



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
 FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
 LICENCIATURA EN CIENCIAS DEL EJERCICIO  
 PROGRAMA ANALÍTICO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE



<b>1. Datos de identificación:</b>	
• Nombre de la institución y de la dependencia	UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON, FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
• Nombre de la unidad de aprendizaje	Psicología del Deporte y la Actividad Física
• Horas aula-teoría y/o práctica, totales	48 hrs
• Horas extra aula totales	12 hrs
• Modalidad	Escolarizada
• Tipo de periodo académico	Tercer semestre
• Tipo de Unidad de aprendizaje	Obligatoria
• Área Curricular	Área Curricular de Formación Básica Profesional (ACFBP)
• Créditos UANL	2
• Fecha de elaboración	01/07/2012

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fecha de última actualización</li> </ul>	Julio 2016
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responsable (s) del diseño:</li> </ul>	Dra. Jeanette Magnolia López Walle, Dra. Abril Cantú Berrueto, MPD. Dulce Carolina Ceja Hernández, Lic. María Eugenia Vargas Cisneros, Lic. Sylvia Catalina Rosales Martínez, y Lic. Leonardo Sebastián Torres Rangel.

## 2. Presentación:

Esta unidad de aprendizaje pretende que el estudiante desarrolle competencias para hacer un adecuado abordaje teórico y diagnóstico de los tipos de problemática que se presentan en el campo de aplicación de la Psicología de Deporte, así como de diseñar y justificar una propuesta de intervención para cada caso. Se integra por tres fases, en la *primera fase* será capaz de dar una definición de la Psicología del Deporte y las áreas que la componen; así como describir la historia de la disciplina, explicando las diferentes etapas por las que ha pasado. En la *segunda fase*, será capaz de exponer, explicar y ejemplificar las principales habilidades psicológicas empleadas en el deporte (motivación, arousal, estrés, ansiedad, feedback, liderazgo, cohesión, comunicación). En la *tercera fase*, el alumno será capaz de evaluar las habilidades psicológicas del atleta mediante instrumentos validados y fiables.

## 3. Propósito(s)

El propósito de esta unidad de aprendizaje es que el estudiante será capaz de explicar las diferentes variables psicológicas que influyen en el deporte así como en la práctica y educación de la actividad física, además de proporcionar el uso de métodos de investigación para la búsqueda de información teórica que respaldan las variables psicológicas aplicadas al

deporte (CG8), así como identificar las técnicas o pruebas psicológicas que evalúan dichas variables y poder tomar adecuadas decisiones para una futura intervención (CG14). Así mismo, esta unidad de aprendizaje permitirá un mejor entendimiento para otra unidad de aprendizaje denominada “Técnicas de intervención psicológica en el deporte y la actividad física” la cual es optativa y puede elegirse a partir del quinto semestre.

