



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad de aprendizaje	ESTRUCTURA PSICOLOGICA DEL SER HUMANO		
Clave	Tipo	Nivel	Semestre
2238	Optativa	Propedéutico	Quinto/Sexto
Créditos	Horas semana	Horas semestre	
4	3T 1P	45	
Campo disciplinar	Humanidades		
Propósito del campo disciplinar	Contribuye a consolidar la elección profesional y promueve el desarrollo de competencias para la educación superior.		
Eje disciplinar	Expandir las posibilidades de modos de vida.		
Eje transversal	Trabaja en forma colaborativa.		

Unidades de aprendizaje antecedente	Unidades de aprendizaje simultáneas que se relacionen	Unidades de aprendizaje consecuentes
	Orientación vocacional Psicología	

Perfil profesional	<ul style="list-style-type: none"> Licenciatura en psicología. Competencias docentes en el nivel medio superior acreditadas y certificadas por un programa reconocido por el Padrón de Calidad del SINEMS/CONOCER.
Competencias docentes Requeridas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organiza su formación continua a lo largo de su trayectoria profesional. 2. Domina y estructura los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo. 3. Planifica los procesos de enseñanza y de aprendizaje atendiendo al enfoque por competencias, y los ubica en contextos disciplinares, curriculares y sociales amplios. 4. Lleva a la práctica procesos de enseñanza y de aprendizaje de manera efectiva, creativa e innovadora a su contexto institucional. 5. Evalúa los procesos de enseñanza y de aprendizaje con un enfoque formativo. 6. Construye ambientes para el aprendizaje autónomo y colaborativo. 7. Contribuye a la generación de un ambiente que facilite el desarrollo sano 8. Participa en los proyectos de mejora continua de su escuela y apoya la gestión institucional.

Caracterización de la unidad de aprendizaje

Esta Unidad de Aprendizaje analiza los elementos esenciales que conforman la estructura psicológica del ser humano con el objetivo de tomar conciencia de su valor personal a partir de sus emociones, su cuerpo y su mente permitiendo con esto un mejor conocimiento de sí mismo con lo cual se verá contribuyendo al desarrollo de su entorno.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Es fundamental conocer la forma de pensar, de sentir, de comportarse y de relacionarse de los sujetos debido que nos ayudan a conocer a la persona en su totalidad e individualidad; y en su desarrollo evolutivo juegan un papel muy importante la carga genética, las experiencias personales, las relaciones interpersonales y el entorno sociocultural en el que vive; por eso, podríamos decir que el estudio de la estructura psicológica de la persona es un todo integrado, con componentes biológicos, psicológicos y sociales innatos y aprendidos. Por ello se propone estudiarla con base en dos unidades de competencia: la primera denominada “Bienestar físico y mental”, y la segunda, “Inteligencia emocional y su relación con la felicidad”.

La unidad de competencia I aborda los temas que permitirán ir conociendo la importancia de la salud mental y como consecuencia el interés del cuidado físico. A través de las cuales el alumno irá comprendiendo y reflexionando, pero sobre todo poniendo en práctica estilo de vida saludable desde los elementos físicos, mentales y emocionales que lo constituyen como ser integral.

En la unidad de competencia II denominada “Inteligencia emocional y su relación con la felicidad” se centrará el desarrollo de temas que permitan identificar que es la inteligencia y las competencias emocionales para tomar conciencia de cómo se desarrollan y la influencia que estas puedan tener en las diversas dimensiones de su vida para manifestar bienestar y felicidad.

Propósitos de la unidad de aprendizaje	Comprende y reflexiona los procesos físicos, mentales y emocionales que lo conforman como un ser humano integral, tomando conciencia de sí mismo y de su entorno para transformar de manera propositiva su forma de actuar dando solución a los problemas que se le presentan.
Competencias genéricas	1.- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase. 6.-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. 6.3- Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.
Tipo de competencias disciplinares básicas	H 16- Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.
Tipo de competencias disciplinares extendidas	H 9- Valora las repercusiones de diversas corrientes de pensamiento en los sujetos, la sociedad y la cultura.
Habilidades socioemocionales (*HSE)	Dimensión: ELIGE T Habilidades: Toma responsable de decisiones (5to). Perseverancia (6to.)



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE

BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Estructura de la unidad de aprendizaje	
Unidad de Competencia I	Bienestar físico y mental
Unidad de Competencia II	Inteligencia emocional y su relación con la felicidad

Unidad de competencia I	Bienestar físico y mental	Sesiones previstas	23
Competencias genéricas	1.- Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. 1.2 Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.		
Competencias disciplinares básicas	H 16- Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.		
Competencias disciplinares extendidas	H 9- Valora las repercusiones de diversas corrientes de pensamiento en los sujetos, la sociedad y la cultura.		
Propósito de la Unidad de Competencia	Determina la importancia del cuidado en la salud de su mente y su cuerpo para ponerlo en práctica y cuide de sí.		

