



# Guía para el profesor

Bienestar Integral

BSSU2001 / BTSU2001



## Índice

Información general del curso .....	3
Metodología .....	4
Evaluación semestral .....	7
Evaluación tertamestral .....	8
Bibliografía.....	10
Temario .....	11
Notas de enseñanza .....	13
Evidencias .....	21
Anexos.....	24

## Información general del curso

### Modalidades

- Clave banner:  
Semestral - BSSU2001  
Tetramestral - BSTU2001
- Modalidad: presencial

### Competencia del curso

Identifica los elementos que forman parte del bienestar integral para favorecer un estado de salud físico y emocional óptimo.





## Metodología

### 1. Características del curso

- El curso se imparte con la técnica didáctica de **Aula Invertida**.
- Tiene una competencia y tres evidencias (una para cada módulo).
- Está conformado por tres módulos distribuidos en 15 temas que integran su contenido.
- Se desarrollan actividades dentro del aula (individuales o en equipo) y actividades previas que tiene que realizar el alumno para acudir preparado a clase (con excepción de la primera sesión).
- Se aplican exámenes rápidos y exámenes parciales (semestral), así como una evaluación final.

### 2. Estructura del curso

Módulo 1		
Tema 1	Actividad 1	Actividad previa 1 (tema 2)
Tema 2	Actividad 2	Actividad previa 2 (tema 3)
Tema 3	Actividad 3	Actividad previa 3 (tema 4)
Tema 4	Actividad 4	Actividad previa 4 (tema 5)
Tema 5		Actividad previa 5 (tema 6)
<b>Primer avance de evidencia</b>		

Módulo 2		
Tema 6	Actividad 5	Actividad previa 6 (tema 7)
Tema 7	Actividad 6	Actividad previa 7 (tema 8)
Tema 8	Actividad 7	Actividad previa 8 (tema 9)
Tema 9	Actividad 8	Actividad previa 9 (tema 10)
Tema 10		Actividad previa 10 (tema 11)
<b>Segundo avance de evidencia</b>		

Módulo 3		
Tema 11	Actividad 9	Actividad previa 11 (tema 12)
Tema 12	Actividad 10	Actividad previa 12 (tema 13)
Tema 13	Actividad 11	Actividad previa 13 (tema 14)
Tema 14	Actividad 12	Actividad previa 14 (tema 15)
Tema 15		
<b>Certificación 3er año</b>		
<b>Evidencia final</b>		

### 3. Modelo educativo

El modelo educativo de la Universidad Tecmilenio, cuya visión es "formar personas con propósito de vida y las competencias para alcanzarlo", está enfocado en el desarrollo de competencias que distingan a sus alumnos y los capaciten para actuar ante diversos contextos, previstos o impredecibles, dado que vivimos en constante cambio, empoderándolos para ser autoaprendices y para aprender a aprender. Todo esto para su florecimiento humano, tomando en cuenta los elementos del Ecosistema de Bienestar y Felicidad de la Universidad.

Nuestra meta más importante en el aula es lograr un aprendizaje centrado en el alumno, por lo cual, el modelo que seguimos para el diseño e impartición de cursos es también **constructivista**, al presentar un cambio en los roles.

- **Los alumnos** obtienen las bases para hacer una interpretación de la realidad y construir su propio conocimiento, al aprender haciendo (no solamente viendo, escuchando y leyendo).
- **Los profesores**, al ser expertos en su disciplina y trabajar en la industria, aportan su experiencia laboral para guiar a los alumnos y construir ambientes de aprendizaje en contextos reales que los motiven a aprender, enriqueciendo así su experiencia de aprendizaje.

Con esta visión constructivista, se ha incorporado la técnica didáctica de Aula Invertida para apoyar el aprendizaje activo. En seguida se explica la modalidad de este curso.

#### **Modalidad: Aula Invertida con ciclo semanal**

Los alumnos, comprometiéndose con su aprendizaje, realizan actividades previas o requerimientos **antes de la clase** para introducirlos a los conceptos que aplicarán en el aula. Cabe aclarar que, con el objetivo de incentivar y evaluar lo realizado previamente, los profesores deben desarrollar y aplicar comprobaciones de que efectivamente se llevó a cabo. De esta manera, cuando los alumnos acudan al aula estarán más preparados para aclarar dudas, explorar, practicar, comprender la experiencia de sus profesores y ser guiados por ellos en la realización de actividades que buscan crear valiosas experiencias y oportunidades para el aprendizaje personal, al involucrar, estimular y retar a los alumnos en el descubrimiento de respuestas.

A continuación, se detallan las fases de esta modalidad.



#### 4. ¿Cómo impartir el curso?

El profesor debe revisar a fondo las actividades antes de que las realicen los alumnos y conocer todos los aspectos teóricos involucrados (capítulos de libros de texto o de apoyo y recursos) para brindar una respuesta o ayuda oportuna a los estudiantes dentro del modelo constructivista. Asimismo, debe indicar a los alumnos la información que requieren estudiar y buscar en internet para que puedan llevarla a las sesiones de clase, en caso de que se requiera.

