

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- 1. Unidad Académica:** Facultad de Ciencias Marinas; Campus Ensenada
- 2. Programa Educativo:** Oceanólogo, Licenciado en Ciencias Ambientales y Licenciado en Biotecnología en Acuicultura
- 3. Plan de Estudios:** 2018-1
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Desarrollo Socioemocional
- 5. Clave:**
- 6. HC:** 02 **HT:** 02 **HL:** 00 **HPC:** 00 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Básica
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Optativa
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno

Equipo de diseño de PUA

Firma

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

Firma

Mónica Lubinsky Jinich
Patricia Alvarado Graef
Denise Lubinsky Jinich

Víctor Antonio Zavala Hamz

Fecha: 11 de mayo de 2021

II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La unidad de aprendizaje Desarrollo Socioemocional pretende que el estudiante desarrolle las habilidades necesarias para su bienestar emocional y personal, aportando herramientas útiles para su rendimiento académico y futuro desempeño profesional que les permitan desarrollarse integralmente. Es de carácter optativo, se imparte durante la etapa básica de los planes de estudio de Oceanólogo, Licenciado en Ciencias Ambientales y Licenciado en Biotecnología en Acuicultura, pertenece al área de conocimiento de Ciencias Sociales y Humanidades; Ciencias Sociales; y Ciencias Sociales y Administrativas, respectivamente y no precisa requisitos previos para cursarla.

III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Aplicar las habilidades socioemocionales a problemas o situaciones de la vida diaria, mediante el uso de los cuatro pilares de la educación del Siglo XXI y el Modelo de Competencias Emocionales de Bisquerra, para adquirir un mayor entendimiento de sí mismo y del mundo que nos rodea y, así, poder enfrentar retos de una mejor manera con una actitud proactiva, de compromiso y respeto.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Portafolio de evidencias en el que se integren las actividades realizadas durante las clases y talleres, mismas que incluirán:

- Reflexiones sobre lo aprendido, las habilidades adquiridas y la utilidad que tendrán durante su trayecto personal, académico y profesional.
- Mapas mentales y conceptuales.
- Instrumentos diagnósticos.
- Ejercicios de metacognición.

V. DESARROLLO POR UNIDADES
UNIDAD I. El desarrollo socioemocional

Competencia:

Analizar las habilidades socioemocionales, a través del ejercicio autodiagnóstico, para optimizar su desempeño personal, académico y profesional, con una actitud crítica.

Contenido:

Duración: 4 horas

- 1.1. Habilidades socioemocionales
 - 1.1.1. ¿Qué son?
- 1.2. ¿Por qué son importantes?
 - 1.2.1. Personalidad
 - 1.2.2. El autoconocimiento y autodiagnóstico: Su importancia para el desarrollo de habilidades
- 1.3. Los cuatro pilares de la educación del Siglo XXI
- 1.4. Modelo de competencias emocionales

UNIDAD II. Gestión emocional

Competencia:

Distinguir las formas regulares de noción y regulación emocional, a través de la autoobservación, para desarrollar habilidades que le permitan tener un manejo apropiado de las emociones, con una actitud analítica.

Contenido:

Duración: 7 horas

- 2.1. Conciencia emocional
 - 2.1.1. Emociones propias
 - 2.1.2. Emociones de las demás personas
 - 2.1.3. Nombrando las emociones
 - 2.1.4. Empatía
 - 2.1.5. Interacción entre emoción, cognición y comportamiento
 - 2.1.6. Detección de creencias
 - 2.1.7. Atención plena
 - 2.1.8. Conciencia ética y moral
- 2.2. Regulación emocional
 - 2.2.1. Expresión emocional adecuada
 - 2.2.2. Regulación de emociones y sentimientos
 - 2.2.3. Regulación emocional con conciencia ética y moral
 - 2.2.4. Remind
 - 2.2.5. Regulación de la ira para la prevención de la violencia
 - 2.2.6. Tolerancia a la frustración
 - 2.2.7. Estrategias de afrontamiento
 - 2.2.8. Resiliencia
 - 2.2.9. Autogeneración de emociones positivas

UNIDAD III. Autonomía emocional

Competencia:

Analizar la personalidad propia, a través de un proceso de reflexión, para desarrollar habilidades que fortalezcan su identidad, con actitud crítica y proactiva.

