



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**

**1. Área Académica**

**Todas las áreas académicas**

**2. Programa Educativo**

**Todos los programas educativos**

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
Instituto de Investigaciones Psicológicas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Xalapa;</li><li>• Veracruz-Boca del Río;</li><li>• Poza Rica-Tuxpan;</li><li>• Coatzacoalcos-Minatitlán;</li><li>• Orizaba-Córdoba</li></ul>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
INVP 8000I	Bienestar y salud psicosocial

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

9. Agrupación curricular distintiva
Salud y bienestar

**10. Valores**

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
1	4	No Aplica	75	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
M: curso-Taller    A: Virtual	Múltiples	Interdisciplinaria	Ordinario

**15. EE prerequisite(s)**

**No Aplica**

**16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje**

Máximo	Mínimo
20	5

**17. Justificación**

Los niveles de bienestar y calidad de vida se han visto mermados como consecuencia del deterioro del tejido social y de la pandemia por COVID-19. Se han identificado afectaciones en los comportamientos adaptativos y en la salud mental, donde los organismos de salud nacionales e internacionales reportan un incremento en los síntomas de ansiedad y depresión, así como cambios en los estilos de vida de la población, siendo esto un factor de riesgo para la salud física y mental.

Diversos estudios sobre los niveles de percepción de bienestar indican que deben fortalecerse una serie de características tanto a nivel social como individual, como son los estilos de vida saludables que favorecen el bienestar (equilibrio de la salud física, psicológica y social). Por ello la necesidad de elaborar propuestas multi e interdisciplinarias para intervenir con mayor precisión en la promoción de la salud, así como también en la prevención de comportamientos no saludables.

Fortalecer los estilos de vida saludables tiene un impacto directo y positivo en el bienestar integral de las personas. Al adoptar hábitos que promueven el equilibrio entre la salud física, mental y social, se mitiga el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y se favorece una mayor calidad de vida. Un estilo de vida saludable, que incluye una alimentación balanceada, la actividad física regular, un sueño adecuado y la gestión del estrés, contribuye a mejorar el estado de ánimo, reducir los niveles de ansiedad y depresión, y aumentar la energía y la concentración.

A nivel psicológico, estos hábitos favorecen la resiliencia emocional, permitiendo una mayor adaptación frente a situaciones adversas. El bienestar físico, por su parte, influye directamente en el estado mental, ya que el cuerpo en óptimas condiciones tiende a experimentar menores niveles de estrés y fatiga.

En el ámbito social, adoptar y promover estilos de vida saludables fortalece el tejido comunitario, ya que fomenta interacciones más positivas y crea entornos de apoyo. A nivel comunitario, estos hábitos pueden reducir las desigualdades en salud y generar una cultura del autocuidado. Además, el fortalecimiento de estilos de vida saludables ayuda a prevenir comportamientos no saludables, como el consumo de sustancias, lo cual reduce factores de riesgo asociados a diversas enfermedades físicas y mentales.

## 18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante comprende por medio de la instrucción guiada y aportes de información documental científica y tecnológica, las características del bienestar y su relación con la salud (física, psicológica y social), a partir metodologías de promoción de la salud para desarrollar, desde su perfil profesional, propuestas que desarrollen el bienestar y la salud psicosocial, de manera crítica, reflexiva y propositiva con base en el trabajo grupal y colaborativo, contribuyendo a su formación integral como persona honesta, responsable y ético/a como profesionista.

## 19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce los elementos que influyen en el bienestar y la salud psicosocial.</li> <li>• Conoce los fenómenos que son considerados como factores de riesgo y condiciones de protección de la salud.</li> <li>• Analiza las diversas formas de promover la salud y prevenir las afectaciones.</li> <li>• Trabaja de forma multi e interdisciplinaria para abordar problemática.</li> <li>• Desarrolla propuestas de divulgación y promoción de la salud a partir del bienestar y la salud psicosocial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de bienestar y salud psicosocial</li> <li>• Factores de riesgo</li> <li>• Factores de protección</li> <li>• Metodologías para la promoción de factores de riesgo y promoción de condiciones de protección para la salud.</li> <li>• Estrategias de divulgación y promoción de la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura conceptual</li> <li>• Cooperación</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Respeto al otro</li> <li>• Trabajo colaborativo</li> <li>• Disposición para el trabajo en grupo</li> <li>• Ética</li> <li>• Honestidad</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Responsabilidad</li> </ul>

