - Playing -Aprendizaje basado en proyectos.</p>	<p>-Avance de proyecto formativo integral. -Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase. -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...)</p>
	<p>iv. Emprendimiento</p>	<p>-Desarrolla la creatividad, la innovación y la capacidad para asumir riesgos calculados en la elaboración de un plan de negocios.</p>	<p>-Exposición del profesor. -Plan de negocios -Aprendizaje basado en proyectos.</p>	<p>-Entrega de proyecto formativo integral.</p>

				-Lista de Cotejo de los ejercicios realizados en clase.  -Participación en clase (preguntar dudas, aclarar preguntas hechas por el docente...) -Rubrica
--	--	--	--	--

<b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b> <b>(Bibliografía, direcciones electrónicas)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES</b> <b>(Criterios, ponderación e instrumentos)</b>
<p>Bados A, García E, (2010). <i>La técnica de la Reestructuración cognitiva</i>. España: Universidad de Barcelona</p> <p>Barbosa, S., Urrea, A. (2018). <i>Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica</i>. Revista Katharsis, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <a href="http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis">http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis</a></p> <p>Bases neurobiológicas de las emociones  <a href="http://www.neurowikia.es/content/bases-neurobiologicas-de-las-emociones">http://www.neurowikia.es/content/bases-neurobiologicas-de-las-emociones</a></p> <p>Calderón, K. A. H., &amp; Silva, A. K. L. (2018). La escucha activa como elemento necesario para el diálogo. Revista convicciones, 5(9), 83-87.</p> <p>Centro de Integración Juvenil (2019). <i>Lo que hay que saber sobre drogas</i>. Ríos Arronte Fundación. 2da Edición.</p> <p>Cevallos Pico, W. et. al. (2019) <i>Introducción a la nutrición clínica</i>. Mawil Publicaciones de Ecuador. ISBN: 978-9942-826-05-3</p> <p>Goleman D. (1998), <i>Inteligencia emocional</i>, México: Kairos</p> <p>M. Méndez-Díaz, B.M. Romero Torres, J. Cortés Morelos, A.E. Ruíz-Contreras, O. Prospero-García (2016) <i>Neurobiología de las adicciones</i>. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM</p> <p>Martínez Lorca, A. <i>La conducta es una función del sistema nervios</i>. Fundamentos neurobiológicos de la conducta. España</p> <p>Martínez Zazo, A. Pedrón Giner, C. (2016) <i>Conceptos Básicos de Alimentación</i>. España. ISBN: 978-84-617-5844-9</p> <p>Medina Jiménez, E. (2003) <i>Actividad Física y Salud Integral</i>. Barcelona: Editorial Paidotribo. Primera edición. ISBN: 84-8019-655-6.</p> <p>Méndez Díaz, M. Ruiz Contreras, A. Prieto Gómez, B. Romano, A. Caynas, S. Prospero García. O. (2010). <i>El cerebro y las drogas: mecanismo neurobiológico</i>. Salud Mental. 33:451-456</p> <p>Merino-Andreu M, Álvarez-Ruiz de Larrinaga A, Madrid-Pérez JA, Martínez-Martínez MA, Puertas Cuesta FJ, Asencio-Guerra AJ, et al. (2016) <i>Sueño saludable: evidencias y guías de actuación</i>. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol; 63 (Supl 2): S1-27.</p> <p>Molina Béjar, Rafael / compilador (2020) <i>Actividad física y salud</i>. Bogotá: Fundación Universitaria del Área. ISBN (digital): 978-958-5139-34-3.</p> <p>Peterson, G., Aguilar, D., Espeche, M., Mesa, M., Jáuregui, P., Díaz, H., ... &amp; Tavella, M. (2004). Ácidos grasos trans en alimentos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>- Se evalúa con 4 avances del proyecto final los cuales tiene un valor como se muestra a continuación:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avance 1 15%</li> <li>• Avance 2 15%</li> <li>• Avance 3 15%</li> <li>• Avance 4 15%</li> </ul> </li> <li>En Cada tema se contempla valorar las siguientes actividades:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación 10%</li> <li>• Ejercicios realizados en clase 20%</li> <li>• Actividades integradoras 10%</li> </ul> </li> <li>Las actividades de aplicación e integradoras serán evaluadas por medio de:       <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rubricas de evaluación</li> </ul> </li> </ol>

consumidos habitualmente por los jóvenes en Argentina. *Archivos argentinos de pediatría*, 102(2), 102-109.

Reyes Ortega, M. Tena Suck, E. (2016) *Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas*. México: Editorial Moderna  
[https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_41/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_02.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_41/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_02.pdf)

[https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/manual\\_de\\_relaciones\\_humanas.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/manual_de_relaciones_humanas.pdf)

<https://bice.org/app/uploads/2020/04/La-Casita-es.pdf>

<https://iplido.org.ar/wp-content/uploads/2019/11/RESILIENCIA-GUIA-A5.pdf>

<https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/10/Los-Limites-2022.pdf>

<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/06/A.-Manual-de-OVP.pdf>

[https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSA/MODULOS/CFP/M1\\_VPEFP/U3/descargables/M1\\_U3\\_Contentido.pdf](https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSA/MODULOS/CFP/M1_VPEFP/U3/descargables/M1_U3_Contentido.pdf)

[https://www.campus-virtual.mineria.unam.mx/Mineria/Diplomados/DHabilidades/Documentos/--M2T6\\_PDF.pdf](https://www.campus-virtual.mineria.unam.mx/Mineria/Diplomados/DHabilidades/Documentos/--M2T6_PDF.pdf)

<https://elorienta.com/herradura/data/uploads/manual-tecnicas-de-estudio.pdf>

[https://economicas.unsa.edu.ar/afinan/informacion\\_general/book/tecnicas-de-estudio.pdf](https://economicas.unsa.edu.ar/afinan/informacion_general/book/tecnicas-de-estudio.pdf)

Secretaría de Salud (2022). *Guía de gestión del estrés*. Gobierno de México.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia\\_Gestion\\_Estres.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf).

[https://www.jica.go.jp/Resource/paraguay/espanol/office/others/c8h0vm000ad5gke-att/info\\_11\\_01.pdf](https://www.jica.go.jp/Resource/paraguay/espanol/office/others/c8h0vm000ad5gke-att/info_11_01.pdf)

CRONOGRAMA DEL AVANCE PROGRAMÁTICA																
Objetos de Estudio	Semanas															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
OBJETO DE ESTUDIO 1	X	X	X	X												
OBJETO DE ESTUDIO 2					X	X	X	X								
OBJETO DE ESTUDIO 3									X	X	X	X				
OBJETO DE ESTUDIO 4:													X	X	X	X