|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ENTIDAD | | | | | | | |  | Campus Guanajuato, División de Ciencias Sociales y Humanidades | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PROGRAMA EDUCATIVO | | | | | | | |  | Licenciatura en Educación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| UNIDAD DE APRENDIZAJE | | | | | | | |  | Manejo de estrés, crisis y conflicto. | | | | | | | | | | |  | | CLAVE | | | |  |  | SHLI03216 | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FECHA DE APROBACIÓN | |  |  | | | | |  | FECHA DE ACTUALIZACIÓN | | | | |  | 09/02/18 |  | | ELABORÓ | | | | | | | | | | | | | | |
| Virginia López | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| HORAS DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE CON EL PROFESOR | | | | |  | | 54 | | |  | HORAS DE TRABAJO AUTÓNOMO DEL ESTUDIANTE | | | | | |  | | 21 | | | |  | | CRÉDITOS | | | |  | 3 | |  |
| HORAS SEMANA/SEMESTRE | | | | | 3 | | | HORAS TOTALES DE TRABAJO DEL ESTUDIANTE | | | | | | 75 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PRERREQUISITOS NORMATIVOS | | | |  | | Ninguno | | | | | |  | PRERREQUISITOS RECOMENDABLES | | | | | | | |  | | | Ninguno | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARACTERIZACIÓN DE LA UNIDAD DE APENDIZAJE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TIPO DE CONOCIMIENTO: ( ) Disciplinaria ( X ) Formativa ( ) Metodológica | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ÁREA DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR: ( ) General ( ) Básica común ( ) Básica disciplinar ( ) Profundización ( X ) Complementaria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| MODALIDAD DE ABORDAR EL CONOCIMIENTO: ( ) Curso ( X ) Taller ( ) Laboratorio ( ) Seminario | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| CARÁCTER DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE: ( ) Obligatoria ( ) Recursable ( X ) Optativa ( ) Selectiva ( ) Acreditable | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| PERFIL DEL DOCENTE | |
| Para la impartición de esta unidad se sugiere la participación de profesionales de diversas áreas preferentemente: (Ciencias de la educación, ciencias del comportamiento humano) con estudios y/o experiencia en Desarrollo Humano. | |
| CONTRIBUCIÓN DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE AL PERFIL DE EGRESO DEL PROGRAMA EDUCATIVO | |
| La Unidad de aprendizaje incide de manera directa en la formación de las siguientes competencias genéricas:  CG1. Planifica su proyecto educativo y de vida bajo los principios de libertad, respeto, responsabilidad social y justicia para contribuir como agente de transformación al desarrollo de su entorno.  CG2. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.  CG3. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad para crear espacios de convivencia humana, académica y profesional y construir espacios incluyentes y sustentables.  CG4. Elige y practica estilos de vida saludables que le permiten un desempeño académico y profesional equilibrado.  CG5. Se forma en la conciencia y sensibilidad estéticas para la apreciación y expresión del arte y de diversos entornos.  CG6. Reconoce las habilidades y fortalezas de las personas y, en un ambiente de confianza, propicia la colaboración necesaria para lograr el cumplimiento de metas o proyectos.  CG7. Se comunica de manera oral y escrita en español para ampliar sus redes académicas, sociales y profesionales.  CG8. Maneja de forma ética y socialmente responsable las tecnologías de la información en sus procesos personales, académicos y profesionales.  CG10. Desarrolla un liderazgo innovador y competitivo en la disciplina o campo de su elección que le permita aprender continuamente sobre su persona, nuevos conceptos, proceso y metodologías que le permitan aportar alternativas de solución y tomar decisiones con integridad moral, compromiso social y enfoque de sustentabilidad.  Además, contribuye a las siguientes competencias específicas del programa:  CE1. Domina la teoría y metodología curricular para orientar acciones educativas (diseño, ejecución y evaluación).  CE2. Diseña y operacionaliza estrategias de enseñanza y aprendizaje según contextos.  CE3. Proyecta y desarrolla acciones educativas de carácter interdisciplinario.  CE5. Diseña, gestiona, implementa y evalúa programas y proyectos educativos.  CE6. Crea y evalúa ambientes favorables y desafiantes para el aprendizaje.  CE7. Desarrolla el pensamiento lógico, crítico y creativo de los educandos.  CE8. Diseña e implementa acciones que integran a personas con necesidades especiales.  CE9. Selecciona, utiliza y evalúa las tecnologías de la comunicación e información como recurso de enseñanza y de aprendizaje.  CE10. Educa en valores, en formación ciudadana y en democracia.  CE12. Genera innovaciones en distintos ámbitos del sistema educativo.  CE14. Orienta y facilita con acciones educativas los procesos de cambio en la comunidad. | |
| CONTEXTUALIZACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS | |
| La importancia de esta unidad de aprendizaje reside en que otorga al estudiante elementos que le permiten desarrollar aspectos de su formación que intervienen con su formación integral.  Esta unidad de aprendizaje se caracteriza porque proporciona al estudiante herramientas para manejar de forma equilibrada el estrés, las crisis y los conflictos, producto de sus interacciones personales o profesionales.  La UDA se ofrece como parte del listado de cursos optativos y se recomienda cursar del primero al cuarto semestre. | |
| COMPETENCIAS DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE | |
| * Diseña y operacionaliza estrategias de enseñanza y aprendizaje según contextos. * Proyecta y desarrolla acciones educativas de carácter interdisciplinario. * Crea y evalúa ambientes favorables y desafiantes para el aprendizaje. * Desarrolla el pensamiento lógico, crítico y creativo de los educandos. * Diseña e implementa acciones que integran a personas con necesidades especiales. * Educa en valores, en formación ciudadana y en democracia. * Orienta y facilita con acciones educativas los procesos de cambio en la comunidad. | |
| CONTENIDOS DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE | |
| Unidad 1  Generar un compromiso con su estilo de vida para dirigirlo a lo sustentable mediante Técnicas de: Autocontrol emocional como: Administración del tiempo, Técnicas de Imaginación creativa, visualización dirigida, técnicas de control de la respiración, Técnicas de relajación y meditación.  Técnicas Cognitivas: Solución de problemas, Clasificación de valores.  Unidad 2  Conociendo los enemigos de la salud mental: Estrés y ansiedad: Historia, evolución, y clasificación. Consecuencias a corto y largo plazo.  Unidad 3  Las crisis intrapersonales e interpersonales del ciclo vital del humano.  Manejo de conflictos y resolución de problemas, Tipos de con conflicto, utilizando la creatividad como herramienta de resolución, la comunicación como generador de conflicto.  Unidad 4  Inteligencia emocional aplicada a la vida cotidiana  Habilidades sociales.  La autoestima como concepto clave para vencer el estrés. | |
| ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE SUGERIDOS | RECURSOS MATERIALES Y DIDÁCTICOS SUGERIDOS |
| * Lecturas sobre el tema. * Exposición de temas * Videos de sensibilización * Videos de información * Prácticas de respiración consciente, meditación activa y pasiva, técnicas de relajación. | Audiovisuales, Música, bibliografía. |
| PRODUCTOS O EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE SUGERIDOS | SISTEMA DE EVALUACIÓN SUGERIDA |
| * Trabajos individuales y colectivos. * Exposición de temas * Videos de sensibilización * Videos de información * Presentación de técnicas. * Elaboración de mándalas, atrapa sueños. | * Evaluación final * Propuestas de intervención. * Diseño de talleres. * Feria de salud mental. |

|  |  |
| --- | --- |
| FUENTES DE INFORMACIÓN | |
| BIBLIOGRÁFICAS | OTRAS |
| Satir Virginia Ejercicios para la comunicación humana. PAX México 1991  Rodríguez E Mauro. Manual de creatividad. Trillas 1989.  Levy Norberberto. La Sabiduría de las Emociones. Plaza & Janés Editores, S. A.  Satir Virginia Nuevas Relaciones Humanas (En el Núcleo Familiar), Pax México 1991.  Marín y Vargas Fernández. Estrés entenderlo es manejarlo. Alfa omega Grupo editor, S.A. de C.V. 2001.  Goleman Daniel. La inteligencia emocional en Ed. Javier Vergara. México 1999.  González Celia - Martínez. Manual de Mediación. Edit. Atelier 1999. Barcelona.  Maslow Abraham. El Hombre Autorrealizado. Ed. Cairos. Barcelona 2005.  Paul W. Janet R. Teoría de la comunicación humana. Herder. Barcelona.  Stecca Cristina. Cerrando Ciclos Vitales, México 2004.  Shakti Gawain; Visualización Creativa. Selector, S.A, de C.V. 2006  Ovejero B. Anastasio. Técnicas de negociación. Mc Graw Hill 2004 España.  W Paul. R Janet. Cambio (Formación y solución de los problemas humanos). Herder. Barcelona 1982.  Grados espinosa Jaime A. Proceso de la comunicación.Trillas 2006 México | Música New Age.  Videos: El puente  https://www.youtube.com/watch?v=LAOICItn3MM |