

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

## COORDINACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

#### I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. **Unidad Académica:** Facultad de Deportes, Mexicali
2. **Programa Educativo:** Licenciatura en Actividad Física y Deporte
3. **Plan de Estudios:** 2012-2
4. **Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Desarrollo de Habilidades Socioemocionales en el Ámbito Deportivo
5. **Clave:** 44145
6. **HC:** 02 **HT:** 02 **HL:** 00 **HPC:** 00 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
7. **Etapa de Formación a la que Pertenece:** Disciplinaria
8. **Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Optativa
9. **Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA  
**REGISTRADO**  
16 MAY 2023  
**REGISTRADO**  
DEPARTAMENTO DE APOYO A  
LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

#### Equipo de diseño de PUA

Isis Jael Oviedo Rodríguez  
Daniela Valentina Pacheco Marcano  
Samuel Nocolás Rodríguez Lucas

Fecha: 04 de mayo de 2023

Firma



Vo.Bo. de subdirector(es) de  
Unidad(es) Académica(s)

Elisa Iveth Tapia Buelna

UNIVERSIDAD  
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE  
DEPORTES

Firma



## **II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

La asignatura de Desarrollo de Habilidades Socioemocionales se contempla en la Etapa Disciplinar, es de carácter optativo y pertenece al área de conocimiento Social-Humanista. Su importancia radica en la identificación de las emociones, mismas que favorecen la adaptación a diversas situaciones tanto personales como laborales a las que se enfrentan los estudiantes y posteriormente en el ámbito laboral. En congruencia con el perfil de egreso de los estudiantes de la Licenciatura en Actividad Física y Deporte la asignatura a través del entrenamiento en el desarrollo de habilidades socioemocionales permitirá potencializar las habilidades intrapersonales e interpersonales que dotarán a los estudiantes de competencias socioemocionales útiles para su formación integral y para la vida, con actitud crítica, reflexiva, de responsabilidad social y creativa.

## **III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Analizar el origen de las emociones del ser humano en su entorno social, a través de la implementación de estrategias metodológicas de autoconocimiento, para desarrollar la regulación emocional y la implementación de conductas asertivas en el ámbito personal y profesional; con actitud responsable, de reflexión y creatividad.

## **IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE**

Elaboración de plan de vida y carrera donde se evidencie el desarrollo de habilidades socioemocionales y su correcta aplicación en los diferentes ámbitos de desarrollo personal y profesional.  
Debe integrar: Objetivo, metas a corto, mediano y largo plazo a nivel personal, profesional y laboral.

**V. DESARROLLO POR UNIDADES**  
**UNIDAD I. La naturaleza de las emociones**

**Competencia:**

Identificar la naturaleza de las emociones y los componentes que la integran, a través del análisis de las respuestas fisiológicas de las emociones, para favorecer los procesos de comprensión y adaptación social en la relación intrapersonales e interpersonal del ser humano; con empatía y congruencia.

**Contenido:**

**Duración:** 12 horas

- 1.1 Concepto de Emoción.
- 1.2 Componentes de las emociones.
  - 1.2.1. Fisiológicos.
  - 1.2.2. Cognitivos.
  - 1.2.3. Conductuales.
- 1.3 Procesos emocionales.
  - 1.3.1. Percepción, Reacción, evaluación, modificación afectiva y conducta observable.
- 1.4 Causas de la emoción.
  - 1.4.1. Sucesos vitales.
  - 1.4.2. Procesos cognitivos y biológicos.
- 1.5 Funciones de las Emociones.
  - 1.5.1. Expresiones emocionales.
  - 1.5.2. Procesos de adaptación

## UNIDAD II. Modelos metodológicos de abordaje socioemocional.

### Competencia:

Aplicar las diferentes metodologías enfocadas al abordaje emocional, con apego a los modelos teóricos utilizados en el área de las ciencias humanas, para generar estrategias de afrontamiento ante situaciones que demande una respuesta emocionalmente autorregulada; con actitud reflexiva, crítica, de respeto y honestidad.

