



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE PSICOLOGIA APLICADA

Academia:

PSICOLOGIA 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:
I8756	34	14	48	6

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = Curso - Taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / 5o.	CISA I8552

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:

Dr. Pedro Reynaga; Mtro. Juan Manuel Esqueda

Evaluated and updated by:

Pedro Reynaga; Armando Quintana; Brian Sánchez; Anthony Alonso; Alejandra Jiménez.

Fecha de elaboración:

14/ 06/ 2022

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

14 /06 /2024

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA 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 de la 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 física-deportiva 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, el deporte, la educación física, el juego y la recreación.
Formativos	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:
 - 1.1. Investigación de conceptos, temas, competencias y recursos: materiales didácticos complementarios que se utilizarán en clase, como videos, textos, artículos académicos y otros recursos relevantes.
 - 1.2. Reportes o fichas de trabajo.
 - 1.3. Ensayo final de investigación documental.
- 2. Estrategias para indagar sobre conocimientos previos: Técnica heurística UVE de Gowin.
- 3. Elaboración y utilización de recursos que contribuyan al desarrollo tecnológico en la convergencia de la Psicología y el deporte.
- 4. Clases Prácticas:
 - 4.1. Preguntas guía; análisis de videos deportivos.
 - 4.2. Estrategias de aprendizaje basadas en resolución de problemas.
 - 4.3. Estudios de caso.
 - 4.4. Etc.
- 5. Participación individual o grupal: Estrategias de aprendizaje cooperativo y/o colaborativo.
- 6. Seminario(s) de investigación.
- 7. Técnicas de evaluación:
 - 7.1. Exámenes escritos y/o cuestionarios.
 - 7.2. Análisis de casos y resolución de problemas.
 - 7.3. Presentaciones orales y exposiciones.
 - 7.4. Ensayos y reportes de lectura.
 - 7.5. Autoevaluación y coevaluación.
- 8. Uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC):
 - 8.1. Plataformas virtuales para el aprendizaje.
 - 8.2. Recursos digitales interactivos.
 - 8.3. Foros de discusión en línea.
- 9. Retroalimentación continua:

- 9.1. Evaluaciones formativas para monitorear el progreso del estudiante.
- 9.2. Revisión y comentarios sobre trabajos y proyectos.
- 9.3. Sesiones de tutoría o asesoría académica.

- 10. Fomento del pensamiento crítico y reflexivo:
 - 10.1. Discusión y debate sobre temas relevantes.
 - 10.2. Análisis de artículos científicos y reportes de investigación.
 - 10.3. Aplicación de conocimientos a situaciones reales en el ámbito de la Psicología del Deporte.

- 11. Desarrollo de habilidades prácticas:
 - 11.1. Simulación de escenarios y estudios de caso.
 - 11.2. Observación y análisis de eventos deportivos.
 - 11.3. Aplicación de estrategias psicológicas en contextos reales.

- 12. Trabajo en equipo e interdisciplinario:
 - 12.1. Actividades colaborativas con compañeros.
 - 12.2. Integración de conocimientos con otras disciplinas relacionadas.
 - 12.3. Organización de proyectos grupales para el análisis de problemáticas deportivas.

- 13. Ética y responsabilidad profesional:
 - 13.1. Reflexión sobre el papel del psicólogo en el ámbito deportivo.
 - 13.2. Discusión de dilemas éticos en la práctica profesional.
 - 13.3. Promoción de valores como la honestidad, el respeto y la confidencialidad.

- 14. Vinculación con el entorno profesional:
 - 14.1. Contacto con especialistas en Psicología del Deporte.
 - 14.2. Participación en conferencias y seminarios.
 - 14.3. Observación y análisis de prácticas profesionales en instituciones deportivas.

- 15. Estrategias de autoaprendizaje y desarrollo personal:
 - 15.1. Fomento de la autorregulación del aprendizaje.
 - 15.2. Técnicas de estudio y organización del tiempo.
 - 15.3. Reflexión sobre el propio proceso de aprendizaje y desarrollo profesional.