Contenido:

Duración: 7 horas

- 3.1. Autonomía emocional
 - 3.1.1. Autoconocimiento
 - 3.1.2. Autoconciencia
 - 3.1.3. Autoaceptación
 - 3.1.4. Autoestima
 - 3.1.5. Autoconfianza
 - 3.1.6. Automotivación
 - 3.1.7. Autoeficacia emocional
 - 3.1.8. Responsabilidad
 - 3.1.9. Actitud positiva
 - 3.1.10. Pensamiento crítico
 - 3.1.11. Análisis crítico de normas sociales
 - 3.1.12. Asumir valores éticos y morales
 - 3.1.13. Resiliencia
 - 3.1.14. Buscar ayuda y recursos
 - 3.1.15. Empoderamiento

UNIDAD IV. Competencia social

Competencia:

Examinar con detenimiento las relaciones interpersonales, a través de la interacción social, para tener la capacidad de vivir en interrelación, con una actitud de respeto y solidaridad.

Contenido:

Duración: 7 horas

- 4.1. Competencia social
 - 4.1.1. Habilidades sociales básicas
 - 4.1.2. Respeto por los demás
 - 4.1.3. Comunicación receptiva
 - 4.1.4. Comunicación expresiva
 - 4.1.5. Compartir emociones
 - 4.1.6. Comportamiento prosocial y cooperación
 - 4.1.7. Trabajo en equipo
 - 4.1.8. Asertividad
 - 4.1.9. Prevención y gestión de conflictos
 - 4.1.10. Gestión de situaciones emocionales
 - 4.1.11. Liderazgo emocional
 - 4.1.12. Clima emocional

UNIDAD V. Competencias para la vida y el bienestar

Competencia:

Determinar la capacidad para influir en el propio entorno, a través de la autorregulación emocional, para ser capaz de insertarse en el mundo laboral, con una actitud de compromiso y responsabilidad.

Contenido:

Duración: 7 horas

- 5.1. Vida y bienestar
 - 5.1.1. Fijar objetivos adaptativos
 - 5.1.2. Toma de decisiones
 - 5.1.3. Ciudadanía activa, participativa, responsable y comprometida
 - 5.1.4. Bienestar emocional
 - 5.1.5. Fluir
 - 5.1.6. Emociones estéticas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE TALLER

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
UNIDAD I				
1	Reglas del grupo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establece junto con el grupo las reglas de convivencia, buscando la reflexión individual y la participación grupal 2. Formulan reglas en sentido positivo y, de preferencia, reflejando el comportamiento esperado. 3. Ofrecen su opinión. 4. Acuerdan sobre las reglas generales de convivencia. 5. Elaboran de manera individual su propuesta y agrega acuerdo final a portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas
2	Diagnóstico emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende las instrucciones del docente para realizar su diagnóstico. 2. Escribe, durante tres minutos, todas las palabras que conoce que sean emociones o sentimientos. 3. Cuenta las palabras que escribió, una vez pasado el tiempo. 4. Compara con los baremos presentados por el docente. 5. Contrasta con listados de otros compañeros. 6. Reflexiona sobre el uso del vocabulario emocional. 7. Escribe la reflexión y se agrega, junto con el listado de palabras al portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas

UNIDAD II				
3	Conciencia emocional específica	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recuerda algún momento en que ha experimentado E (la emoción con la que se decida trabajar). 2. Recuerda dónde y cuándo fue, con quién estaba, qué sucedió. 3. Recuerda detalles como colores, olores, ruidos para hacer más real el recuerdo. 4. Responde las siguientes preguntas: ¿Qué sucedió? ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo te sientes al recordarlo? ¿En qué parte del cuerpo sientes la emoción? ¿Qué expresiones se notan en tu cara al sentir esta emoción? 5. Escribe una experiencia por cada emoción (alegría, tristeza, miedo, ira, amor y sorpresa) y la agrega al portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas
4	Siento-pienso-hago	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende los acontecimientos presentados por el docente. 2. Analiza cada uno de los acontecimientos y escribe cómo se siente, lo que piensa y lo que hace ante cada acontecimiento descrito. 3. Reflexiona sobre la relación entre emoción, cognición y comportamiento. 4. Determina si existen formas de modificar la cadena entre los tres. 5. Agrega escrito al portafolio de 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas

		evidencias.		
5	Mindfulness	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presta atención a las indicaciones del docente. 2. Atiende la guía del docente en el ejercicio de atención plena. 3. Describe su experiencia durante el ejercicio. 4. Reflexiona sobre su utilidad en el manejo emocional. 5. Escribe la experiencia y reflexión y la agrega a su portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Bocinas 	2 horas
6	Expresión de la ira	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forma equipos con sus compañeros. 2. Recibe en equipo un caso en el que la mala interpretación de un conflicto haya provocado una pelea. 3. Desarrolla y escribe en equipo una conversación entre los protagonistas para remediar sus diferencias y solucionar el conflicto. 4. Exponen el relato delante de los demás grupos. 5. Solicitan a los otros grupos propuestas de posibles soluciones. 6. Atiende y aporta a la reflexión por parte del docente. 7. Escribe un documento de texto donde se relate su manejo anterior de la ira y lo que podría mejorar; lo agrega a su portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Bolígrafo • Fichas con casos 	2 horas

