

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

| Centro | | |
|--------|--|--|

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE PSICOLOGIA APLICADA

Academia:

PSICOLOGÍA Y DEPORTES

Nombre de la unidad de aprendizaje:

PSICOLOGIA DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

| | Clave de la materia: | Horas de teoría: | Horas de práctica: | Total de horas: | Valor en créditos: |
|---|-------------------------|------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| Ī | 18756 | 34 | 14 | 48 | 6 |

| Tipo de curso: | Nivel en que se | Programa educativo | Prerrequisitos: |
|---------------------|-----------------|--|-----------------|
| | ubica: | | |
| CT = curso - taller | Licenciatura | (LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / 50. | CISA 18552 |

Área de formación:

BASICA PARTICULAR OBLIGATORIA

Perfil docente:

Grado mínimo: Licenciado en Psicología, con experiencia o formación en el ámbito de la psicología aplicada a la actividad física, el juego, el deporte y la recreación. Grado preferente: maestría o doctorado en Psicología con experiencia o investigación en el campo.

| Elaborado por: | Evaluado y actualizado po | r: |
|----------------|---------------------------|----|
|----------------|---------------------------|----|

| Dr. Pedro Reynaga Estrada; Mtro. Trinidad | Dr. Pedro Reynaga Estrada; Mtro. Trinidad |
|---|---|
| Gerardo Martínez Cárdenas y Psic. Gustavo | Gerardo Martínez Cárdenas, Psic. Gustavo |
| Nuño Miramontes | Nuño Miramontes, Dra. Norma Ruvalcaba |
| | |

| Fecha de elaboración: | Fecha de ultima actualización aprobada por la Academia |
|-----------------------|--|
| 15/07/2016 | 15/09/2020 |

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES

Profesionales

Desarrolla una visión multidisciplinaria sobre los aspectos psicológico, social, histórico, filosófico y antropológico del cuerpo humano, con relación a la actividad física y el deporte;

Socio- Culturales

Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales;

Asume una actitud reflexiva que le permite examinar, en el ejercicio de la profesión, tanto sus propias ideas como las de los otros, ante el conocimiento de las ciencias de la salud y de las ciencias relacionadas con la actividad física y el deporte

Técnico-Instrumentales

Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones, en relación con los problemas cotidianos, sociales, laborales y profesionales;

Utiliza literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte y ejerce habilidades de comunicación oral y escrita con sentido crítico, reflexivo y con respeto a la diversidad cultural en los contextos profesionales y sociales;

3. PRESENTACIÓN

El curso-taller de Psicología de la Actividad Física y el Deporte forma parte del área de formación básica particular obligatoria del Plan de Estudios de la Carrera de Cultura Física y Deportes. Tiene como prerrequisito la materia de Psicología básica. Representa una carga horaria total de 48 horas, (34 teóricas y 14 horas prácticas) y valor curricular de 6 créditos.

La finalidad del curso es la de orientar al alumno de la carrera de cultura física y deportes en el campo de aplicación de la psicología en la actividad física y el deporte, y pueda identificar los procesos, problemas y beneficios psicológicos que se presentan en las personas que se dedican a la actividad física y al Deporte. Así mismo, busca aportar una visión integral y multidisciplinar del Licenciado en Cultura Física y Deportes, para reconocer cómo interviene y cómo puede realizar un trabajo coordinado con el profesional de la psicología en el campo de la actividad física del deporte.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Comprende y explica los conocimientos desarrollados en la Psicología de la Actividad Física y del Deporte para fortalecer la interconexión entre el cuerpo, la actividad física y el deporte con los procesos psíquicos que permiten preservar la salud o aumentar el rendimiento, reconociendo a los profesionales de la Psicología de la actividad física y del Deporte; y la posibilidad de interacción con los profesionales de la Cultura Física y del Deporte.

