



# DIPLOMADO VIDA SALUDABLE

## FICHA TÉCNICA

### Presentación

La necesidad de tener una vida saludable, que permita el bienestar en los ámbitos físico, emocional y social, así como procurar la salud de quienes nos rodean, ha cobrado relevancia en los últimos años.

Por ello, la Secretaría de Educación Pública, en colaboración con la Secretaría de Salud, ha diseñado el **Diplomado Vida Saludable**, a fin de contribuir en la formación del magisterio de educación básica, desde una perspectiva de desarrollo humano integral.

El Diplomado contempla un proceso de aprendizaje basado en el autoestudio y centrado en la experiencia personal como eje de la sensibilización y reflexión. Está orientado al cambio de hábitos, con la finalidad de impulsar la toma de decisiones informada y la generación de estrategias personales que promuevan la mejora de la salud e influyan en el entorno.

### Objetivo

Que el **personal docente, técnico docente, directivo, de supervisión y asesoría técnico pedagógica** adquiera herramientas y genere estrategias para desarrollar un estilo de vida saludable en las dimensiones física, mental y social, que influyan en la creación de ambientes saludables en la comunidad escolar y el entorno.

### Enfoque pedagógico

Reflexivo y experiencial

### Modalidad

Autogestivo con materiales de autoestudio

### Duración

120 horas distribuidas en 5 Módulos

### Contenido

- Módulo 1. Desarrollo humano integral y cuidado de la salud
- Módulo 2. Salud mental
- Módulo 3. Alimentación saludable y sostenible
- Módulo 4. Actividad física y hábitos de sueño
- Módulo 5. Higiene personal y limpieza de entornos

### Acreditación

Los 5 Módulos contemplan un total de 120 horas de trabajo, de las cuales 90 son para realizar actividades de orden individual; las 30 horas restantes están destinadas al trabajo de acuerdo con la función educativa. De éstas últimas se extraerán los 5 productos que son la evidencia para acreditar el Diplomado. Al concluir, las maestras y los maestros contarán con una constancia de 120 horas de formación con reconocimiento de la Unidad del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros.



### Materiales

- **Cuaderno de actividades**  
Material de autoestudio en formato PDF descargable. Las actividades son interactivas, se realizan en el documento y no requieren conexión a internet.
- **Guía de estudio**  
Es el soporte documental de cada módulo. Contiene la información de base científica que permite conocer a mayor detalle los contenidos.

### Inscripción

La Convocatoria está disponible en el Portal de la Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos de la Secretaría de Educación Pública.

Descargable en el portal de la DGFC  
<https://dgfc.basica.sep.gob.mx>



Fecha de inicio

Viernes 21 de mayo de 2021