



Universidad Veracruzana

Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo  
Académico eInnovación  
Educativa

Programa de Formación de Académicos  
Programa de Experiencia Educativa  
FA-FD-  
F-06



Universidad Veracruzana

Centro de Desarrollo Académico eInnovación Educativa

**0. Nombre de la experiencia educativa**

Bienestar emocional para la salud

**1. Modalidad de aprendizaje**

Curso-taller

**Modalidad de impartición**

Presencial / En Línea

**2. Valores de la experiencia educativa**

2.1 Horas de teoría	2.2 Horas de práctica	2.3 Total de horas	2.4 Valor en créditos
20 horas	20 horas	40 horas	3

**3. Fecha**

3.1 Elaboración	3.2 Modificación
Febrero 2024	

**4. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.**

Mtra. Yumuri G. Vera Mapel, Dra. Laura Fabiola Orihuela Cortés

**5. Descripción**

La generación del curso-taller forma parte del Programa de Formación de Académicos en colaboración con las acciones que el Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana (SAISUV) desarrolla para dar respuesta a las problemáticas de salud encontradas actualmente en la población docente que atiende.

La experiencia educativa consta de 20 horas de teoría y 20 horas de práctica sumando 40 horas totales del curso-taller, con un valor de 3 créditos. Busca principalmente que los académicos -a quienes va dirigido- analicen el efecto de las emociones en la salud, y la importancia de la inteligencia emocional. Reconocer el impacto de las emociones en la salud permitirá considerar la búsqueda de estrategias para la gestión de emociones con el objetivo de favorecer el bienestar, todo ello enmarcado en un ambiente de respeto, empatía y autorreflexión. Se recurrirá al apoyo de la plataforma Eminus 4 para su implementación, donde el docente encontrará el desglose de los contenidos como guía de lo que se revisará en cada una de las sesiones presenciales o virtuales sincrónicas programadas, así como las indicaciones para las evidencias a realizar.

Entre los saberes teóricos que se abordarán se encuentran los conceptos, funciones, componentes e impacto de las emociones, seguidos de la revisión de los modelos de inteligencia emocional propuestos en los últimos años. La perspectiva del curso tendrá énfasis en la relevancia e impacto de las emociones en la salud, los beneficios de trabajar en la inteligencia emocional, así como las diferentes formas y estrategias para hacerlo.



Universidad Veracruzana

Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo  
Académico eInnovación  
Educativa

Programa de Formación de Académicos  
Programa de Experiencia Educativa  
FA-FD-  
F-06



Universidad Veracruzana

Centro de Desarrollo Académico e Innovación Educativa

Se utilizarán como principales estrategias de aprendizaje el análisis crítico y reflexivo de los saberes teóricos, considerando el análisis experiencial como mecanismo para descubrir la posición y áreas de oportunidad propias. Los docentes se evaluarán a través de trabajos y actividades escritas.

Al término del curso-taller, el académico será capaz de reconocer el papel que juegan las emociones en su salud y la necesidad de trabajar en la gestión adecuada de estas mediante estrategias que respondan a sus necesidades.

## 6. Justificación

El SAISUV reportó en el año 2023 que entre sus principales motivos de consulta se encuentran problemáticas de ansiedad, sueño, trastornos del metabolismo, y Enfermedades No Transmisibles (ENT). Para responder a esta situación bajo un enfoque integral de salud, se requiere considerar a las emociones y su impacto en la salud entre las estrategias de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad.

Sumado a ello y reforzando el compromiso de la Universidad Veracruzana con la salud de sus académicos, el eje de Derechos Humanos del “Programa de Trabajo 2021-2025, por una transformación integral” particularmente en la meta 1.6.1.7 se establece el propósito de contemplar “la promoción de la salud mental y emocional y la prevención de enfermedades a través de la educación para la salud”.

Las emociones y estados afectivos en la salud han sido diversamente estudiados, llegando a encontrar una fuerte relación bidireccional. Se ha detectado que un manejo inadecuado de las emociones (por ejemplo: sobrerreaccionar o reprimirse) aunado a otros factores de riesgo, posibilita la aparición de diversas enfermedades tanto físicas como mentales. De acuerdo con lo antes mencionado, promover el desarrollo de habilidades emocionales en la población se convierte en un factor protector, por ello es necesario fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional en la población académica.

## 7. Unidad de competencia

El docente reflexiona sobre las emociones y su impacto en la salud: además adquirirá conocimientos que permitan la búsqueda de estrategias para un adecuado manejo de sus emociones, considerando a la inteligencia emocional como una habilidad necesaria, y con ello favorecer su bienestar.

## 8. Articulación de los ejes

El académico identifica conceptos, funciones, componentes e impacto de las emociones en la salud, así como los principales modelos y estrategias para el desarrollo de inteligencia emocional (teórico), además de implementar actividades reflexivas como un diario y mapeo



Universidad Veracruzana

emocional que favorezcan la identificación de las estrategias acordes a sus necesidades y posibilidades para una mejor gestión de emociones(heurístico); se reforzará el diálogo en un ambiente reflexivo, respetuoso y empático (axiológico).

