



Guía para el profesor

Psicología y Nutrición
LSNU2009



Índice

Información general del curso	3
Metodología	4
Evaluación	8
Bibliografía	10
Temario	11
Notas de enseñanza	13
Evidencias	20
Anexos	23

Información general del curso

Modalidades

- Clave banner: LSNU2009
- Modalidad: presencial

Competencia del curso

Propone las estrategias de intervención adecuadas para la modificación de hábitos alimentarios y estilos de vida.





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.



2. Estructura del curso



Módulo 2:



Tema 6	Actividad 6	→	Actividad previa 6 (tema 7)
Tema 7	Actividad 7	→	Actividad previa 7 (tema 8)
Tema 8	Actividad 8	→	Actividad previa 8 (tema 9)
Tema 9	Actividad 9	→	Actividad previa 9 (tema 10)
Tema 10	Actividad 10	→	Actividad previa 10 (tema 11)

Evidencia módulo 2

Módulo 3:



Tema 11	Actividad 11	→	Actividad previa 11 (tema 12)
Tema 12	Actividad 12	→	Actividad previa 12 (tema 13)
Tema 13	Actividad 13	→	Actividad previa 13 (tema 14)
Tema 14	Actividad 14	→	Actividad previa 14 (tema 15)
Tema 15	Actividad 15		

Evidencia módulo 3



3. Modelo didáctico

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. Enseguida 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 o de medio término* se desarrollarán por el profesor impartidor (considerando el contenido del curso) y pueden ser teóricos o prácticos.



5. Visita la comunidad virtual de Aula Invertida de la Universidad Tecmilenio

A través de esta comunidad, los profesores y los alumnos podrán hacer lo siguiente:

- Aprender más acerca de la técnica didáctica de Aula Invertida.
- Conocer el rol del profesor.
- Conocer el rol del alumno.
- Revisar recursos relacionados con la técnica didáctica de Aula Invertida para mantenerse actualizados.
- Compartir mejores prácticas y videos grabados por profesores de la Universidad para que estén disponibles a través de esta comunidad.
- Retroalimentar cursos.
- Compartir testimonios.
- Ver preguntas frecuentes.

¡Te invitamos a visitar constantemente esta comunidad!



Evaluación

Unidades	Instrumento evaluador	Porcentaje
6	Exámenes rápidos sobre actividades previas	24
13	Actividades	16
3	Evidencias	25
1	Primer examen parcial	10
1	Segundo examen parcial	10
1	Evaluación final	15
Total		100

Actividad	Porcentaje
Actividad 1	1
Actividad 2	1
Examen rápido 1 (temas 1 y 2)	4
Actividad 3	1
Actividad 4	1
Examen rápido 2 (temas 3 y 4)	4
Evidencia 1	5
Examen primer parcial	10
Actividad 6	1
Actividad 7	1
Examen rápido 3 (temas 6 y 7)	4

Actividad 8	1
Actividad 9	2
Examen rápido 4 (temas 8 y 9)	4
Evidencia 2	10
Segundo examen parcial	10
Actividad 11	1
Actividad 12	1
Examen rápido 5 (temas 11 y 12)	4
Actividad 13	1
Actividad 14	2
Examen rápido 6 (temas 13 y 14)	4
Actividad 15	2
Evidencia 3	10
Evaluación final	15
Total	100

Bibliografía

→ Libros de apoyo

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). EE. UU.: American Psychiatric. ISBN: 978-0890425558
- Connor, W. (2019). *Psicología de la Salud*. EE. UU.: Babelcube Inc. ISBN: 978-1071504536
- Herrero, G., y Andrades, R. (2019). *Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida*. México: Arcopress. ISBN: 978-8417057916
- Ogden, J. (2019). *Health psychology* (6ª ed.). EE. UU.: McGraw-Hill Higher Education. ISBN: 978-1526847126
- Taylor, S., y Stanton, A. (2020). *Health Psychology* (11ª ed.). EE. UU.: McGraw-Hill Higher Education. ISBN: 978-1260253900