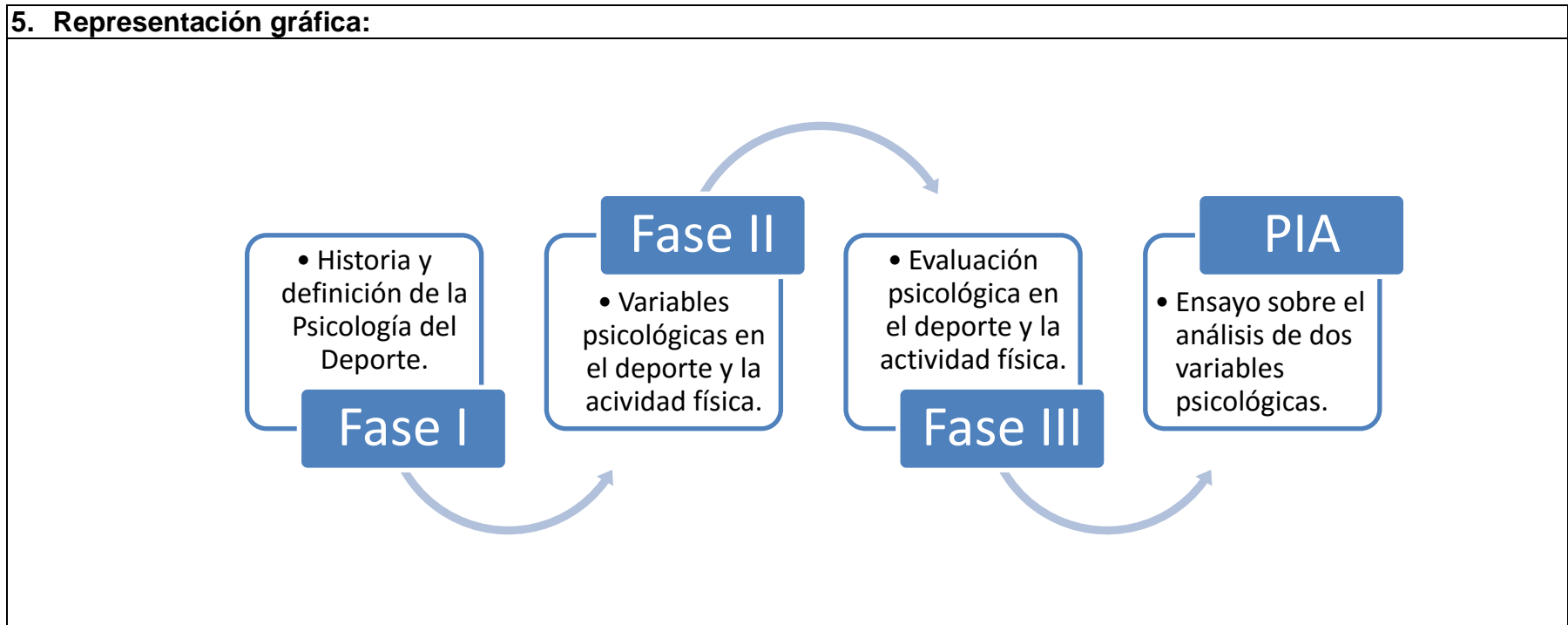
#### **4. Enunciar las competencias del perfil de egreso\***

a. Competencias Generales a las que contribuye esta unidad de aprendizaje

- 8 (CG. Interacción Social). Utilizar los métodos y técnicas de investigación tradicionales y de vanguardia para el desarrollo de su trabajo académico, el ejercicio de su profesión y la generación de conocimiento.
- 14 (CG. Integradoras). Resolver conflictos personales y sociales conforme a técnicas específicas en el ámbito académico y de su profesión para la adecuada toma de decisiones.

b. Competencias específicas del perfil de egreso a las que contribuye la unidad de aprendizaje

- 2 (Actividad Física y Salud). Aplicar los principios pedagógicos, morfo-nutricionales, funcionales, psicológicos y sociales del entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento en el campo de la actividad física y el deporte.
- 3 (Actividad Física y Salud). Identificar los riesgos que derivan en la salud, por la inactividad o por la práctica de actividades físicas inadecuadas en la población en general, y diseñar estrategias para su atención.