UNIDAD III				
7	¡Anúnciate!	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enlista todos los aspectos positivos con los que cuenta (aspectos de personalidad, capacidades, habilidades, conocimientos, etc.). 2. Redacta un anuncio para que alguien más lo compre. 3. Intercambia su anuncio con sus compañeros y se leerán en voz alta. 4. Escribe una reflexión sobre la búsqueda de aspectos positivos y la agrega a su portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas
8	Autocontrol emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forma equipos con los compañeros de clase. 2. Obtiene en equipo una situación hipotética sobre gratificación (p.e. <i>“Preferirías mil pesos hoy o cinco mil pesos en un mes”</i>). 3. Discute en equipo cuál sería su decisión y sus motivos. 4. Exponen ante el grupo la situación y la decisión tomada. 5. Elabora de manera individual un documento donde toma una decisión con respecto a cada situación presentada durante la sesión; agrega el documento a su portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo • Bolígrafo 	2 horas
9	Análisis crítico a través del pensamiento crítico	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trae a clase tres perfiles de redes sociales que considere le brindan mensajes negativos o “poco útiles” con respecto a normas sociales y comportamientos personales. 2. Presenta al grupo los perfiles 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas

		<p>elegidos y sus motivos de elección.</p> <p>3. Forma equipos en donde, a través de la reflexión, responderá las siguientes preguntas: ¿Qué mensaje intenta transmitir la persona? ¿Cómo lo intenta transmitir? ¿A qué tipo de audiencia está encaminado su perfil? ¿Qué normas y/o comportamientos está promoviendo? ¿Por qué considero que su contenido no es útil? ¿Qué puedo hacer para cambiar esta situación?</p> <p>4. Escribe las respuestas de la reflexión y agrega el documento al portafolio de evidencias.</p>		
UNIDAD IV				
10	Aprender a escuchar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forman parejas entre los compañeros y se asignan letras a cada participante, participante A y participante B. 2. Platica en 3 minutos a su compañero un problema (actual o no). 3. Inicia siempre el participante A quien habla de lo que sintió con dicha situación, lo que hizo, etc. El participante B se limita a escuchar activamente lo que el participante A cuenta. 4. Al terminar los tres minutos, el participante B cuenta su historia al participante A. 5. Una vez transcurrido el tiempo, el participante A relata la situación del participante B al resto del grupo como si fuera su 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas

		<p>propia experiencia y, en seguida, el participante B hace lo mismo.</p> <p>6. Elabora de manera individual un documento de texto con la situación que le compartió su pareja y la experiencia de ser escuchado activamente; la agrega a su portafolio de evidencias.</p>		
11	Resolución de conflictos (X, Y, Z y NEMO)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende la explicación de las dos estrategias de resolución de conflictos por parte del docente. 2. Analiza las situaciones de conflicto planteadas por el docente. 3. Mediante el <i>role-playing</i>, recrea las situaciones planteadas, utilizando formas “convencionales” de resolución de conflictos para, posteriormente, utilizar las estrategias planteadas al inicio. 4. Señala con sus compañeros las diferencias entre los acercamientos a la resolución de conflictos y su utilidad. 5. Elabora un documento escrito con algunas situaciones conflictivas, ejemplificando el uso de las estrategias de resolución y lo agrega a su portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector 	2 horas
12	La isla desierta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atiende a las instrucciones del docente. 2. Forma equipos con los compañeros del grupo. 3. Toman decisiones con respecto a la lista de objetos que se 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas

		llevarían a una isla desierta; sólo pueden llevarse cinco de una lista de diez. 4. Acuerdan sobre los cinco objetos más útiles para su prueba de supervivencia. 5. Agrega de manera individual listado con motivos de elección a su portafolio de evidencias.		
UNIDAD V				
13	Proyecto de vida	1. Plantea objetivos a corto (3 meses), mediano (1 año) y largo plazo (5 años) utilizando el modelo SMART. 2. Reflexiona sobre lo que le hace sentir y lo que piensa sobre su plan de vida. 3. Forma parejas con sus compañeros y comentan su proyecto de vida. 4. Agrega el proyecto de vida a su portafolio de evidencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas
14	Respiración – Relajación	1. Atiende las instrucciones del docente para la actividad de relajación. 2. Recibe guía vivencial del docente en una meditación que promueva la regulación del estrés. 3. Comparte su experiencia al terminar, misma que escribe en un documento que agregará a su portafolio de evidencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Bocinas • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas
15	Emociones estéticas	1. Escucha activamente mientras el docente presenta varios estímulos artísticos a los estudiantes. 2. Atiende a los estímulos y toma	<ul style="list-style-type: none"> • Computadora • Proyector • Hojas de papel • Bolígrafo 	2 horas