A partir del tema 1, los alumnos se prepararán antes de la clase estudiando los temas a tratar incluyendo sus recursos, además, en algunas ocasiones, tendrán que realizar algún ejercicio como parte de la actividad previa o del apartado de requerimientos.

El profesor debe desarrollar y aplicar comprobaciones de lo que los alumnos debieron realizar previamente y luego iniciar su clase con una breve explicación de la actividad y una visión general de los conceptos más importantes en los que los alumnos deben enfocar su atención. Considerando esta explicación, los alumnos inician su trabajo y el profesor monitorea su avance (no al frente del grupo, sino caminando entre las mesas y, en ocasiones, sentándose al lado de los alumnos para observar su trabajo), tratando de no interrumpir los procesos de aprendizaje, pero guiando la actividad para que los alumnos se enfoquen en lo que están haciendo.

Es muy importante que el profesor transmita a los alumnos sus experiencias relacionadas con los temas y aclare dudas.

Los **exámenes parciales (semestre)** se desarrollarán por el profesor impartidor (considerando el contenido del curso) y pueden ser teóricos o prácticos.



## Evaluación semestral

	Instrumento evaluador	Porcentaje
1	Actividad 1	4
2	Actividad 2	4
3	Actividad 3	4
4	Actividad 4	4
5	Primer avance de evidencia final	8
6	Comprobación de lectura temas 1 al 4	5
7	Actividad 5	4
8	Actividad 6	4
9	Actividad 7	4
10	Actividad 8	4
11	Segundo avance de evidencia final	8
12	Comprobación de lectura temas 5 al 8	5
13	Certificación de 3er año	6
14	Actividad 9	4

15	Actividad 10	4
16	Actividad 11	4
17	Actividad 12	4
18	Evidencia final	20
<b>Total</b>		<b>100 puntos</b>



### Evaluación trimestral

	Instrumento evaluador	Porcentaje
1	Actividad 1	5
2	Actividad 2	5
3	Actividad 3	5
4	Actividad 4	5
5	Primer avance de evidencia final	7
6	Actividad 5	5
7	Actividad 6	5
8	Actividad 7	5
9	Actividad 8	5



10	Segundo avance de evidencia final	7
11	Certificación 3er año	6
12	Actividad 9	5
13	Actividad 10	5
14	Actividad 11	5
15	Actividad 12	5
16	Evidencia final	20
	<b>Total</b>	<b>100 puntos</b>

 **Bibliografía****→ Libro de texto**

Soriano, J. (2011). *Nutrición básica humana* (2ª ed.). España: PUV.  
ISBN: 978-84-8473-664-6

**→ Libro de apoyo**

Guyton, A., y Hall, J. (2011). *Tratado de fisiología médica* (12ª ed.). España: Elsevier Inc.  
ISBN: 978-84-8086-819-8

Pérez, F. (2010). *Psicología del aprendizaje*. España: SÍNTESIS.  
ISBN: 978-84-9756-705-3




**Temario**

<b>Tema 1</b>	<b>Terminología básica en salud</b>
1.1	Conceptos básicos sobre salud
1.2	Definición y utilización de símbolos médicos
<b>Tema 2</b>	<b>Signos vitales</b>
2.1	¿Qué son los signos vitales?
2.2	Técnicas y métodos
<b>Tema 3</b>	<b>¿Cómo funcionan tus células?</b>
3.1	Fisiología celular
3.2	Organelos y su función
3.3	Células del cuerpo
<b>Tema 4</b>	<b>¿Cómo son los tejidos de tu cuerpo?</b>
4.1	Tejidos y membranas
<b>Tema 5</b>	<b>Sistemas del cuerpo humano</b>
5.1	Funcionamiento de los sistemas que integran el cuerpo humano
<b>Tema 6</b>	<b>Conceptos básicos</b>
6.1	Nutrimentos
6.2	Calorías y gasto energético
<b>Tema 7</b>	<b>Áreas de la nutrición</b>
7.1	Tratamiento efectivo a través de la alimentación
7.2	Nutrición en el deporte y su efecto en el bienestar
7.3	Administración de servicios de alimentos
<b>Tema 8</b>	<b>Aparato digestivo</b>
8.1	Digestión
8.2	Absorción
8.3	Introducción al metabolismo
<b>Tema 9</b>	<b>Grupos de alimentos</b>
9.1	Características
9.2	Recomendaciones generales en etapas de la vida
<b>Tema 10</b>	<b>Novedades de la nutrición y su influencia en el bienestar integral de una persona</b>
10.1	La nutrición como medida preventiva en la salud