EJE DISCIPLINAR	CONTENIDOS		APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
	CENTRAL	ESPECÍFICOS		
Expandir las posibilidades de modos de vida.	1. Estructura psicológica del ser humano 2. Psicología positiva o del bienestar	1.1 Definición 2.1 Concepto de bienestar. 2.2 Antecedentes de psicología positiva. 2.3 Arquitectura del bienestar psicológico 2.4 Modelos de bienestar	Explica el bienestar con sus propias palabras partiendo de la teoría. identifica sus características	Elabora un diagrama de su bienestar psicológico



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

	3.	Salud	<p>3.1 La importancia de cuidar la salud.</p> <p>3.2 ¿Cómo podemos cuidar nuestra salud física?</p> <p>3.3 ...y la salud mental?</p> <p>3.4 ¿Cómo afectan los períodos de crisis a nuestra salud?</p> <p>3.5 Instituciones que promueven la salud física y mental</p>	<p>relacionadas con el bienestar</p> <p>Analiza la importancia de su salud física y su cuidado</p> <p>Explica cómo se relaciona la salud física con la salud mental</p> <p>Identifica los elementos que aplica en su vida para mantener una buena salud física y mental</p>	<p>Reportes de lectura.</p>
	4.	Felicidad	<p>4.1 El estudio de la felicidad en perspectiva histórica</p> <p>4.2 Fortalezas del carácter</p>	<p>Identifica los factores que le proveen felicidad.</p> <p>Describe cuáles son sus Fortalezas del carácter que contribuyen a la felicidad</p>	<p>Elabora un plan de trabajo para mantener una buena salud en sus áreas personales y determina sus fortalezas de carácter</p>



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Nivel de dominio de la competencia	COMPETENCIA DESARROLLADA	COMPETENCIA EN PROCESO	COMPETENCIA NO DESARROLLADA
	Entrega completa y en tiempo y forma las evidencias. Exámenes escritos. Calificación aprobatoria de 7.00 a 10.00	No cumple correctamente con sus evidencias. Calificación de 6.00 a 6.99.	No cumple satisfactoriamente con sus evidencias. Calificación menor de 6.0

Secuencia didáctica 1 (23 sesiones)			
	Actividades del alumno	Recursos didácticos	Mecanismo de evaluación
Apertura	<ol style="list-style-type: none"> Bienvenida y dinámica de apertura e integración del grupo. Investiga los conceptos de estructura psicológica, bienestar, salud, psicología positiva y felicidad. Contesta las preguntas generadoras en cada uno de los temas 	Bibliografía básica Libreta Herramientas tecnológicas	Autoevaluación Heteroevaluación, el facilitador del aprendizaje evalúa a través de preguntas dirigidas a los alumnos.
Desarrollo	<ol style="list-style-type: none"> Resuelve los ejercicios proporcionados por el docente durante el transcurso de cada tema. Realiza las actividades lúdicas encaminadas a la comprensión de los temas. Participa en la exposición de los temas poniendo ejemplos de la vida diaria. 	Bibliografía básica. Libreta Herramientas tecnológicas Rúbrica Mapa	Heteroevaluación, para ello se utilizará una lista de cotejo que proporcionará el docente. Coevaluación usando una lista de cotejo.
Cierre	<ol style="list-style-type: none"> Preguntas de cierre: ¿Que me llevo de lo realizado en la clase?, ¿Para qué me va a servir en mi vida diaria?, ¿Cómo puedo mejorar mi vida diaria? Entrega de evidencias Desarrollo de actividades de Habilidades socioemocionales? (HSE) 	Plumones Pintarrón Herramientas tecnológicas	Coevaluación a través de una guía de observación. Heteroevaluación empleando una rúbrica de evaluación que contenga los indicadores respectivos.



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018**

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Unidad de competencia II	Inteligencia emocional y su relación con la felicidad	Sesiones previstas	22
Competencias genéricas	<p>6.-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</p> <p>6.3- Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.</p>		
Competencias disciplinares básicas	H 16- Asume responsablemente la relación que tiene consigo mismo, con los otros y con el entorno natural y sociocultural, mostrando una actitud de respeto y tolerancia.		
Competencias disciplinares extendidas	H 9- Valora las repercusiones de diversas corrientes de pensamiento en los sujetos, la sociedad y la cultura.		
Propósito de la Unidad de Competencia	Relaciona las bases teóricas de inteligencia emocional con su desarrollo de habilidades socioemocionales para favorecer el bienestar personal en su vida cotidiana.		