**6. Estructuración en capítulos, etapas o fases de la unidad de aprendizaje**

**FASE I**

**Introducción a la Psicología del Deporte**

**FASE II**

**Variables psicológicas en el deporte y la actividad física**

**FASE III**

**Evaluación psicológica en el deporte y la actividad física.**

<b>Fase I. Introducción a la Psicología del Deporte</b> Elementos de competencias. Identificar la evolución del concepto de la psicología del deporte desde diferentes modelos teóricos para ubicar la realidad actual del área de conocimiento.				
<b>Evidencias de aprendizaje (2)</b>	<b>Criterios de desempeño (3)</b>	<b>Actividades de aprendizaje (4)</b>	<b>Contenidos (5)</b>	<b>Recursos (6)</b>
Mapa conceptual de los modelos psicológicos aplicados al deporte.	Definiciones objetivas. Expresión clara de conceptos. Contenido estructurado.	-Lectura crítica individual de los cuatro modelos psicológicos aplicados al deporte. -Elaboración de listado de conceptos importantes de cada modelo revisado.	Modelos psicológicos aplicados al deporte: psicoanalítico, conductual, cognitivo-conductual y humanista. Definiciones de Psicología.	• Weinberg, R. y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. (4ª. ed.) Madrid: Medica Panamericana.
Línea de Tiempo con la historia de la psicología del deporte.	Identifica los periodos de la historia de la Psicología del Deporte. Ordena cronológicamente las fechas relevantes en la historia de la Psicología del Deporte. Selecciona personajes y hechos relevantes de la historia de la psicología del deporte en México.	-Lectura de investigación de la historia de la psicología del deporte. -Reflexión sobre los diferentes periodos de la historia de la psicología del deporte y cómo ha sido su crecimiento a lo largo del tiempo.	Historia de la psicología del deporte: período 1 al 6. Historia de la psicología del deporte en México.	

<b>Fase II. Variables psicológicas en el deporte y la actividad física</b>				
Elementos de competencias. Identificarlas variables psicológicas que influyen en el deporte y la actividad física con la finalidad de poder evaluarlas.				
<b>Evidencias de aprendizaje (2)</b>	<b>Criterios de desempeño (3)</b>	<b>Actividades de aprendizaje (4)</b>	<b>Contenidos (5)</b>	<b>Recursos (6)</b>
Análisis de caso	<p>Dominio del tema a exponer.</p> <p>Analizar y responder concretamente a las interrogativas del caso.</p> <p>Identificar las variables psicológicas que influyen en el caso de estudio y ubicar un modelo psicológico que apoye su intervención.</p>	<p>-Reportes de lectura de cada variable a exponerse (6 reportes en total).</p> <p>-Presentación oral elaborada en equipo de acuerdo a la variable que le corresponda.</p> <p>-Compartir ideas a través de una lluvia de ideas de la variable presentada.</p> <p>-Evaluación y autoevaluación respondiendo a la rúbrica establecida-</p> <p>-Responder las preguntas al final de cada caso.</p>	<p>Variables psicológicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motivación</li> <li>2. Cohesión</li> <li>3. Arousal, estrés, y ansiedad</li> <li>4. Liderazgo</li> <li>5. Comunicación</li> <li>6. Feedback</li> </ol> <p>Modelos psicológicos aplicados al deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weinberg, R.y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. (4ª. ed.) Madrid: Medica Panamericana.</li> <li>• Cox, R. (2009). Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones. (6ª. Ed). Madrid: Panamericana.</li> </ul>

<b>Fase III. Evaluación psicológica en el deporte y la actividad física</b>				
Elementos de competencias. Evaluar las diferentes funciones, validación y utilidades de las diferentes escalas psicológicas que miden cada una de las variables en el deporte y la actividad física para poder realizar un diagnóstico.				
<b>Evidencias de aprendizaje (2)</b>	<b>Criterios de desempeño (3)</b>	<b>Actividades de aprendizaje (4)</b>	<b>Contenidos (5)</b>	<b>Recursos (6)</b>
Cuadro comparativo de las diferentes escalas de evaluación.	Identifica la utilidad de cada instrumento, así como sus propiedades psicométricas.  Presenta rubros específicos con relación al nombre del instrumento, los autores del mismo, el año de publicación, las variables que mide, número de ítems, países de validación, etc.	-Exposición grupal de una escala.  -Elaboración de una síntesis de al menos una escala vista en clase.	Motivación en el Deporte. Climas Motivacionales. Cohesión en el Deporte. Burnout Deportivo. Frustración de las Necesidades Psicológicas. Ansiedad Estado. Estrés. Liderazgo en el deporte. Comunicación.	Escala de Motivación en el Deporte (SMS; Pelletier et al., 1995), versión castellana (Balaguer et al., 2007) en el contexto mexicano (López-Walle et al., 2011).  Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., López-Ruiz, Z., Trejo, M., & Chávez, C. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México. [Psychometric properties of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II) adapted to the Spanish spoken in Mexico]. <i>RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte</i> . doi: 10.5232/ricyde, 12(44), 107-120.  Cuestionario de Burnout Deportivo (ABQ; Raedeke y