<b>10.2</b>	Investigación en nutrición
<b>10.3</b>	Innovación en nutrición
<b>Tema 11</b>	<b>Conceptos básicos</b>
<b>11.1</b>	Conciencia
<b>11.2</b>	El yo (ego)
<b>Tema 12</b>	<b>Áreas de la psicología</b>
<b>12.1</b>	Clínica
<b>12.2</b>	Laboral
<b>12.3</b>	Social
<b>Tema 13</b>	<b>Desarrollo humano</b>
<b>13.1</b>	Desarrollo fisiológico
<b>13.2</b>	Características en las etapas de la vida
<b>Tema 14</b>	<b>Las emociones y la salud</b>
<b>14.1</b>	¿Qué son las emociones?
<b>14.2</b>	Manejo positivo del estrés
<b>Tema 15</b>	<b>Psicología positiva</b>
<b>15.1</b>	Psicología positiva y su efecto benéfico en el tratamiento integral para la salud



## Notas de enseñanza

Las notas de enseñanza están enfocadas en las actividades.

### Tema 1 Terminología básica en salud

#### Notas para la enseñanza

1. Para ejemplificar la elaboración de programas para la promoción de la salud, revise con tiempo las páginas de la Secretaría de Salud, donde existe una gran diversidad de programas que en la actualidad se están trabajando.
2. Inicie la clase comentando sobre los problemas de salud ambiental más evidentes en su localidad.
3. Solicite a los alumnos que relacionen los problemas ambientales con problemas de salud frecuentes.
4. Señale las implicaciones de la contaminación a nivel global.
5. Puede proyectar en la clase con un video sobre la contaminación ambiental como:

TVCPlay. (2014, 25 de marzo). *TVC Hoy Mismo-Motoristas del transporte urbano realizan paro indefinido en protesta por inseguridad* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=ExOX2\\_3JrHw](https://www.youtube.com/watch?v=ExOX2_3JrHw)

### Tema 2 Signos vitales

#### Notas para la enseñanza

1. Es indispensable realizar una investigación a detalle sobre los métodos de toma de signos vitales, para ser un apoyo al momento de que los jóvenes realicen su ejercicio.
2. Antes de salir del salón, proyecte uno de los videos que señalan la técnica de la toma de signos vitales.
3. Podría ser complicado que los alumnos puedan llevar los aparatos (baumanómetro digital, termómetro digital, estetoscopio) para tomar los signos vitales, le pedimos que busque la manera de conseguirlos, aunque no es lo ideal, con un juego para todo el grupo puede ser suficiente si usted alterna su uso y los asesora. Por otra parte, enséñeles a tomar el pulso como lo indica la técnica en la explicación de los temas.
4. Llegue a un acuerdo con los integrantes de su grupo para asegurar que, por equipo, se lleve el material necesario, pero prevenga llevando usted un juego de lo que se solicita.
5. Idealmente, saque a los alumnos del aula para que realicen la práctica al aire libre; es más divertido.
6. Haga énfasis de la relación que tiene esta actividad con el modelo de bienestar de la UTM.

7. Señale la importancia de hacer ejercicio para mejorar la condición física y, con ella, la salud integral.
8. Apoye a los alumnos para que puedan interpretar correctamente los resultados de los signos vitales.

### Tema 3 ¿Cómo funcionan tus células?

#### Notas para la enseñanza

1. Un libro de fisiología puede ser muy avanzado para los jóvenes de bachillerato, por lo que es necesario como profesor, leer con anterioridad los capítulos propuestos para identificar qué partes del texto realmente son importantes para el objetivo de la actividad y orientar a los jóvenes en caso de que tengan alguna duda.
2. Inicie la clase comentando que las células de los diferentes órganos realizan funciones especializadas y que, eso, en conjunto, permite un óptimo funcionamiento del organismo en condiciones normales.
3. En la medida de lo posible, permita que sus alumnos profundicen en la célula que eligieron estudiar, en muchas ocasiones, ellos así descubren su vocación hacia el estudio en el área médica o de investigación.
4. Lleve una presentación o imágenes que muestren las diferentes formas de las células de diversos órganos para que llamen la atención de sus alumnos. Permita que a través de estas imágenes ellos repasen los organelos que son comunes a todas.

### Tema 4 ¿Cómo son los tejidos de tu cuerpo?

#### Notas para la enseñanza

1. Es indispensable que el alumno lea con anticipación la actividad para que pueda definir la forma en cómo elaborará su maqueta y con tiempo consiga el material con el que vaya a trabajar.
2. Es básico que el alumno lleve su libro de texto a clase.
3. Solicite que definan muy bien las funciones de los tejidos, dé ejemplos de los que pueden representar: tejido tegumentario (piel), tejido adiposo, tejido hepático.
4. Pida que representen de la forma más fiel posible la forma anatómica de las células que forman los tejidos.
5. Se sugiere que las maquetas sean realizadas de materiales reciclados e incluso podrían ser materiales comestibles para evitar la generación de basura.