EJE DISCIPLINAR	CONTENIDOS		APRENDIZAJE ESPERADO	PRODUCTO ESPERADO
	CENTRAL	ESPECÍFICOS		
Expandir las posibilidades de modos de vida.	1. Inteligencia emocional.	1.1 El contexto de las emociones. 1.2 La inteligencia emocional según Salouey y Mayer. 1.3 Modelo de Goleman 1.4 Las emociones según Ekman. 1.5 La perspectiva emocional de Greenberg 1.5 Competencias emocionales.	Describe los elementos que se manejan en los modelos de inteligencia emocional Determina las competencias emocionales que maneja en su vida	Ejercicios escritos sobre inteligencia emocional Mapa mental de las emociones y su importancia. Historieta del tema de prevención de conductas de riesgo.
	2. La importancia de la inteligencia emocional en el adolescente	2.1 Prevención de conductas de riesgo 2.2 Calidad de las relaciones interpersonales y sentimentales.	Identifica sus conductas de riesgo Analiza cómo mejorar su calidad de vida	



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

	3. La educación emocional en la vida del adolescente	3.1 Satisfacción con uno mismo 3.2 Los padres como educadores del bienestar 3.3 Relación con iguales 3.4 Bienestar y malestar en la escuela.	Identifica cómo impacta su entorno familiar, amigos y la escuela en su bienestar Describe acciones que le proporcionen bienestar en su vida	Realiza un video en equipo donde presenta la integración de los temas revisados para resaltar la importancia del bienestar integral, la satisfacción con uno mismo y con las relaciones.
--	--	---	--	--

Nivel de dominio de la competencia	COMPETENCIA DESARROLLADA	COMPETENCIA EN PROCESO	COMPETENCIA NO DESARROLLADA
	Entrega completa y en tiempo y forma las evidencias. Exámenes escritos. Calificación aprobatoria de 7.00 a 10.00	No cumple correctamente con sus evidencias. Calificación de 6.00 a 6.99.	No cumple satisfactoriamente con sus evidencias. Calificación menor de 6.0

Secuencia didáctica 2 (22 sesiones)			
	Actividades del alumno	Recursos didácticos	Mecanismo de evaluación
Apertura	1. dinámica de apertura del tema 2. Investiga los temas de inteligencia emocional, la influencia de la inteligencia emocional en el bienestar y la felicidad y bases del bienestar en la infancia y la adolescencia. 3. Contesta las preguntas generadoras en cada uno de los temas	Plumones Pintarrón	Autoevaluación a través de preguntas generadoras.
Desarrollo	1. Resuelve los ejercicios proporcionados por el docente durante el transcurso de cada tema. 2. Realiza las actividades lúdicas encaminadas a la comprensión de los temas.	Libreta Bibliografía básica Herramientas tecnológicas	Coevaluación empleando una lista de cotejo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

	3. Participa en la exposición de los temas poniendo ejemplos de la vida diaria.	Bolígrafo	Heteroevaluación usando una rúbrica de evaluación que especifique los criterios para evaluar.
Cierre	1. Preguntas de cierre: ¿Que me llevo de lo realizado en la clase?, ¿Para qué me va a servir en mi vida diaria?, ¿Cómo puedo mejorar mi vida diaria? 2. Entrega de evidencias 3. Desarrollo de actividades de Habilidades socioemocionales? (HSE)	Libreta Bolígrafo Herramientas tecnológicas	Coevaluación empleando una lista de cotejo. Heteroevaluación a través de una rúbrica de evaluación que contenga los criterios a evaluar.

Fuentes de consulta

Básica

Chablé I.; Tuyub, T. Compilación. 2019

Complementaria:

Vázquez, C. (2014). La ciencia del bienestar: fundamentos de una psicología positiva. Editorial Alianza.

Electrónica (Bases de datos, bibliotecas virtuales etc.)

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/>

Plan de evaluación para la unidad de aprendizaje

Aspecto a evaluar	Criterios de evaluación	Ponderación
Participación en clase	<ul style="list-style-type: none"> Muestra interés por realizar las actividades específicas Ejecuta las instrucciones que se pide en la clase Realiza las tareas que le corresponde en las actividades individuales y de equipo 	10%
Producto	<ul style="list-style-type: none"> Elabora el producto atendiendo los parámetros indicados. Elabora el producto con limpieza, orden, organización y estructura. Cumple con la información solicitada en el producto. Entrega en tiempo y forma 	50%
Examen	<ul style="list-style-type: none"> Examen escrito o digital 	40%

Revisión y Actualización:

Mtra. Angélica Soto Martínez angcsoto@uacam.mx
Mtra. Alejandra Castillo Tuz ascatil@uacam.mx
Psc. Fridied Bojorquez Mucel fibojorq@uacam.mx

Fecha de aprobación:

Junio 2019



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CAMPECHE
BACHILLERATO UNIVERSITARIO 2018

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Revisión y Actualización:

Mtra. Rita Ivonne Aké Zapata ritaiake@uacam.mx

Mtra. Thania del Carmen Tuyub Ovalle

thctuyub@uacam.mx

Mtra. Irina del Carmen Chablé Herrera. icchable@uacam.mx

Mtra. Teresita de Jesús Cárdenas Barrera tcarden@uacam.mx

Fecha de aprobación:

Mayo 2024