### Contenido:

**Duración:** 10 horas

- 2.1 Modelo cromático del sistema afectivo. Propuesto por Robert Plutchik.
  - 2.1.2. La rueda de las emociones.
  - 2.1.3. Emociones básicas
  - 2.1.4. Estados emocionales.
- 2.2 Clasificación de las emociones.
  - 2.2.1. Valencia de las Emociones positivas y negativas.
- 2.3 Paul Ekman y las expresiones faciales.
  - 2.3.1. Microexpresiones.
  - 2.3.2. Funciones de las expresiones faciales.
- 2.4 Implicación de las emociones en el ámbito deportivo.
  - 2.4.1. Frustración, ansiedad, depresión, miedo y fracaso.

### UNIDAD III. Tipos de Habilidades socioemocionales

**Competencia:**

Analizar las posturas profesionales, a través de la revisión de estudios de casos que impliquen respuestas socioemocionales en diferentes situaciones personales y profesionales, para el desarrollo de competencias socioemocionales asertivas en el ámbito social del ser humano; con actitud reflexiva, empática y de respeto.

**Contenido:****Duración:** 10 horas

- 3.1 Fundamentación de las habilidades socioemocionales
  - 3.1.1. Concepto de competencia emocional.
- 3.2 Habilidades Intrapersonales para el desarrollo personal y profesional.
  - 3.2.1. Autoconocimiento.
  - 3.2.2. Autoaceptación.
  - 3.2.3. Autogestión emocional.
  - 3.2.4. Regulación emocional.
  - 3.2.5. Autoevaluación
- 3.3 Habilidades Intrapersonales que fomentan las relaciones saludables.
  - 3.3.1. Empatía.
  - 3.3.2. Comunicación asertiva.
  - 3.3.3. Conducta asertiva.
  - 3.3.4. Escucha activa.
  - 3.3.5. Conciencia social.
  - 3.3.6. Inclusión a la diversidad.
- 3.4 Habilidades socioemocionales que se potencializan en el ámbito deportivo.
  - 3.4.1. Reconocimientos de las capacidades, fortalezas y oportunidades.
  - 3.4.2. Formación de valores personales y sociales.
  - 3.4.3. Manejo de emociones.
  - 3.4.4. Toma de decisiones.
  - 3.4.5. Escucha activa.
  - 3.4.6. Manejo de conflictos.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA  
**REGISTRADO**  
16 MAY 2023  
**REGISTRADO**  
DEPARTAMENTO DE APOYO A  
LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE TALLER

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
<b>UNIDAD I</b>				
1	Conociendo las emociones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente da la indicación de elaborar una lista de las emociones que conozca.</li> <li>2. Se cuestiona al estudiante: ¿Las emociones mencionadas en la lista las ha identificado en las personas? De las emociones mencionadas, ¿Con cuales se identifica?</li> <li>3. Contestar el cuestionario: ¿Cómo me siento?</li> <li>4. El docente realiza preguntas de reflexión mismas que deberán plasmarse en el cuaderno.</li> <li>5. Retroalimentación grupal.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Literatura</li> <li>● Cuestionario: ¿Cómo me siento?</li> </ul>	5 horas
<b>UNIDAD II</b>				
2	Emociones que se experimentan en el día.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente realiza la explicación de los conceptos de emociones a partir del Modelo cromático del sistema afectivo de Robert Plutchik.</li> <li>2. Se le proporciona al estudiante el formato de trabajo: Emociones que experimento en el día.</li> <li>3. El estudiante deberá hacer un registro de las emociones que experimenta durante el día.</li> <li>4. Se realiza la retroalimentación en relación a las situaciones que desencadenan las emociones y la intensidad con las que las experimenta.</li> <li>5. Se invita a los estudiantes a compartir la experiencia.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Literatura.</li> <li>● Equipo electrónico.</li> <li>● Formato de trabajo: Emociones que experimentó durante el día.</li> </ul>	6 horas
3	Autoevaluación de las emociones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente introduce a los estudiantes en la clasificación de las emociones.</li> <li>2. Proporciona al estudiante el formato de trabajo: Emociones: Botones desencadenantes y consecuencias.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Literatura.</li> <li>● Equipo electrónico.</li> <li>● Formato de trabajo: Botones desencadenantes y consecuencias.</li> </ul>	5 horas