5. SABERES

| Prácticos | Identifica las necesidades de individuos grupos o instituciones dedicados a la actividad física y al deporte que requieren la intervención del psicólogo de la actividad física y del deporte. Diseña programas para la actividad física y la práctica del deporte y la recreación considerando los problemas, conceptos y leyes más importantes de la psicología que describen y explican la mentalidad, las habilidades y capacidades que demanda su práctica, haciendo conscientes a los individuos que participan en este campo de la conducta humana de las especificaciones de su ejercicio y requerimientos técnicos y metodológicos en su planeación, desarrollo y evaluación. |
|-----------|---|
|-----------|---|

| Teóricos | Comprende el objeto de estudio de la Psicología de la Actividad Física como disciplina científica y su aplicación en el deporte, la Educación Física, el juego y la Recreación. Conoce, identifica y conceptualiza la Psicología dela Actividad Física incluyendo diversas teorías sobre el funcionamiento psicológico del ser humano, así como de la relación y/o integración dinámica entre mente, cuerpo y contexto. Conoce las características psicológicas que se involucran en la actividad físicadeportiva y la psicología aplicada a la educación física, el deporte y la recreación. Comprende los fundamentos psicológicos de la enseñanza de las acciones motrices. Identifica y explica los aspectos psicosociales de la práctica de la actividad física, |
|------------|--|
| Formativos | el deporte, la educación física, el juego y la recreación. Manifiesta un comportamiento responsable y crítico sustentado en el conocimiento de los valores culturales, ecológicos y del bienestar individual y colectivo. Expresa un alto nivel de compromiso con su práctica profesional y en su participación en forma interdisciplinaria con el profesional de la psicología y otras profesiones afines al campo de la salud, la educación física, el deporte y la recreación. Promueve una cultura de respeto a los derechos humanos sin distinción de raza, credo, género e ideología. |

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

- 1. Definición del objeto de estudio de la Psicología de la actividad física.
- 1.1. Qué es la Psicología de la Actividad física y del Deporte.
- 1.2. La Psicología de la actividad física y del deporte como puente de unión entre la mente y el cuerpo.
- 1.3. Retos de la Psicología de la actividad física y del deporte en el presente milenio.
- 2. Antecedentes históricos y científicos.
- 2.1.1. Concepciones de la relación entre la mente y actividad física en las distintas etapas históricas del ser humano: prehistoria, esclavismo, feudalismo y capitalismo.
- 2.1.2. Reto actual: cambiar la mentalidad para la promoción del deporte ecológico.
- 2.3. Antecedentes científicos de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte
- 2.3.1. Métodos para la construcción del conocimiento científico en psicología de la actividad física y del deporte.
- 2.3.2. Técnicas de investigación para la construcción del conocimiento científico en psicología de la actividad física y del deporte.
- 3. Las competencias profesionales (Funciones, roles o tareas) del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte.
- 3.1. Etapas de preparación psicológica del deportista.
- 3.2. La formación integral y moral del deportista. El juego limpio (fair play) y la cultura de paz, justicia y equidad.
- 3.3. Estrategias de intervención en Psicología de la Actividad Física y del Deporte.
- 3.4. Análisis (psico-socio-corporal) de la conducta deportiva.
- 3.5. Atención virtual del deportista (virtual y en línea)
- 4. Principales procesos psicológicos ligados a la actividad física y al deporte:
- 5.1. Bases bio fisiológicas, y neuroanatómicas
- 5.2. Desarrollo ontogénico y psicomotricidad.
- 5.3. Psicomotricidad, aprendizaje, motivación, percepción, sensación, pensamiento, inteligencia, creatividad, memoria, atención, actitudes, personalidad, emoción, agonismo y agresividad, etc.
- 5. Interacción entre el contexto deportivo y el deportista, y sus efectos en la salud y la enfermedad:
- 6.1. La práctica deportiva como situación estresante y sus repercusiones en el proceso de salud- enfermedad.
- 6.2. Trastornos Psicológicos específicos del deporte.