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

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	( ) Actividad presencial	( X ) Actividad virtual/ ( ) En línea
De aprendizaje		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EMINUS 4</li> <li>• Zoom</li> <li>• Exposición oral de materiales</li> <li>• Mapas conceptuales</li> <li>• Análisis de contenido</li> <li>• Consulta en fuentes de información específica</li> <li>• Aprendizaje basado en problemas</li> <li>• Diálogos grupales</li> <li>• Diálogos en el foro de la plataforma virtual</li> <li>• Prácticas de construcción de documentos académicos referenciados.</li> </ul>
De enseñanza		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización de grupos</li> <li>• Actividades para estudio independiente</li> <li>• Lecturas y Diálogos dirigidos</li> <li>• Desarrollo de tema</li> <li>• Exposiciones</li> <li>• Diálogos simultáneos en la plataforma de clase virtual.</li> <li>• Actividades en línea en la plataforma virtual.</li> </ul>

## 21. Apoyos educativos.

*Estos sitios complementan las actividades de aprendizaje.*

- Biblioteca Virtual UV <http://www.uv.mx/bvirtual/>
- Plataforma EMINUS 4
- Plataforma Zoom

## 22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Realización de actividades en la plataforma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad</li> <li>• Coherencia.</li> <li>• Suficiencia.</li> <li>• Objetividad</li> <li>• Concreto</li> </ul>	<p>Se observa y evalúa lo completa y la calidad de las tareas o actividades entregadas en la plataforma</p> <p>Se evalúa todas las actividades realizadas en la plataforma a lo largo del curso asignándole un puntaje</p>	30%

Participación en los diálogos en los foros en línea.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad</li> <li>• Coherencia.</li> <li>• Suficiencia.</li> <li>• Objetividad</li> <li>• Concreto</li> </ul>	Se evalúa la participación en las actividades de los foros, asignándoles un puntaje.	20%
Trabajo final (se encuentra relacionado con todas las actividades desarrolladas en el curso)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega oportuna</li> <li>• Presentación adecuada</li> <li>• Claridad en la redacción.</li> <li>• Objetividad</li> <li>• Concreto</li> <li>• Coherencia</li> <li>• Presentación en el formato convenido</li> </ul>	Se evaluar el desarrollo de proyecto práctico, de un tema desarrollado por el alumno.	50%
		Porcentaje total:	100%

### 23. Acreditación de la EE

Para acreditar, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia (virtual al curso a través de los foros por sesión) al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño (entrega de actividades, lecturas y participación y trabajo final), de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

### 24. Perfil académico del docente

Cualquier licenciatura con experiencia en el área de la Ciencias de la Salud preferentemente con posgrado y experiencia docente mínimo de dos años.  
Con conocimientos de promoción de la salud y competencias en el uso de herramientas tecnológicas aplicadas en el uso de plataformas de educación virtual.  
Es esencial contar con experiencia mínima de dos años en investigación académica o profesional, trabajo interdisciplinario, gestión de información, bases de datos y productos académicos.

### 25. Fuentes de información

Beltrán-Guerra, L.F. (2018). La Psicología Social en la medición del bienestar subjetivo para gestionar el desarrollo en las sociedades. En Rodríguez-Barraza, A. (Coord.), Psicología Social y Cultura. (pp. 17-34). México: Universidad Veracruzana Dirección Editorial.  
Beltrán-Guerra, L.F., Arellanez-Hernández, J.L. (2020). Calidad psicométrica de la escala «Bienestar subjetivo y condiciones de vida» en adultos mexicanos. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 28 (3), 477-497.  
Naciones Unidas (2018), La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. Recuperado de: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf)

### 26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
01/09/2024		Consejo Técnico del Instituto de Investigaciones Psicológicas

### 27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

León Felipe Beltrán Guerra, Enrique Romero Pedraza, Jorge Luis Arellanez Hernández