## 9. Saberes

9.1 Teóricos	9.2 Heurísticos	9.3 Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Módulo 1. Emociones y su importancia en la salud<ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Qué son las emociones?</li><li>○ Funciones de las emociones</li><li>○ Componentes de la respuesta emocional</li><li>○ Emociones y su impacto en la salud</li></ul></li><li>○ Módulo 2. Inteligencia emocional y salud<ul style="list-style-type: none"><li>○ ¿Qué es la inteligencia emocional?</li><li>○ Modelos de inteligencia emocional</li><li>○ Inteligencia emocional y su aplicación en la actualidad para el bienestar</li></ul></li><li>○ Módulo 3. Educación emocional y salud<ul style="list-style-type: none"><li>○ Beneficios en la salud de la educación emocional</li><li>○ Claves para la educación emocional: empatía, resistencia a la frustración y resiliencia</li><li>○ Estrategias de manejo emocional</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lectura analítica y reflexiva de conceptos clave</li><li>- Selección de información relevante</li><li>- Observación, organización y síntesis de información</li><li>- Comprensión de la información y contextualización de esta</li><li>- Reflexión crítica de la relación entre emociones y salud</li><li>- Elaboración de autoanálisis de gestión emocional</li><li>- Integración y entrega de actividades a través de espacios digitales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Respeto</li><li>● Empatía</li><li>● Reflexión</li><li>● Honestidad</li><li>● Compromiso</li><li>● Responsabilidad</li><li>● Autonomía</li><li>● Ética</li></ul>

## 10. Estrategias metodológicas

10.1 De aprendizaje:	10.2 De enseñanza:
Búsqueda de fuentes de información Lecturas Reporte de lectura Elaboración de bitácora y evidencias Elaboración de recursos de comunicación	Presentación del tema Preguntas intercaladas durante sesiones Discusión guiada Orientación y seguimiento Evaluación



Universidad Veracruzana

Universidad Veracruzana  
Dirección General de Desarrollo  
Académico eInnovación  
Educativa  
Programa de Formación de Académicos  
Programa de Experiencia Educativa  
FA-FD-  
F-06



Universidad Veracruzana

Centro de Desarrollo Académico eInnovación Educativa

## 11.-Apoyo educativo

11.1 Recursos	11.2 Materiales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Computadora</li><li>• Páginas web</li><li>• Plataforma Eminus 4.0</li><li>• Sala o auditorio virtual</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentación en diapositivas</li><li>• Normatividad</li><li>• Lecturas complementarias</li><li>• Desglose de contenido en Eminus 4</li></ul>

## 12. Evaluación del desempeño

12.1 Evidencia(s) de desempeño	12.2 Criterios de desempeño	12.3 Ambito(s) de aplicación	12.4 Porcentaje
Cuestionario inicial y final	*Responder ambas evaluaciones	Plataforma EMINUS Formulario Google	10%
Actividades en clase	*Entrega oportuna *Cumplir indicaciones *Manejo adecuado de la información	Plataforma EMINUS	20%
Redacciones y actividades de autoanálisis	*Entrega oportuna *Cumplir indicaciones *Manejo adecuado de la información	Plataforma EMINUS	50%
Trabajo final. Diseñar y desarrollar material gráfico (realización, de infografía, cartel, tríptico, o díptico) para difusión de información de emociones y salud.	*Entrega oportuna *Cumplir indicaciones *Manejo adecuado de la información	Plataforma EMINUS	20%
			Total: 100%

## 13. Acreditación

Para acreditar el programa educativo, el académico deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, haber obtenido al menos 70% en cada una; además de cubrir el 80% de las asistencias a las sesiones sincrónica.

## 14. Fuentes de información

### 14.1 Básicas



Álvarez-Hevia, D. M. (2018). Aproximación crítica a la Inteligencia Emocional como discurso dominante en el ámbito educativo. *Revista española de pedagogía*, 7-23.

Cornejo-Chávez, R., Araya-Moreno, R., Vargas-Pérez, S., & Parra-Moreno, D. (2021). La educación emocional: paradojas, peligros y oportunidades. *Revista Saberes Educativos*, (6), 01-24.

Ley General de Salud. Diario Oficial de la Federación. Última reforma publicada DOF 24-01-20.

Lizeretti, N. P., & Rodríguez, A. (2011). La inteligencia emocional en salud mental: Una revisión. *Ansiedad y Estrés*, 17.

Núñez Martín, M., & Castillo Gualda, R. (2019). El papel de la inteligencia emocional en la enfermedad cardiovascular. *Gaceta Sanitaria*, 33(4), 377-380.

Pérez-González, J. C., Yáñez, S., Ortega-Navas, M., & Piqueras, J. A. (2020). Educación emocional en la educación para la salud: cuestión de salud pública. *Clínica y salud*, 31(3), 127-136.

#### 14.2 Complementarias

Departamento de Salud Mental y Abusos de Sustancias, VicHealth. Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente, práctica: informe compendiado. OMS. Francia; 2004.

Fernández Poncela, A. M. (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29.

Mascayano F, Lips W, Mena C, Manchego C. Estigma hacia los trastornos mentales: características e intervenciones. *Salud Mental*. 2015; 38(1):53-8.

Palmero, F. (2006). Emociones y salud. *Revista de psicología de la Salud*, 18(1), 5-30.

Tabares, A. S. G., Núñez, C., Osorio, M. P. A., & Caballo, V. E. (2020). Riesgo suicida y su relación con la inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 38(3), 403-426.