## Tema 5 Sistemas del cuerpo humano

### Notas para la enseñanza

1. Aunque dentro de los requerimientos de la actividad, se le pide al alumno utilizar el libro de texto, si tiene acceso a otras fuentes confiables, lo puede realizar.
2. Repase de forma general la secuencia que ha llevado los contenidos del módulo, con el fin de que el alumno comprenda desde los conceptos más sencillos, hasta los más complejos: célula→tejido→órganos→sistema, ya que esto tiene una finalidad didáctica.
3. Señale la importancia de conocer las funciones los sistemas del organismo, pues de esa manera serán más conscientes de cuidar su salud.
4. Apoye las conclusiones correctas de cada equipo y corrija lo necesario.

## Tema 6 Conceptos básicos de nutrición

### Notas para la enseñanza

1. Puede iniciar con la proyección de un video en el que se refleje la importancia de una alimentación las consecuencias de las carencias de vitaminas y minerales; posteriormente, puede comentar sobre casos que, en su práctica clínica, haya observado en el que se reflejen carencias de estos micronutrientes. Se sugiere el siguiente video:

Andrés Sepúlveda Muñoz. (2020, 23 de octubre). *Los grupos alimenticios* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/IFq1B29qsNQ?feature=shared>

2. Le sugerimos indicar que a veces no es tan evidente la carencia de vitaminas y minerales, a estas deficiencias se les llama subclínicas, por lo que no hay que esperar a tener manifestaciones clínicas para poner atención en nuestra alimentación.
3. Lleve material confiable sobre las fuentes y funciones de los micronutrientes para que comparta con sus alumnos.
4. Vigile que sus alumnos llenen sus tablas con información completa; comente que hay más vitaminas y minerales de los que allí se mencionan e invítelos a buscar en el material que trajeron a clase.
5. Antes de finalizar la clase con otro video que hable sobre la importancia de una alimentación balanceada.

GuiaMed. (2021, 28 de febrero). *CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN* | *GuiaMed* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/qHimbDfTXYg?feature=shared>

## Tema 7 Áreas de la nutrición

### Notas para la enseñanza

1. Lleve ejemplos de objetivos de empresas de alimentos conocidos para dar una idea a los alumnos de los que deben formular ellos para su actividad.
2. Le sugerimos mencionar la importancia de la higiene en el servicio de alimentos para evitar enfermedades transmitidas por ellos.
3. Si el tiempo lo permite, pida a los alumnos que describan un modelo de menú nutritivo de 3-7 días de acuerdo al público al que va dirigido, la idea es que aprendan a identificar alimentos que consumen habitualmente, y otros que deberán introducir para tener una dieta balanceada.

## Tema 8 Aparato digestivo

### Notas para la enseñanza

1. Pida con anticipación que lleven plumones, hojas de color, clips.
2. Debido a que la actividad requiere que recuerden los conceptos relacionados con la digestión, se sugiere que, previo a la realización de la actividad, proyecte uno o ambos de los siguientes videos:
  - a. La Eduteca. (2014, 13 de octubre). *La Eduteca - El aparato digestivo* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=\\_bdgQwUMGjU](https://www.youtube.com/watch?v=_bdgQwUMGjU)
  - b. Puntaje Nacional Chile. (2012, 24 de noviembre). *Digestión y Absorción* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=qc5wjZcAdPA>
3. Se le recomienda llevar información resumida sobre los procesos de digestión y absorción.
4. Ayude a sus alumnos para que definan correctamente donde se digieren los macronutrientes principalmente y dónde se absorben la mayoría de los nutrientes.
5. Es importante que hagan el dibujo que los identifique como la parte del aparato digestivo que representan.
6. Puede sugerir que el guion sea divertido, mientras que no interfiera con la finalidad de la clase de aprender más sobre la digestión y metabolismo.

## Tema 9 Grupos de alimentos

### Notas para la enseñanza

1. Pida con tiempo que los alumnos lleven cartulinas de color blanco, colores marcadores, tijeras, regla.



2. Si lo cree conveniente, en lugar de hacer el memorama, puede pedirles que busquen aplicaciones en su celular que les permita ver los cambios positivos que pudieran presentarse en su organismo a mediano y largo plazo (piel, cabello, peso) si su alimentación es balanceada.
3. Se sugiere hablar a los alumnos sobre la importancia de incluir todos los nutrimentos en la alimentación y hacer énfasis en las propiedades de ciertos grupos de alimentos. Por ejemplo, mencionar que los cereales integrales son ricos en hidratos de carbono complejos que ayudan a tener una buena salud digestiva y controlar los niveles de lípidos y glucosa en la sangre.
4. Para complementar su explicación, se sugiere proyectar los siguientes videos:
  - NutricionAlCuadrado. (2012, 15 de junio). *Grupos de alimentos* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gsgfBp2qYQI>
  - Lifeder Edu. (2020, 07 de enero). *Plato del Buen Comer y Jarra del Buen Beber* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/LinTsbUxvdo?feature=shared>
5. Para explicar los cambios en el plato del bien comer anterior y el actualizado, se puede hacer un ejercicio donde se coloquen los dos platos y que los alumnos identifiquen las principales actualizaciones.