| 6.3. | Trastornos Psicológicos no específicos del deporte |
|------|--|
| 6.4. | El Burnout |
| 6.5. | Deporte ecológico y salud psicológica |
| 6. | Psicología de las masas y su influencia en el rendimiento deportivo: |
| 6.1. | Impacto psicológico del público en el deportista. |
| 6.2. | Influencia del entrenador en el deportista. |
| 6.3. | Influencia de la familia. |
| 6.4. | Influencia de los compañeros de equipo. |
| 6.5. | Influencia del(os) adversario(s). |
| 7. | Selección de talentos por rasgos psicológicos. |
| 7.1. | Personalidad, deporte y salud. |
| 7.2. | Estilos de vida saludables y salud mental |
| 7.3. | Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. |

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

- 1. Trabajo autónomo o autoaprendizaje (Investigación de conceptos, Participación individual; Fichas de trabajo; investigación y ensayo final).
- 2. Estrategias de aprendizaje cooperativo y/o colaborativo
- 3. Clases Prácticas. Elaboración y utilización de organizadores gráficos y de recursos audiovisuales (sensoriales)
- 4. Estrategias para resolución de problemas, como estudio de caso y/o preguntas guía.
- 5. Seminarios de investigación.
- 6. Estrategias para indagar sobre conocimientos previos. Técnica heurística uve de Gowin
- 7. Ensayo científico final. Técnica heurística uve de Gowin
- 8. Análisis de video deportivos.

El alumno analizará y elaborará propuestas de los temas y problemas que se revisen en el curso, quiándose con las preguntas o ejes problemáticos trazados previamente.

Elaborará fichas de lectura o de trabajo que le permitan investigar sobre los temas, que posteriormente le pueden servir para elaborar un ensayo científico al final del curso.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

| 8. 1. Evidencias de aprendizaje | 8.2. Criterios de desempeño | 8.3. Contexto de aplicación |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1.Reporte de participación | . El alumno debe expresar los | 1.Profesional y personal |
| individual | temas y/o conceptos | 2. Personal y profesional |
| 2.Reporte de Ejercicio | investigados y sus opiniones | 3. Investigación escolar |
| (actividades prácticas) | ante el grupo para enriquecer | 4. Investigación escolar |
| 3. Reporte de lectura o Ficha de | el trabajo grupal. | 5. Investigación y profesional |
| trabajo | 2. El alumno deberá de aplicar | 6. Investigación escolar |
| 4. Al menos tres (3) Asesorías de | por escrito los temas y / o | |
| avance de investigación con | conceptos investigados de sus | |
| reportes de avance de la | fichas de trabajo a situaciones | |
| investigación (aparte) | reales o hipotéticas que | |
| 5. Seminario | permitan demostrar el grado de | |
| 6. Ensayo final | preparación teórica-práctica de | |
| | los temas | |
| | 3.1. Datos de identificación de | |
| | la fuente de información: autor, | |
| | titulo de la obra, lugar, Editorial, | |
| | año y número de edición, o | |
| | dirección electrónica. | |
| | 3.2. Datos de identificación del | |
| | alumno: Nombre, curso, | |
| | número de tarea, fecha | |

- 4. Cumplir con las sugerencias y observaciones del profesor para avanzar en la investigación del ensayo.
- 5. Exposición visual del avance de investigación.
- a. Dominio metodológico (De 0 a 3 puntos): Cumple con todos los apartados del proyecto (sin omitir ninguno) con secuencia lógica.
- b. Dominio oral (De 0 a 3 puntos): Tiene conocimiento teórico, conceptual y metodológico de la esencia del proyecto; y responde dudas de forma clara, breve y precisa
- c. Material visual (De 0 a 2 puntos): Incluye imágenes representativas del material, cuida la ortografía, tamaño de letra legible, claridad y brevedad de las diapositivas.
- d. Profesionalismo (De 0 a 2 puntos) Inicia puntual y termina a tiempo; con voz audible, contacto visual y postura segura, pero acepta comentarios con humildad.
- 6. Incluir en el contenido: 6.1. Hoja de presentación: Institución, Tema, nombre del autor del ensayo (alumno), nombre del profesor y fecha.
- 6.2. Introducción:
- Responder:
- A) Por qué escogió el tema
- B) Para, qué escogió el tema
- C) Qué importancia tiene en lo personal
- D) Qué importancia tiene en lo profesional
- E) Qué pensaba del tema antes de iniciar la investigación.
- 6.3. Cuerpo teórico: Fundamentar y explicar apoyándose en autores y/o teorías los elementos del tema (Diferenciar las ideas propias de las ajenas, citando o referenciando las fuentes de información, opinando si está de acuerdo o en desacuerdo