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 individual. 2.Reporte de lectura o ficha de trabajo. 3.Reporte de ejercicio (y/o actividades prácticas). 4.Al menos tres (3) Asesorías de avance de investigación con reportes de avance de la investigación (aparte). 5.Seminario. 6.Ensayo final 7. Asistencia a eventos deportivos y/o académicos	El alumno debe expresar los temas y/o conceptos investigados y sus opiniones ante el grupo para enriquecer el trabajo grupal. El alumno deberá de aplicar por escrito los temas y / o conceptos investigados de sus fichas de trabajo a situaciones reales o hipotéticas que permitan demostrar el grado de preparación teórica-práctica de los temas.	1.Profesional y personal 2. Personal y profesional 3. Investigación escolar 4. Investigación escolar 5. Investigación y profesional 6. Investigación escolar 7. Refuerzo al aprendizaje personal y profesional.

	2.1. Datos de identificación de la fuente de información: autor, título de la obra, lugar, editorial, año y número de edición, o dirección electrónica. 2.2. Datos de identificación del estudiante: Nombre, curso, número de tarea, fecha. 2.3. Resumen, síntesis, mapa mental o reflexión (fundamentada) de la lectura. 3. Reporte de actividades prácticas. 3.1. Datos de identificación del estudiante. 3.2. Reporte práctico (resolución de caso, o problema). 4. Con la asesoría se cumple con las sugerencias y observaciones del profesor para avanzar en la investigación del ensayo.	
1.Reporte de participación individual. 2.Reporte de lectura o ficha de trabajo. 3.Reporte de ejercicio (y/o actividades prácticas). 4.Al menos tres (3) Asesorías de avance de investigación con reportes de avance de la investigación (aparte). 5.Seminario. 6.Ensayo final 7. Asistencia a eventos deportivos y/o académicos	1.El alumno debe expresar los temas y/o conceptos investigados y sus opiniones ante el grupo para enriquecer el trabajo grupal. 2.El alumno deberá de aplicar por escrito los temas y / o conceptos investigados de sus fichas de trabajo a situaciones reales o hipotéticas que permitan demostrar el grado de preparación teórica-práctica de los temas. 2.1. Datos de identificación de la fuente de información: autor, título de la obra, lugar, editorial, año y número de edición, o dirección electrónica. 2.2. Datos de identificación del estudiante: Nombre, curso, número de tarea, fecha. 2.3. Resumen, síntesis, mapa mental o reflexión (fundamentada) de la lectura.	

	3.Reporte de actividades prácticas. 3.1. Datos de identificación del estudiante. 3.2. Reporte práctico (resolución de caso, o problema). 4.Con la asesoría se cumple con las sugerencias y observaciones del profesor para avanzar en la investigación del ensayo. 5.El seminario es una exposición visual ante el grupo sobre el avance de su 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 del ensayo final: 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 10 referencias bibliográficas ajenas a las del programa (incluir libros y revistas, y no más de 3 fuentes electrónicas de fuentes institucionales y/o científicas). 7. Constancia de participación en eventos deportivos y/o académicos.	
--	---	--

9. CALIFICACIÓN

Fichas de trabajo (Reportes de lectura) _____	30%
Reporte de Participación _____	10%
Reporte de Ejercicio _____	10%
Reporte de avance de la investigación _____	10%
Ensayo final _____	30%
Seminario final _____	10%
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. REFERENCIAS

REFERENCIA BÁSICA

Berengüí, R., Lopez-Walle, J. (2019). Introducción A La Psicología Del Deporte. EOS

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](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. Efdportes (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. 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. (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. 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.

Reynaga-Estrada, P., Mena, D. A., Valadez, A., Rodríguez, A., y Hernández, J. G. (2017). Síndrome de Burnout en Deportistas Universitarios Mexicanos. Revista de Psicología del Deporte, 26 (2), 209-214.

REFERENCIA 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.

REFERENCIA CLÁSICA