		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. El estudiante deberá hacer una autoevaluación del impacto de sus emociones en su respuestas fisiológicas, conductuales y sociales.</li> <li>4. Se invita a compartir la evidencia en grupo para retroalimentar o encontrar coincidencias con compañeros.</li> </ol>		
4	“Descargando mis pensamientos”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente introduce a los estudiantes en la importancia que tienen los pensamientos en la gestión emocional.</li> <li>2. Se les proporciona a los estudiantes el formato de trabajo: “Descargando mis pensamientos positivos y negativos”.</li> <li>3. El estudiante deberá escribir los pensamientos “negativos y positivos” que se le presentan durante el día.</li> <li>4. En binas deberán compartir sus pensamientos e identificar cuáles son los que sobresalen más durante el día.</li> <li>5. Se les preguntará: ¿Los pensamientos que identificaste, te favorecen la gestión de las emociones en situaciones de incomodidad?</li> <li>6. En plenaria se realiza la retroalimentación general, mencionando la importancia de la influencia de los pensamientos en los estados emocionales, conductas y actitudes.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Literatura.</li> <li>● Equipo electrónico.</li> <li>● Formato de trabajo: “Descargando mis pensamientos positivos y negativos”.</li> </ul>	8 horas
<b>UNIDAD III</b>				
5	Analizando las habilidades socioemocionales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente introduce a los estudiantes en el conocimiento de las habilidades socioemocionales.</li> <li>2. El estudiante deberá enlistar las habilidades intrapersonales e interpersonales que reconoce en su propio desarrollo.</li> <li>3. El docente proporciona un estudio de caso que implica situaciones deportivas de conflicto y deficiente manejo emocional.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Literatura.</li> <li>2. Equipo electrónico.</li> <li>3. Estudio de caso.</li> </ol>	8 horas

		4. El estudiante mediante la estrategia de Rol playing deberá representar la situación planteada y dar una respuesta autorregulada ante el caso presentado.		
--	--	---	--	--

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA  
**R** REGISTRADO **O**  
16 MAY 2023  
**R** REGISTRADO **O**  
DEPARTAMENTO DE APOYO A  
LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

## VII. MÉTODO DE TRABAJO

**Encuadre:** El primer día de clase el docente debe establecer la forma de trabajo, criterios de evaluación, calidad de los trabajos académicos, derechos y obligaciones docente-alumno.

### **Estrategia de enseñanza (docente):**

- Implementa estrategias que motiven la participación del estudiante y la interiorización de los conceptos.
- Utilizará formatos de trabajo.
- Material audiovisual.
- Preguntas que estimulan la reflexión.
- Lecturas independientes y colectivas.

### **Estrategia de aprendizaje (alumno):**

- Realiza actividades relacionadas con la identificación, comprensión, además participa de manera dinámica en clase y prácticas.
- Investiga de manera individual y grupal.
- Realiza inferencias y relaciona la información con la vida cotidiana.
- Presenta ante el grupo los productos obtenidos a partir de las prácticas.
- Desarrolla una carpeta de evidencias en la que plasma la aplicación y análisis del aprendizaje logrado

## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo de forma permanente durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje de la siguiente manera:

### **Criterios de acreditación**

- Para tener derecho a examen ordinario y extraordinario, el estudiante debe cumplir con los porcentajes de asistencia que establece el Estatuto Escolar vigente.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60.

### **Criterios de evaluación**

- Reportes de lecturas.....	20%
- Participación en foros de discusión.....	15%
- Ejercicios en clase.....	15%
- Reflexión final de clase .....	20%
- Plan de vida y carrera.....	30%
<b>Total.....</b>	<b>100%</b>

## IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Bisquerra, R., y Mateo, A. (2019). <i>Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación</i>. Barcelona: Horsori.</p> <p>Duckworth, A. y Yeager, D. (2015). Measurement matters: Assessing personal qualities other than cognitive ability for educational purposes. <i>Educational Researcher</i>, 44(4), 237-251 [clásica].</p> <p>Elbertson, N. A., Brackett, M. A., y Weissberg, R. P. (2010). School-based social and emotional learning (SEL) programming: Current perspectives. En Hargreaves, A., Lieberman, A., Fullan, M., Hopkins, D. (Eds.), <i>Second international handbook of educational change</i> (1017-1032). Dordrecht, Países Bajos: Springer. [clásica].</p> <p>Fajar, A. &amp; Cantner, U. (2018). Soft skills, hard skills, and individual innovativeness. <i>Eurasian Bus Rev.</i> 8, pp. 139- 169. DOI: <a href="https://doi.org/10.1007/s40821-017-0076-6">https://doi.org/10.1007/s40821-017-0076-6</a></p> <p>Fernández P, Cabello R. y Gutiérrez M. (2017). Avances de la Investigación sobre competencias emocionales en educación. <i>Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado</i>, Núm. 88 (31.1), pp. 15-26. <a href="https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739">https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5980739</a> [clásica].</p> <p>Garassini C., M. E. y Aldana Z., H. M. (2022). Un modelo de desarrollo de habilidades socioemocionales: la experiencia de la comunidad educativa de UNICA. <i>Plumilla Educativa</i>, 29 (1), 69-97. DOI: 10.30554/pe.1.4543.2022.</p> <p>García B. y Pineda, V. (2019). Motivación y emociones: ingredientes esenciales del interés y el involucramiento en el aprendizaje en línea. <i>Revista Mexicana de Bachillerato a Distancia</i>, 11(21),131-139.</p> <p>García, B. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o blandas: aproximaciones a su evaluación. <i>Revista Digital Universitaria</i>, 19 (6), 1-17 DOI: <a href="http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v1 9n6.a5">http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v1 9n6.a5</a></p> <p>Hernández, Z. M, Trejo, T. Y &amp; Hernández, M. (2018). El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes</p>	<p>Castellanos, J., Niño, S. y Parra, K. (2020). Discurso socioemocional y construcción compartida de conocimiento en tareas colaborativas en línea. <i>Revista Electrónica Educare</i>, 24(2), 59-79</p> <p>Klieger, D., Kell, H., Rikoon, S., Burkander, K., Bochenek, J. &amp; Shore, J. (2018). <i>Development of the behaviorally anchored rating scales for the skills demonstration and profession guide</i>. ETS Research Report Series.</p> <p>López, R. (2009). <i>Las emociones. Sobre la naturaleza cognitiva de las emociones. Uso de las técnicas emocionales en ambientes educativos y clínicos</i>. Editorial Trillas [clásica]</p> <p>OCDE. (2015). <i>Skills for social progress: The power of social and emotional skills</i>. Autor. [clásica]</p> <p>Organization for Economic Cooperation and Development (OECD). (2018). <i>Social and Emotional Skills Well-being, connectedness and success</i>. Paris, France: OECD Publishing</p>



en el contexto educativo. Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación, México. Revista Red <https://www.inee.edu.mx/images/stories/2018/Red9/10IDia.pdf>

Maturana, M. G. y Guzmán, CH. F. (2019). Las competencias blandas como complemento de las competencias duras en la formación escolar. Una revisión conceptual necesaria. Revista EURITMIA – Investigación, Ciencia y Pedagogía, No. 1, 2-13. <http://cliic.org/pdf/Revista%20Euritmia,%20Vol.%201%20N%C2%B01.pdf>

Pekrun, R. (2014). *Emotions and Learning*. [Educational Practices Series-24 de la International academy of education e International Academy of Education]. <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002276/227679e.pdf> [clásica].

Vaja, A., Martinenco, R. y Martín, R. (2018). Aportes para pensar las emociones académicas en las clases universitarias. *Contextos en Educación*, 18(24),78-89

## X. PERFIL DEL DOCENTE

Licenciatura en Psicología o áreas afines a las Ciencias Sociales, con posgrado; demostrar amplia experiencia en el ámbito del estudio de las emociones, estrategias de autorregulación, el desarrollo de habilidades socioemocionales en el ámbito universitario y su impacto en el desempeño personal, académico y profesional. Se requiere de una actitud creativa y proactiva, así como de habilidades para el desarrollo de estrategias de regulación emocional y de aprendizaje colaborativo.