## Tema 10 Novedades de la nutrición y su influencia en el bienestar integral de una persona

### Notas para la enseñanza

1. Se sugiere llevar información sobre algunas aportaciones que la investigación en nutrición ha hecho a la ciencia.
2. Se recomienda tratar de concientizar a los alumnos de una manera positiva sobre la importancia de la nutrición para mantener la salud.
3. Puede hacer una presentación que simule la historia de la alimentación de una persona a lo largo de su vida, desde la infancia hasta la vida adulta, para que ellos puedan ver las consecuencias positivas o negativas de estilos de vida no saludables o saludables.
4. El siguiente video puede ayudarle a integrar los conocimientos del presente módulo, se sugiere lo proyecte durante la clase ya sea como introducción o conclusión.

Tube 2000. (2013, 14 de octubre). *Nutrición y actividad física (Punset - Rosemberg)* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=2y4JewKeUzw>

## Tema 11 Conceptos básicos de psicología

### Notas para la enseñanza

1. Comunique a los alumnos que para realizar la actividad necesitarán el siguiente material: hojas blancas, cinta adhesiva, pluma o lápiz, cartón o cascarón de huevo (tamaño carta recomendado), recortes de revistas, pegamento, colores, material para trabajo manual creativo.
2. Pida que todos escriban algo en la hoja que trae pegada cada compañero, incluso pueden pegarse varias hojas. Aun si no se conocen mucho, insista en que todos tenemos una percepción de los demás desde el momento en que nos conocemos.
3. Se sugiere llevar un cordón o cuerda suficientemente largo y clips o ganchos de ropa para colgar los collages de los alumnos una vez que terminen la actividad, para que los demás puedan verlos.
4. Comente con los alumnos la importancia de que exista la variedad de personalidades en una sociedad y lo relevante que es cada una de ellas, puede utilizar ejemplos. Motive la participación.

## Tema 12 Áreas de la psicología

### Notas para la enseñanza

1. Las respuestas de la actividad son: 1. laboral, 2. social, 3. clínica, 4. clínica, 5. laboral, 6. clínica.
2. Para la actividad grupal, pida a los alumnos que elijan un tema de los mencionados en la actividad (venta de comida no nutritiva en la escuela, el papel de cada persona en contaminación ambiental, el papel de industria, nutriólogos, maestros, padres en la epidemia de obesidad infantil). Solicite a algunos estudiantes que den su opinión. Divida a los estudiantes en grupos de acuerdo a la similitud de sus opiniones. Indique que ahora se pondrán en los zapatos del otro grupo, y justificarán la opinión ajena. Luego, proporcione la "hoja de opinión" a cada uno de los grupos para que documenten sus respuestas.

Hoja de opinión		
Nombre del curso	Grupo	Fecha
Tema		
Opinión de tu grupo		
Opinión del otro grupo que hay que justificar		
Elementos que justifiquen la opinión del otro grupo		
¿En que coincide la opinión de tu grupo y la del otro grupo?	¿En qué son diferentes las opiniones de tu grupo y del otro grupo?	

3. Haga énfasis en que todos tendemos a juzgar u opinar respecto a lo que deben hacer los demás sin estar en su situación, indique que la idea no es ponernos de ejemplo diciéndoles lo que deberían hacer, sino comprender a la otra persona, y que cuando una persona se siente realmente comprendida, recibe consejos.

### Tema 13 Desarrollo humano

#### Notas para la enseñanza

1. Comente con sus alumnos sobre su opinión del video colocado en los requerimientos para la actividad, pida que hagan anotaciones sobre características de cada etapa de la vida y que la relacionen con aspectos que recuerden de su vida.
2. Se sugiere utilizar el siguiente video para ejemplificar los cambios presentados en cada etapa de la vida.

CARKI PRODUCTIONS. (2018, 17 de marzo). *Historia de una vida (desarrollo humano) en 10 minutos* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gQ1GJr6hAWc>

3. Respuestas a ejercicio de asociación: 1 g, 2 h, 3 f, 4 b, 5 c, 6 d, 7 a y 8 e.
4. Explique a los alumnos cómo hacer un mapa mental. El que se solicita en la actividad es sobre etapas de la vida, pero de forma libre, ellos pueden añadir anécdotas, fotos, imágenes o símbolos de su vida para que lo relacionen con cada período de desarrollo fisiológico.
5. Se le sugiere reflexionar con los alumnos sobre las transformaciones físicas y psicológicas que han pasado desde el nacimiento hasta la etapa en la que se encuentran, y comentar las preguntas del cuestionario. Intente que los alumnos se den cuenta de lo que han recorrido en su vida y cómo las experiencias les han ayudado a crecer y madurar.