con la información encontrada. 6.4. Conclusiones: Describir qué diferencia existe entre lo que pensaba antes de la investigación y después; cuál es el punto más importante de los que se investigó. 6.5. Bibliografía: Mínimo 5 referencias bibliográficas ajenas a las del programa (incluir libros y revistas, y no más de 3 fuentes electrónicas de fuentes institucionales y/o científicas)

9. CALIFICACIÓN

| Fichas de trabajo (Reportes de lectura) | 30% | |
|---|------|--|
| Reporte de Participación | 10% | |
| Reporte de Ejercicio | | |
| Reporte de avance de la investigación | 10% | |
| Ensayo final | 30% | |
| Seminario final | | |
| TOTAL | 100% | |
| | | |

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Dosil Díaz, J. (Ed.). (2002). El psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid, España: Editorial Síntesis.

Dosil Díaz, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte (2a. edición ed.). Madrid, España.: McGraw Hill / Interamericana de España.

González, L. G., M. Roffé, et al. (2006). "Contribuciones posibles de la Psicología del Deporte en el contexto latinoamericano actual." Revista Mercosur Latinoamérica en movimiento Año 2(1): 29-31. Guillén-García, F. (2003). Introducción a la Psicopedagogía de la actividad física y el deporte. Armenia-Colombia, Editorial Kinesis.

Montaño-Valencia, A. O., y Reynaga-Estrada, P. (2010). Técnicas de preparación psicológica en deportistas de combate de alto rendimiento. En: M. López-Torres y J. F. C. Palacios (Eds.), Temas actuales en Psicología del deporte y la actividad física (pp. 337-365). Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León

Mora-Mérida, J. A., J. G.-À. Rodríguez, et al. (2000). Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva. Madrid, Ediciones Pirámide.

Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Trillas.

Pulgarín-Medina, Carmen y Pilar Martín García. (1998) "La Psicología aplicada a la Actividad Física y el deporte. Sus aportes al deporte municipal". En Lecturas de Educación física y deportes. http://www. Sportquest.com. Revista digital. Buenos Aires. Año 3 num. 12 Diciembre 1998.

Reynaga-Estrada, P. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (Burnout) con el Trastorno Psicológico Potencial en jóvenes deportistas. Investigación en Salud, VII (3), 153-160.

Reynaga-Estrada, P. (2007). Implicaciones psicológicas de las lesiones deportivas. Efdeportes (105).

Reynaga-Estrada, P., Pando-Moreno, M., y Preciado-Serrano, M. d. L. (2008). Perfil psico epidemiológico de los jóvenes deportistas jaliscienses de alto rendimiento. Investigación en Salud, X (Suplemento especial), 99.

Reynaga-Estrada, P. (2008). Aplicaciones de la Psicología de la Actividad Física y del Deporte a la Educación. En H. E. Aquino-López (Ed.), Acercamientos a la investigación educativa en el campo de la corporeidad, movimiento y educación física (pp. 47-57). Guadalajara: Instituto Superior de Investigación y Docencia para el Magisterio ISIDM.

Reynaga-Estrada, P., Preciado-Serrano, M. D., Montaño-Valencia, A. O., González-Carballido, L. G., y Morales-Acosta, J. J. (2009). Diseño, construcción y validación de una escala de evaluación de la salud psicológica en deportistas de alto rendimiento. Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte, 1(1), 100-113.

Reynaga-Estrada, P. (2015). Jóvenes deportistas de alto rendimiento, ¿mentalmente sanos? Reporte de investigación en Jalisco, México. En J. M. López-Walle y M. d. P. Rodríguez-Martínez & O. Ceballos-Gurrola & J. L. T. Rodríguez (Eds.), Psicología del deporte, conceptos, aplicaciones e investigación. (pp. 97-115). Nuevo León, Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.