		<p>conciencia de las emociones que generan.</p> <ol style="list-style-type: none"> Comenta y profundiza acerca de las emociones que se fueron generando, dando nombre a cada emoción. Reflexiona y compara entre las diferentes experiencias emocionales. Elabora un escrito donde refleje el estímulo que mayor entusiasmo le haya generado y describe la experiencia; agrega el documento a su portafolio de evidencias. 		
16	Saborear	<ol style="list-style-type: none"> Atiende las instrucciones del docente para la actividad de atención plena. Trae el material correspondiente a la actividad (un pedazo de chocolate o alimento similar que disfrute mucho). Escucha activamente al docente mientras guía a los estudiantes a través de la experiencia de atención plena. Comparte su experiencia con el resto del grupo y agrega un documento a su portafolio de evidencias. 	<ul style="list-style-type: none"> Alimento elegido por el estudiante. Bocina Hojas de papel Bolígrafo 	2 horas

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):

- Técnica expositiva
- Discusión grupal
- *Rol playing*
- Debates
- Aprendizaje basado en problemas
- Estudios de caso
- Solución de problemas
- Ejercicios prácticos
-

Estrategia de aprendizaje (alumno):

- Investigación documental
- Resumen
- Síntesis
- Ensayo
- Técnica expositiva
- Trabajo colaborativo
- Uso de TIC

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

- Portafolio de evidencias.....	70%
- Exámenes parciales.....	30%
Total.....	100%

IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>Bisquerra, R. & Mateo, J. (2019). <i>Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación</i>. Horsori.</p> <p>Branden, N. (2018). <i>Los seis pilares de la autoestima</i>. Booket.</p> <p>Goleman, D. (2012). <i>Inteligencia Emocional</i>. Ediciones B. [clásica].</p> <p>Goleman, D. (2013). <i>Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional</i>. Ediciones B. [clásica].</p> <p>Martínez, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. <i>Itinerario Educativo: revista de la Facultad de Educación</i>, 28(63), 61-89. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6280206</p> <p>Ortega, E. M. (2008). Aprender a aprender: clave para el aprendizaje a lo largo de la vida. <i>Tribuna Abierta</i>, 9, 72-78. http://media1.webgarden.es/files/media1:4d5171bc34fc6.pdf.upl/elena_martin.pdf</p> <p>Peñafiel, E. y Serrano, C. (2010). <i>Habilidades sociales</i>. Editex. [clásica].</p> <p>UNESCO. (1996). <i>La educación encierra un tesoro</i>. Santillana. [clásica].</p>	<p>Anne V. y Päivi T. (2019) Factors explaining the learning of generic skills: a study of university students' experiences. <i>Teaching in Higher Education</i>, 24(7), 880-894, DOI: 10.1080/13562517.2018.1515195</p> <p>Cardona, P., y Wilkinson, H. (2006). Trabajo en equipo. <i>IESE Business School</i>, 3, 1-8. http://arodi.yolasite.com/resources/Trabajo%20en%20equipo-IESE.pdf</p> <p>Gaeta, M. L. y López, c. (2013). Competencias emocionales y rendimiento académico en estudiantes universitarios. <i>Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado</i>, 16(2), 13-25. http://dx.doi.org/10.6018/reifop.16.2.18103</p> <p>Gutiérrez Tapia, M. (2018). Estilos de aprendizaje, estrategias para enseñar. Su relación con el desarrollo emocional y "aprender a aprender". <i>Tendencias Pedagógicas</i>, 31, 83-96. http://hdl.handle.net/10486/680833</p> <p>Lizitza, N. y Sheepshanks, V. (2020). Educación por competencias: cambio de paradigma del modelo de enseñanza-aprendizaje. <i>RAES</i>, 12(20), pp. 89-107. http://www.revistaraes.net/revistas/raes20_art6.pdf</p> <p>Osses Bustingorry, S. y Jaramillo Mora, S. (2008). Metacognición: un camino para aprender a aprender. <i>Estudios pedagógicos (Valdivia)</i>, 34(1), 187-197. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052008000100011</p> <p>Pacheco, N. E., y Berrocal, P. F. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. <i>Clínica y salud</i>, 15(2), 117-137.</p>

<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>

Tedesco, J. C. (2011). Los desafíos de la educación básica en el siglo XXI. *Revista iberoamericana de educación*, 55(1), 31-47. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie55a01.pdf>

X. PERFIL DEL DOCENTE

Licenciatura o Posgrado en Psicología, Ciencias de la Educación o área afín con experiencia laboral y/o docente. Se requiere ser un docente responsable, empático, paciente, entusiasta y humilde que valore y estimule la creatividad de sus alumnos.