### Tema 14 Las emociones y la salud

#### Notas para la enseñanza

1. Comente con los alumnos cómo es que durante el día tenemos diferentes emociones. Enfaticé que las personas reaccionan diferente a la misma situación.
2. Luego de su introducción, pida a los alumnos que, de manera anónima, llenen el cuadro de registro de emociones. De entre 10 a 15 minutos para ello. Enfaticé que esto les servirá para conocerse mejor, pero no lo tienen que mostrar ni compartir, a menos que así lo deseen.
3. Cuando terminen de llenar la tabla, recoja las hojas. En el pizarrón haga una lista de las emociones de la hoja de registro, y algunas situaciones o motivos de los que plasmaron los alumnos. Comente con los alumnos las similitudes y diferencias ante una misma emoción, los momentos en los que aparecen cada una de las emociones, si se producen en compañía o en soledad, etcétera.

4. El material “diverso” que se les solicitó es para hacer una dinámica divertida que va a poner a prueba su creatividad y los va a someter a estrés. Pida que todos hagan una misma figura, puede ser un pato, un osito u otra figura e indique un tiempo preciso (no deben ver lo que hace otro equipo).

## Tema 15 Psicología positiva

### Notas para la enseñanza

1. Antes de realizar la actividad en el aula, se sugiere que proyecte los siguientes videos. Entre un video y otro o al final de verlos todos, comente con los alumnos cómo es que alcanzar sus metas a futuro en cierto grado dependen de ellos mismos.
  - a. Beatriz San Millán. (2013, 03 de mayo). *Lección de Psicología Positiva* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=wVwSoL598pY>
  - b. Yupi Boom. (2014, 10 de febrero). *Optimismo Inteligente- Una clave para la felicidad* [Archivo de video]. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=GmlZSg\\_wHkg](https://www.youtube.com/watch?v=GmlZSg_wHkg)
  - c. Mara Esteban. (2013, 25 de septiembre). *cortos pixar LA OVEJA PELADA* [Archivo de video]. Recuperado de <https://youtu.be/HW1QcA4C1ZM?feature=shared>
2. Después de realizar la actividad del comprador y el vendedor, reflexione con el grupo sobre las siguientes preguntas: ¿qué tan difícil fue para ti encontrar 10 fortalezas propias? Y ¿qué tan difícil fue venderte?
3. El panfleto es un entregable para revisión, luego de la revisión para calificación, puede regresarlo y motivar a los alumnos a que lo compartan con alguien más.



## Evidencias

### Evidencia 1

Integrar los conocimientos adquiridos sobre terminología, signos vitales, células, tejidos y sistemas en una representación visual.

Instrucciones para realizar la evidencia

De manera individual, diseñará un póster interactivo o una maqueta que ilustre la interconexión de los signos vitales, células, tejidos y sistemas, mostrando cómo estos se relacionan para mantener la salud. Para lograr esto, se deben desarrollar los siguientes puntos.

1. Busca en fuentes confiables la definición de los siguientes conceptos.
  - a. Salud
  - b. Enfermedad
  - c. Promoción de la salud
  
2. Investiga la siguiente información sobre los signos vitales: proceso para medir los signos vitales, los valores normales de los signos vitales y cuáles son los factores que podrían modificar los signos vitales, por ejemplo, temperatura, ejercicio, etcétera. Con la información recopilada, completen la siguiente tabla.

Signo vital	Proceso de medición	Valores normales	Factores que pueden modificarlos
Frecuencia cardiaca			
Frecuencia respiratoria			
Temperatura corporal			
Presión arterial			

3. Elige uno de los sistemas vistos en el tema 5 y realiza un póster interactivo o maqueta que ilustre lo siguiente:
  - a. Órganos que conforman al sistema elegido.
  - b. Tejidos que conforman los órganos de dicho sistema.
  - c. Células importantes que conforman dicho tejido.
  
4. Menciona al menos tres referencias citadas en formato APA donde fundamentes tu trabajo.

Se realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica 1 (ver anexo 1).

## Evidencia 2

Desarrollar una guía integral educativa que informe sobre la comprensión de los conceptos fundamentales de nutrición, áreas de estudio, el funcionamiento del aparato digestivo y los grupos de alimentos.

Instrucciones para realizar la evidencia

Diseña una guía educativa que informe sobre la comprensión de los conceptos fundamentales de nutrición, el funcionamiento del aparato digestivo y los grupos de alimentos.

1. Busca en fuentes confiables la definición de los siguientes conceptos, deben ser integrados en la guía.
  - a. Nutrientes
  - b. Calorías
  - c. Metabolismo
  - d. Balance energético
  
2. Diseña un menú semanal que cubra todas las necesidades nutricionales de un grupo en específico de edad de los que se describieron en el módulo.
  - a. Describan las características generales de la población seleccionada.
  - b. Incluir al menos tres comidas principales y dos colaciones diarias adecuadas a la población seleccionada.
  - c. Explicar el aporte de cada grupo de alimentos incluidos en el menú y cómo contribuye a una dieta equilibrada.
  