Reynaga-Estrada, P., Ruiz-Silva, D., y Montaño-Valencia, A. O. (2015). Uso y Manejo de Técnicas de Preparación Psicológica. En J. A. Gómez-Figueroa y M. A. Ramos-Domínguez (Eds.), El arte Japonés de Esgrima Kendo. Antecedentes Históricos, Teoría, Metodología y Planificación del Entrenamiento (1a ed., pp. 162-197). Xalapa, Veracruz, México: Universidad Veracruzana, Facultad de Educación Física.

Reynaga-Estrada, P., Arévalo-Vázquez, E. I., Verdesoto, Á. M., Jiménez-Ortega, I. M., Preciado-Serrano, M. D. L., y Morales-Acosta, J. J. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. (ISSN: 1988-2041). Retos (30), 203-206.

Reynaga-Estrada, P., y Landeros-Rubio, A. Y. (2016). Capítulo 12. El Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (PSICAFyD). En V. T. Muñoz-Fernández (Ed.), Las ciencias del movimiento humano en el CUCS. Edición conmemorativa. (ISBN: 978-607-9490-12-6) (1a ed., pp. 169-188). Guadalajara, Jalisco, México: Universidad de Guadalajara.

Reynaga-Estrada, P., Góngora-Coronado, E. A., López-Walle, J. M., y Jiménez-Ortega, I. M. (2016). X. Desarrollo y futuro de la investigación en psicología de la actividad física y del deporte en México (ISBN: 978-1-937030-95-7). En L. C. Álvarez (Ed.), Aportaciones de la Investigación Psicológica en México. Revisión de algunas de las áreas de la Psicología. (pp. 233- 258). Guadalajara, México.: Universidad de Guadalajara.

Riera, Joan. (1985). Introducción a la Psicología del Deporte. Barcelona. Martínez Roca.

Ribeiro Da Silva, Athayde. Psicología del Deporte y preparación del deportista. Argentina. Kapelusz. 1975. 2ª. Edición.

Roales Nieto, Jesús Gil y Delgado Nogera Miguel A. (1994) Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte. Madrid, España.

Thomas, Alexander (1982). Psicología del Deporte. Barcelona. Herder.

Valdes Casal Hiram M. (1996) Personalidad, Actividad física y deporte. Colombia. Armenia.

Valdés Casal, Hiram M. (2000) "Precisiones necesarias en relación con la Psicología del Deporte". En Lecturas de Educación física y deportes. http://www. Sportquest.com. Revista digital. Buenos Aires. Año 5 num.5 marzo 2000.

Williams, Jean. (1991). Psicología Aplicada al deporte. España. Biblioteca Nueva.

Valdés Casal, Hiram M. (2000). "Energía, emoción, activación, ansiedad y estrés como conceptos complementarios". En: Lecturas de Educación física y deportes. http://www. Sportquest.com. Revista digital. Buenos Aires. Año 5 num. 21 mayo 2000.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Da, F. V. (2000) Estudio y Génesis de la Psicomotricidad. (2da Edición) Barcelona, España. INDE Editorial.

Munne, F. (2010) Psicosociología del Tiempo Libre. (Reimpresión 2010) México. Editorial Trillas.

Rigal, R. (2006) Educación Psicomotriz en Preescolar y Primaria. (1ra Edición) Barcelona, España INDE Editorial

Sanchez, A.L. (2005) Diagnóstico, Formulación y Evaluación de Proyectos Recreodeportivos. (20va Edición). Colombia. Edit. Kinesis.

SEP. (2008) Guía de Activación Física. Educación Básica. Primaria. México. CONADE.

William, J.M. (1991) Psicología Aplicada al Deporte. (1ra Edición) España, Biblioteca Nueva Editorial.

Colectivo de Autores (1984) Como manejar Deportistas Problema. Num. 3. México. Revista Askesis.