				<p>Smith, 2001), versión española (Balaguer et al., 2011).</p> <p>Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas (PNTS; Bartholomew et al., 2011) en su versión española (Castillo et al., 2012) validada en contexto mexicano (Cantú-Berrueto, 2013).</p> <p>Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2; Martens et al., 1990), en el contexto mexicano (Pineda-Espejel &amp; López-Walle, 2014).</p> <p>Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (STAI; Spielberger et al., 1970) versión mexicana (IDARE; Díaz-Guerrero, 2002).</p> <p>Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2; Newton, Duda &amp; Yin, 2000). Versión mexicana (López-Walle et al., 2011).</p> <p>Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (MSCI; Yulkenson, Weinberg &amp; Jackson, 1984).</p>
--	--	--	--	---

				<p>Cuestionario de Estrés Recuperación para Deportistas (RESTQ-Sport; Kellmann &amp; Kallus, 2001) Versión española (González-Boto et al., 2008).</p> <p>Escala de liderazgo en el deporte (LSS; Chelladurai y Riemer, 1998).</p>
--	--	--	--	---

## 7. Evaluación integral de procesos y producto.

<b>FASES</b>	<b>Ponderación</b>
I	10 pts.
II	25 pts.
III	10pts
<b>Examen final</b>	25 pts.
<b>PIA</b>	30 pts.
<b>Total</b>	100 pts.

<b>Fase</b>	<b>Actividades</b>	<b>Ponderación/Evaluación sumativa</b>
<b>I</b>	Mapa conceptual	5pts
	Línea de Tiempo	5pts
<b>II</b>	Análisis de casos	13pts
	Reporte de lectura (6)	6 pts.
	Presentación oral	6pts
<b>III</b>	Cuadro comparativo	10pts
	Evidencias de Aprendizaje	45pts
<b>EXA</b>	Evaluación del aprendizaje de la unidad	25pts
<b>PIA</b>	Producto Integrador Aprendizaje	30pts
	<b>Total</b>	100 pts.

**8.** Producto integrador del aprendizaje de la unidad de aprendizaje (señalado en el programa sintético).

Se realizará un ensayo con la integración de los conceptos analizados durante la unidad de aprendizaje.

El alumno analiza dos variables, retoma los aspectos relevantes aprendidos en clases así como integra los conceptos importantes de las variables a analizar.

Debe estar representado de la siguiente manera: que incluya una **Introducción** (la historia de la psicología del deporte a nivel mundial y nacional, de manera general, solo desatancando lo más importante para los avances de la ciencia; definición de la psicología del deporte.); **las Variables:** Motivación y Cohesión, Definiciones de diferentes autores, y terminando con una definición de su propia autoría, y la clasificación de la variable, tipos de manifestación (diferente manera de manifestarse en el deportista/alumno), un ejemplo de un caso de deportista/alumno con el cual se haya trabajado la variable; la **Evaluación**, identificar las diferentes escalas de evaluación de la variable; autor(es), año, validación y los otros factores que mide; **Conclusión**, reflexión personal sobre la importancia del conocimiento de las variables psicológicas aplicadas en el deporte; y **Fuentes de Consulta**, los requisitos de un ensayo académico, formato de pie de páginas, citas, bibliografía).

**Anexo** se incluirá la bitácora de las **9 prácticas** realizadas en la escuela primaria, o donde se le designe, así como su relación con la motivación y la cohesión, la bitácora se entregará en clase para que los alumnos la completen semanalmente.