3. Integra información del módulo 1 hablando del sistema digestivo.
  - a. Describe la anatomía y fisiología del sistema digestivo, detallando el proceso de digestión y absorción de nutrientes. Describan los tipos de células y tejidos presentes en el sistema digestivo de acuerdo con lo visto en el módulo 1.

Los tres puntos deben ser integrados en la guía educativa, pueden realizar un folleto, tríptico o infografía y podrás compartirlas con la comunidad, por lo que recuerda agregar las referencias en formato APA. Asegúrate de que la guía sea visualmente atractiva y coherente con los puntos solicitados previamente.

Se realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica 2 (ver anexo 2).

### Evidencia 3

Integrar los conocimientos adquiridos sobre psicología, emociones positivas y su relación con el bienestar integral.

Instrucciones para realizar la evidencia

Para la realización de esta evidencia, necesitarás al menos dos fotos tuyas de las siguientes etapas de la vida: infancia (0 a 1 año), niñez (1 a 9 años), adolescencia (9 a 17 años) y adultez (18 años y más).

1. Trata de identificar las emociones presentes en cada una de las fotos, escríbelas y colócalas a lado de cada foto.
2. Trata de recordar la situación que provocó las emociones que identificaste y descríbela, si no recuerdas, intenta pedir ayuda a alguien de tu familia o amistades que estuvieron presentes en el momento de la foto.
3. Responde las siguientes preguntas.
  - a. ¿Qué te hizo sentir recordar las situaciones que viviste?
  - b. ¿Cómo han cambiado tus emociones a lo largo de tu vida?
  - c. Describe, en el caso de que se identificara una emoción negativa, ¿qué hacías para convertirla en una emoción positiva? Y, en el caso de identificar una emoción positiva, ¿qué hacías para mantenerla?
4. Reúnete con al menos un compañero y compartan sus estrategias de manejo de emociones. ¿Qué aprendiste de tu compañero?
5. Por último, redacta en una cuartilla cómo influyen las emociones en el bienestar físico y qué sistemas del cuerpo consideras que se ven más afectados con las diferentes emociones que vivimos a lo largo de nuestros días.

Se realiza la entrega de la evidencia con base en los criterios de evaluación que se muestran en la rúbrica 3 (ver anexo 3).



## Anexos

## Anexo 1

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Definición de conceptos básicos	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	Define con claridad y precisión los tres conceptos de salud, enfermedad y promoción a la salud.	Define con poca claridad y precisión los tres conceptos de salud, enfermedad y promoción a la salud.	Define confusamente de dos a tres de los conceptos de salud, enfermedad y promoción a la salud.	
2. Información de los signos vitales	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Indica claramente el proceso para medir los cuatro signos vitales, los valores normales de los cuatro signos vitales y cuáles son los factores que podrían modificarlos.	Indica claramente el proceso para medir tres de los cuatro signos vitales, los valores normales y cuáles son los factores que podrían modificarlos.	Indica con poca claridad el proceso para medir de dos a cuatro de los signos vitales, los valores normales y cuáles son los factores que podrían modificarlos.	
3. Descripción del sistema corporal	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	Identifica adecuadamente los órganos que conforman al sistema elegido, así como los tejidos que conforman a cada órgano y las células que forman parte de las estructuras antes mencionadas.	Identifica de forma poco clara los órganos que conforman al sistema elegido, así como los tejidos que conforman a cada órgano y las células que forman parte de las estructuras antes mencionadas.	Identifica de forma confusa los órganos que conforman al sistema elegido, así como los tejidos que conforman a cada órgano y las células que forman parte de las estructuras antes mencionadas.	
4. Diseño de póster interactivo o maqueta	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	Diseña un póster interactivo que contiene elementos visuales llamativos y organizados, debe contener enlaces o códigos QR que redirijan a videos, cuestionarios o actividades complementarias para	Diseña un póster interactivo que contiene elementos visuales poco llamativos y organizados. Contiene enlaces o códigos QR que redirijan a videos, cuestionarios o actividades complementarias para	Diseña un póster interactivo con elementos visuales de mala calidad y desorganizados. No contiene enlaces, o códigos QR que redirijan a videos, cuestionarios o actividades	



	profundizar en el contenido y hacerlo más dinámico.	profundizar en el contenido y hacerlo más dinámico.	complementarias para profundizar en el contenido y hacerlo más dinámico.	
5. Utilización de referencias	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	Usa al menos tres referencias citadas correctamente en formato APA, ordenadas adecuadamente en el documento.	Usa al menos dos referencias citadas correctamente en formato APA, ordenadas adecuadamente en el documento.	Usa al menos una referencia citada correctamente en formato APA en el documento.	
Total				100%

