



Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

Programa de experiencia educativa
Área de Formación de Elección Libre

I. Área Académica

Todas las áreas académicas

2. Programa Educativo

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
<i>Instituto de Salud Pública</i>	<ul style="list-style-type: none">Xalapa

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
SPUB80017	Bienestar y salud mental positiva

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva
<ul style="list-style-type: none">Salud y bienestar

10. Valores.

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje

Curso-taller *En línea*

12. Espacio

Múltiples

13. Relación disciplinaria

Multidisciplinaria

14. Oportunidades de evaluación

Ordinario

15. EE prerequisito(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
20	5

17. Justificación

A partir de la pandemia por Covid-19, emergió la necesidad de formar estudiantes desde una educación integral, que contemple el desarrollo de habilidades de autocuidado de su salud mental, con un enfoque salutogénico (salud mental positiva), basado en evidencia científica que respalde su eficacia en contextos educativos, como lo es la de la psicología positiva, definida por Martín Seligman (1999) como el estudio científico del bienestar y la felicidad, enfocándose en las fortalezas y virtudes humanas, buscando prevenir o reducir la incidencia de la patología. Así mismo, el trabajo a distancia (línea, virtual) enfocado a la salud mental, debe ser integrado de manera formal, a fin de estar preparados para cualquier eventualidad que implique un nuevo confinamiento. Es por ello, que este curso pretende contar con los elementos necesarios para realizarlo a distancia o presencial, según convenga.

18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante conoce y comprende las diferentes herramientas de autocuidado de su salud mental: balance emocional, gratitud, fortalezas de carácter, propósito de vida, metas y atención plena; desde el enfoque de la psicología positiva, para incorporarlas a su vida diaria (personal y académica) a través de la autoobservación, autoanálisis, autorreflexión y la trasferencia de la teoría a la práctica, a fin de desarrollar y mantener su propio bienestar y felicidad, favoreciendo el reconocimiento de sus propias habilidades para alcanzarlos, en un ambiente de respeto, ética, empatía, cordialidad y responsabilidad.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
Autorreflexión Autobobservación Autoconocimiento Autoaceptación Equilibrio emocional Identificación de necesidades propias y ajenas Autocuidados personales y conductas saludables Observación Análisis Reconocimiento de información validada Participación activa	Introducción al estudio científico del bienestar y la salud positiva. Modelos del bienestar Bienestar y salud (binomio-mente cuerpo) Emociones positivas: impacto en la salud El efecto de la gratitud en el bienestar Fortalezas de carácter Experiencias óptimas o de Flow Relaciones positivas Propósito y sentido de vida La importancia del establecimiento de metas y logros para el bienestar Atención Plena	Respeto Empatía Cordialidad Colaboración Confianza Cooperación Ética Honestidad Perseverancia Paciencia

20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	<input type="checkbox"/> Actividad presencial	<input type="checkbox"/> Actividad virtual/ <input checked="" type="checkbox"/> En línea
De aprendizaje		<ul style="list-style-type: none">• Consulta de información de diversas fuentes• Lectura, síntesis e interpretación• Participación activa

		<ul style="list-style-type: none"> • Análisis y reflexión • Elaboración de consignas • Elaboración de un proyecto final
De enseñanza		<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de la información facilitando la participación activa. • Evaluación diagnóstica • Revisión y retroalimentación de cada consigna

21. Apoyos educativos.

Programa de trabajo
 Criterios de evaluación y acreditación detallados
 Lecturas seleccionadas colocadas en Eminus
 Material audiovisual educativo
 Foros de discusión en Eminus
 Vídeos educativos
 Computadora
 Sistema Eminus
 Zoom/Teams
 Rúbricas de evaluación, actividades y de discusión en foros

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Actividades en Eminus	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad en la entrega • Pertinencia • Congruencia • Redacción y ortografía 	Técnica: evidencia integradora Instrumento: rúbrica	20%
	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad en la entrega • Responde todas las preguntas de manera pertinente • Retroalimenta de manera pertinente 		
Foros de discusión en Eminus	<ul style="list-style-type: none"> • Puntualidad en la entrega • Responde todas las preguntas de manera pertinente • Retroalimenta de manera pertinente y respetuosa 	Técnica: evidencia integradora Instrumento: rúbrica	20%

Proyecto de vida y salud positiva	<ul style="list-style-type: none"> • Precisión • Congruencia • Pertinencia • Argumentación • Redacción y ortografía • Puntualidad en la entrega 	Técnica: evaluación por proyecto Instrumento: rúbrica	40%
-----------------------------------	---	--	-----

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Participación	<ul style="list-style-type: none"> • Precisión • Congruencia • Pertinencia • Argumentación • Manejo del tema 	Técnica: observación directa Instrumento: rúbrica	20%
Porcentaje total:			100%

23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 70% en las evidencias de desempeño, con un porcentaje de calificación mínimo de 70%, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008”.

24. Perfil académico del docente

Formación académica: licenciatura en psicología, con maestría y preferentemente doctorado en psicología.
Experiencia docente en el nivel superior en IES públicas o privadas, mínimo 2 años.
Experiencia: estudios y actualizaciones en Psicología Positiva

25. Fuentes de información

Frederickson, B. (2021). *Amor 2.0: Una Nueva Mirada a la Emoción Que Determina Lo Que Sentimos, Pensamos, Hacemos Y Somos*. Oceano.

Lyubomirsky, S. (2021). *Ciencia de la Felicidad, La* -V3. Urano.

Complementarias:

Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. España: B.S.A. para ZETA de bolsillo.

Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva. España: Alianza. Cap. 1. La medida del bienestar

Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva. España: Alianza.

Instituto Europeo de Psicología Positiva. *Psicología Positiva*. España. Ehttps://www.iepp.es/centro-de-test/

University of Pennsylvania. *Authentic Happiness*. Estados Unidos. <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being/home/week/1>

Yale University. *La ciencia del bienestar*. Estados Unidos. <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/>

Mishra, A. (2009). Positivity, by Barbara Fredrickson. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 578–580. <https://doi.org/10.1080/17439760903157109>

Tarragona, M. (2012). Psicología positiva. México: Trillas.

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
07/06/2024		Consejo Técnico del

	<i>Instituto de Salud Pública</i>
--	-----------------------------------

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Carolina Delgado Domínguez