**9.** Fuentes de apoyo y consulta (bibliografía, hemerografía, fuentes electrónicas).

### **Fuentes básicas**

- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. (4ª. ed.) Madrid: Medica Panamericana.
- Cox, R. (2009). Psicología del Deporte. Conceptos y Aplicaciones. (6ª. Ed). Madrid: Panamericana.
- Escala de Motivación en el Deporte (SMS; Pelletier et al., 1995), versión castellana (Balaguer et al., 2007) en el contexto mexicano (López-Walle et al., 2011).
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., López-Ruiz, Z., Trejo, M., & Chávez, C. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México. [Psychometric properties of the revised Sport Motivation Scale (SMS-II) adapted to the Spanish spoken in México]. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde, 12(44), 107-120.
- Cuestionario de Burnout Deportivo (ABQ; Raedeke y Smith, 2001), versión española (Balaguer et al., 2011).
- Escala de Frustración de las Necesidades Psicológicas (PNTS; Bartholomew et al., 2011) en su versión española (Castillo et al., 2012) validada en contexto mexicano (Cantú-Berrueto, 2013).
- Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2; Martens et al., 1990), en el contexto mexicano (Pineda-Espejel & López-Walle, 2014).
- Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado (STAI; Spielberger et al., 1970) versión mexicana (IDARE; Díaz-Guerrero, 2002).
- Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2; Newton, Duda & Yin, 2000). Versión mexicana (López-Walle et al., 2011).
- Instrumento Multidimensional de Cohesión en el Deporte (MSCI; Yulkenson, Weinberg & Jackson, 1984).

- Cuestionario de Estrés Recuperación para Deportistas (RESTQ-Sport; Kellmann&Kallus, 2001) Versión española (González-Boto et al., 2008).
- Escala de liderazgo en el deporte (LSS; Chelladurai y Riemer, 1998).

#### **Fuentes complementarias**

- Lee, H.K. (2001) Frameworks for sport psychologists. Champaign: Human Kinetics.
- Balaguer, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Valencia: Albatros Educación.
- Martín, G. (2008). Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual. Madrid: Pearson Educación.
- Cruz, F. J. (Ed.) (1997), *Psicología del Deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.

#### **Fuentes web**

Google Académico

**Anexos**

El alumno debe de asistir al menos el 80% de asistencia para tener derecho a entregar las evidencias.

El alumno deberá entregar al menos el 70% de las evidencias totales para tener derecho a primera oportunidad.

**El estudiante deberá entregar y/o realizar al menos el 70% actividades, incluyendo el PIA para que pueda ser evaluado su desempeño en la segunda oportunidad y subsiguientes, según lo marcan los Artículos 12 y 19, del Capítulo II del RGE.**

En caso de que **el alumno no cumpla con el 70% de la entrega de las actividades, no aprobará el curso en primera oportunidad, y deberá ponerse en la minuta NC** (No Cumplió).

Cabe aclarar que no por el simple hecho de entregar al menos el 70% de las actividades y cumplir con el 80% de la asistencia amerita el pase de la asignatura en automático, el puntaje asignado a cada evidencia dependerá de que el trabajo cumpla con los criterios de desempeño de la evidencia. Por lo que el artículo 19 del reglamento de la universidad establece:

**El estudiante que no apruebe la primera oportunidad, solo podrá participar en el proceso de evaluación de segunda oportunidad si cumple con al menos el 70%** de las actividades establecidas en el programa analítico de la unidad de aprendizaje correspondiente, en caso contrario se asentará en la minuta de segunda oportunidad las siglas NC, que significa no cumplió.

Si el alumno no aprueba en primera oportunidad, el artículo 12 del reglamento de la Universidad establece que las demás oportunidades (segunda, tercera, etc.), se considerarán extraordinarias, el profesor responsable de estas oportunidades deberá tomar en cuenta las evidencias de evaluación de las oportunidades anteriores.