## Anexo 2

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Definición de conceptos básicos	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	Define con claridad y precisión los conceptos de nutrientes, calorías, metabolismo y balance energético.	Define con poca claridad y precisión al menos tres de los cuatro conceptos de nutrientes, calorías, metabolismo y balance energético.	Define confusamente de dos a tres de los conceptos de nutrientes, calorías, metabolismo y balance energético.	
2. Propuesta de menú	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	Indica claramente las características de una población específica. La propuesta de menú contiene una descripción de tres comidas principales y dos colaciones adecuada a la población elegida.	Indica claramente las características de una población específica. La propuesta de menú contiene una descripción de tres comidas principales y una de dos colaciones adecuada a la población elegida.	Indica deficientemente las características de una población específica. La propuesta de menú contiene una descripción de dos a tres comidas principales y una de dos colaciones adecuada a la población elegida.	
3. Grupos de alimentos	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Explica claramente el aporte de cada grupo de alimentos incluidos en la propuesta de menú y cómo contribuyen a una dieta equilibrada.	Explica con poca claridad el aporte de cada grupo de alimentos incluidos en la propuesta de menú y cómo contribuyen a una dieta equilibrada.	Explica confusamente el aporte de la mayoría de los grupos de alimentos incluidos en la propuesta de menú y cómo contribuyen a una dieta equilibrada.	
4. Descripción del sistema digestivo	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Describe la anatomía y fisiología del sistema digestivo, detallando el proceso de digestión y absorción de nutrientes. Describe los tipos de células y tejidos presentes en el sistema digestivo.	Describe la anatomía y fisiología del sistema digestivo sin detallar el proceso de digestión y absorción de nutrientes. Describe los tipos de células y tejidos presentes en el sistema digestivo.	Describe la anatomía y fisiología del sistema digestivo sin detallar el proceso de digestión y absorción de nutrientes. No se describen los tipos de células y tejidos presentes en el sistema digestivo.	

5. Diseño de guía didáctica	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	Integra gráficos, tablas o ilustraciones que facilitan la comprensión de los elementos. Incluye toda la información solicitada en orden y con coherencia.	Integra gráficos, tablas o ilustraciones que facilitan la comprensión de los elementos. Incluye la mayoría de la información solicitada en orden y con coherencia.	Integra gráficos, tablas o ilustraciones que facilitan la comprensión de los elementos. No incluye todos los puntos de la información solicitada, falta orden y/o coherencia.	
6. Utilización de referencias	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	Usa al menos tres referencias citadas correctamente en formato APA, ordenadas adecuadamente en el documento.	Usa al menos dos referencias citadas correctamente en formato APA, ordenadas adecuadamente en el documento.	Usa al menos una referencia citada correctamente en formato APA en el documento.	
Total				100%

## Anexo 3

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Identifica las emociones en las fotos.	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	Reconoce con precisión las emociones presentes en cada foto y las escribe claramente junto a la imagen.	Identifica correctamente la mayoría de las emociones presentes en las fotos y las anota junto a las imágenes.	No identifica con claridad las emociones en las fotos o no las registra correctamente.	
2. Describe las situaciones evocadas.	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Redacta una descripción detallada y clara de las situaciones que provocaron las emociones, solicitando ayuda a terceros si es necesario.	Describe de manera adecuada las situaciones evocadas, con algunos detalles y, ocasionalmente, busca ayuda externa si lo necesita.	No describe las situaciones evocadas o lo hace de manera vaga e incompleta.	
3. Analiza los cambios emocionales.	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Responde las preguntas con reflexiones profundas sobre los cambios en sus emociones, incluyendo ejemplos claros y estrategias concretas para manejar emociones negativas y positivas.	Responde adecuadamente las preguntas, mencionando cambios en sus emociones y brindando ejemplos básicos de manejo emocional.	Responde de manera superficial o incompleta, sin reflexionar sobre los cambios o las estrategias de manejo emocional.	
4. Comparte estrategias y reflexiones.	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Interactúa activamente con un compañero, compartiendo estrategias de manejo emocional y demostrando aprendizaje claro y reflexivo de las experiencias del otro.	Comparte estrategias y demuestra algún aprendizaje a partir del intercambio con su compañero, aunque de forma limitada o general.	No participa en el intercambio o no demuestra aprendizaje o reflexión a partir de la actividad.	

5. Redacta sobre emociones y bienestar.	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	Elabora una redacción coherente, bien estructurada, con explicaciones detalladas sobre la influencia de las emociones en el bienestar físico y los sistemas del cuerpo más afectados.	Escribe una redacción adecuada, aunque con menor nivel de detalle, abordando la influencia de las emociones en el bienestar físico y los sistemas corporales afectados.	La redacción es incompleta, desorganizada o no aborda adecuadamente la relación entre emociones y bienestar físico.	
6. Integra avances de evidencia.	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	Integra los dos avances de evidencia a la evidencia final.	Integra de manera incompleta los avances de evidencia a la evidencia final.	No integra los avances de evidencia a la evidencia final.	
Total				100%