



Universidad Michoacana
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



1. Datos Generales de la Unidad de Aprendizaje

Nombre de la unidad de aprendizaje	Clave	Semestre
Emociones y sentimientos desde la Psicología Humanista	OBL-V-3	Quinto

Carácter	Obligatoria	Tipo	Teórico - práctica

Unidades de Aprendizaje antecedentes	Unidades de Aprendizaje consecuentes
Fundamentos del enfoque humanista	Intervención en Psicoterapia Humanista
	Desarrollo del Potencial Humano
	Seminario Vivencial
	Trabajo con grupos en psicoterapia humanista
	Psicoterapia Gestalt

Horas teóricas	Horas prácticas	Horas de trabajo independiente	Total de horas por semana	Semanas por semestre	Total de horas por semestre	Valor en créditos
3	1	1	5	16	64	5

Autores del programa	Fecha de elaboración		Fecha de visto bueno del Consejo Técnico
Yolanda Elena García Martínez Sofía Vasthi Velázquez González Ithzel Liliana Fernández Montaña	9 de marzo del 2021		27 de abril de 2021
Revisores del programa	Fecha de revisión	Porcentaje de ajuste	Fecha de visto bueno del Consejo Técnico



2. Presentación de la Unidad de Aprendizaje

Propósito y vinculación con el perfil del egresado		
<p>El propósito de esta UA es que el estudiante de psicología conozca y analice teórica y prácticamente el funcionamiento de las emociones y los sentimientos en la vida del ser humano, con la finalidad de que a través de la evaluación, intervención y reconocimiento de las necesidades psicológicas propias de los seres humanos se promueva el crecimiento personal, las relaciones interpersonales positivas y la salud mental, así como prevenir enfermedades psicosomáticas.</p> <p>Sobre la vinculación con el perfil del egresado:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Proyecta intervenciones para la prevención y atención, con base en un soporte teórico-metodológico, para coadyuvar a la solución de algunas problemáticas psicológicas que aquejan a la sociedad, en lo individual y lo colectivo, con una actitud ética. -Gestiona e implementa programas de intervención psicológica, a partir de un fundamento teórico-metodológico, con una actitud colaborativa, de apertura hacia la inter y transdisciplinariedad y con responsabilidad social. 		
Propuesta didáctico-metodológica		
Con la conducción del docente	Trabajo independiente	Modalidades informáticas
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo colaborativo con enfoque humanista • Análisis de textos y discusión en pequeños grupos con base en las diferentes estrategias de aprendizaje (mapas mentales, socialización, exposición en plenaria y grupos de expertos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura de textos • Trabajo colaborativo • Elaboración de evidencias (cuestionarios, historietas y producciones narrativas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de películas • Desarrollo de evidencias con el uso de las TIC's



Descripción de actividades específicas en las que incorporarán al menos uno de los tópicos de los ejes correspondientes a la formación transversal para promover el pensamiento crítico: identidad nicolaita, responsabilidad social, ética, género, educación inclusiva

-Se realizarán producciones narrativas que promuevan la reflexión sobre la identidad nicolaita, responsabilidad social, ética, género y educación inclusiva relacionadas con las emociones y sentimientos tanto individuales como colectivos.

-En los grupos de socialización se promueve la confianza y seguridad en sí mismo, la expresión oral y con ello la participación de los estudiantes sobre temas que facilitan el contacto con las emociones y los sentimientos así como el reconocimiento de las necesidades de fondo.

-A través del trabajo colaborativo se pretende sensibilizar a los estudiantes en la responsabilidad afectiva en relación a otro, favoreciendo el fortalecimiento de la inteligencia intrapersonal e interpersonal por medio de la autoconciencia y de la empatía.

3. Competencias a desarrollar

Ejes formativos

La unidad de aprendizaje se ubica dentro del eje formativo horizontal del área psicología humanista en donde se proporciona la fundamentación teórica que requiere el estudiantado.

Con respecto a los ejes verticales, se ubica en el eje de intervención el cual permite desarrollar las competencias necesarias para la planeación, diseño, implementación, evaluación y seguimiento de programas de intervención y orientación, que promuevan soluciones a problemáticas individuales y sociales en los diferentes ámbitos de la psicología.

Los ejes transversales socioemocional, nicolaita, perspectiva de género, diversidad cultural e inclusión están contemplados a lo largo del curso, puesto que las diversas actividades y reflexiones sensibilizan y fortalecen cada una de estas competencias.

Competencias disciplinares

- Explica las distintas áreas de intervención de la psicología considerando elementos teórico-prácticos y éticos.
- Elabora planes para intervenir en los que contemple con claridad recursos, temporalidad y estrategias para el logro de los objetivos que se proponga, con respeto por los espacios y buscando la inclusión y participación de todas las personas, considerando los avances de la Psicología.



- Implementa diferentes diseños para intervenir, en función de los contextos y poblaciones, desde las diferentes áreas de la psicología.
- Conduce técnicas grupales desde las diferentes áreas de la psicología, a nivel informativo, preventivo, de mediación y terapéutico, considerando los contextos y poblaciones a las que se dirige, actuando de manera ética y asertiva.
- Colabora en equipos de trabajo, de forma eficiente, mostrando comunicación asertiva y respeto por todos los integrantes del mismo.
- Lidera equipos de trabajo de forma proactiva, propiciando la participación de todos los integrantes y el logro de los objetivos planteados.
- Desarrolla estrategias de autocuidado para promover su salud física y psicológica considerando recursos emocionales y cognitivos, para un mejor desarrollo personal que le permita adaptarse a situaciones relacionadas con procesos de intervención, investigación o evaluación.

4. Perfil académico del docente

Grado académico:	Licenciatura en Psicología o áreas de ciencias de la salud con conocimientos en Psicología Humanista Maestría en Psicoterapia Humanista
Experiencia:	Dos años de experiencia docente o de investigación en el área de la Psicología Humanista. Experiencia laboral en el área.

5. Temas y subtemas

Temas	Subtemas
1. Introducción a las emociones y los sentimientos	1.1. Teorías de la emoción 1.2. Definiciones desde diversos autores 1.3. Componentes de la emoción (cognitivo, fisiológico y conductual) 1.4. Importancia de las emociones en el desarrollo de la personalidad saludable



2. Clasificación y función de las emociones y los sentimientos	2.1. Diferencia entre emociones y sentimientos 2.2. Clasificación de las emociones (primarias, de desarrollo e introyectadas) 2.3. Función de las emociones y los sentimientos
3. Identificación de las propias emociones y sentimientos	3.1. El proceso emocional y el darse cuenta 3.2. Conocimiento de las propias emociones (inteligencia intrapersonal) 3.3. Identificación de los sentimientos generados por las emociones 3.4. Autoconsciencia de las propias necesidades psicológicas 3.5. Creencias e introyectos acerca de los sentimientos
4. Expresión y manejo asertivo de las propias emociones y los sentimientos	4.1. Tipos de expresión de los sentimientos (hablado, escrito, actuado y somatizado) 4.2. Expresión asertiva de los sentimientos básicos 4.3. Manejo de la Alegría, Miedo, Afecto, Tristeza y Enojo 4.4. La ansiedad, angustia, depresión y estrés como distorsión de los sentimientos básicos. 4.5. Estrategias humanistas para el manejo asertivo de los sentimientos básicos, de desarrollo e introyectados.
5. Reconocimiento y manejo de las emociones y sentimientos con el otro	5.1. Reconocer los sentimientos del otro a través de la empatía 5.2. Manejo de sentimientos en las relaciones interpersonales (asertividad) 5.3. Manejo de sentimientos en la pareja 5.4. Manejo de sentimientos en la familia 5.5. El psicólogo como promotor del manejo asertivo de los sentimientos para una personalidad saludable

6. Criterios de evaluación

CRITERIOS A EVALUAR	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE
Evaluación parcial	Examen	20%
Portafolio de evidencias	Rúbrica	60%
Prácticas	Rúbrica	20%
Porcentaje final		100%



Universidad Michoacana
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



7. Evaluación del propósito de la UA en relación con el perfil de egreso

Nivel de logro del perfil del egresado

Se aplicará una escala estimativa de acuerdo con los criterios establecidos por la Coordinación de Academias, para evaluar el nivel de logro del perfil.

8. Fuentes de información

Básica:

- González Flores, M.P., Yedra, L., Zárate, L., Rivera, E., Mendoza, G. (comp.) (2018) Fundamentos de la acción profesional en Desarrollo Humano. México: Universidad Veracruzana.
- Greenberg, L. y Pavio, S. (2000). Trabajar con las emociones en la psicoterapia. España: Paidós.
- Jourard, S. y Landsman, T. (2007). La personalidad saludable. El punto de vista de la psicología humanística. México: Trillas.
- Lafarga, J., Gómez del Campo, J. y Delgado, G. (compiladores) (2015) Desarrollo humano en México, 50 años de Agua Viva. México: Revista Prometeo Editores. ISBN 968-859-270-6
- Lange, S. (2001). El libro de las emociones. Siento, luego existo. España: Psicología Editorial EDAF, S.A.
- Muñoz, M. (2009). Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista. México: Ricardo J. Cruz Hernández. ISBN: 978-607-00-1074-3
- Muñoz, M. (2005). Los sentimientos en psicoterapia. México: Instituto Humanista en Psicoterapia Gestalt.

Complementaria:

- Castro, G., García, Y. y Fernández, I. (2010). Horizontes de la Psicología: Capítulo de libro: Una visión humanista de las emociones y los sentimientos. México: Morevallado.
- Goleman, D. (2000). Inteligencia emocional. México: Vergara.
- Navarro, R. (1999). Las emociones en el cuerpo. México: Pax.