→ Requisitos especiales

Requisitos especiales	Especificación	Temas en los que se usará
Laboratorio	Cámara Gesell	Temas 7, 9 y 11
	Cabina Mursion	Tema 6




Temario

Tema 1.	Introducción a la psicología de la salud
1.1	Definición de la psicología de la salud
1.2	Introducción a la psicología de la salud
1.3	Avances en tecnología e investigación en psicología y salud
Tema 2	Promoción de la salud, psicología y comportamientos
2.1	Promoción de la salud y psicología
2.2	Desigualdad en la salud
2.3	Calidad de vida y consumidores de salud
Tema 3.	El modelo biopsicosocial y hábitos en salud
3.1	El modelo biopsicosocial
3.2	Introducción a los comportamientos de salud, el papel de los factores conductuales en la enfermedad
3.3	Diversos grupos de edad y riesgos
Tema 4.	Conducta, hábitos y modelos de salud
4.1	Modelos de cognición social
4.2	Enfoques cognitivo-conductuales para el cambio de conducta en salud
4.3	Comportamiento de recaídas
Tema 5.	Conducta alimentaria
5.1	Los modelos de la conducta alimentaria
5.2	Factores que condicionan o modifican la conducta alimentaria
5.3	Dieta saludable
Tema 6.	Estrategias para modificar los hábitos en salud
6.1	Escenarios para modificar la conducta en salud
6.2	Terapia cognitivo-conductual
6.3	Teoría de la cognición social
Tema 7.	Buenos hábitos de salud
7.1	Ejercicio
7.2	Dieta saludable
7.3	El sueño
Tema 8.	Cogniciones de la enfermedad
8.1	¿Qué significa estar sano?

8.2	El modelo autorregulatorio de conducta de enfermedad de Leventhal
8.3	Enfermedad y personas
Tema 9	Profesionales de la salud y atención médica
9.1	Usando los servicios de salud para un diagnóstico y tratamiento
9.2	Comunicación paciente-proveedor
9.3	Mejorar la comunicación paciente-proveedor y aumentar la adhesión al tratamiento
Tema 10.	Estrés
10.1	Definición del estrés
10.2	Estrés y enfermedad
10.3	Carga alostática
Tema 11.	Enfrentando problemas de salud
11.1	Enfrentar el estrés y la resiliencia
11.2	Afrontamiento
11.3	Apoyo social
Tema 12.	Trastornos de la alimentación: anorexia nerviosa
12.1	La anorexia
12.2	Tratamiento de la anorexia
Tema 13.	Trastornos de la alimentación: bulimia nerviosa
13.1	La bulimia
13.2	Tratamiento de la bulimia
Tema 14	Obesidad, cardiopatías e hipertensión y sus complicaciones a la salud
14.1	La obesidad
14.2	La cardiopatía coronaria
14.3	Hipertensión
Tema 15.	Enfermedades crónico-degenerativas asociadas con el estado nutricional
15.1	Diabetes
15.2	VIH y SIDA
15.3	Cáncer



Notas de enseñanza

Tema 1

Introducción a la psicología de la salud

Notas para la enseñanza del tema

El tema número 1 es fundamental, ya que es necesario realizar un panorama general acerca del concepto de psicología de la salud.

Puedes empezar por abordar a la psicología de manera general. Es recomendable explicar el perfil psicológico del paciente; ya que muchas de las enfermedades de etiología nutricional cumplen con ciertos rasgos psicológicos.

Otro concepto muy interesante en este tema es el de la neurociencia; puedes abordar el sistema de recompensa cerebral, o bien, la función del lóbulo frontal del cerebro donde están las funciones ejecutivas, recalcando que es ahí donde está el autocontrol y control de impulsos. Puedes buscar gráficos que te ayuden con esta breve explicación desde el punto de vista de la psicología.

Tema 2

Promoción de la salud, psicología y comportamiento

Notas para la enseñanza del tema

Hablando de comportamientos, es importante resaltar la importancia de las diferencias individuales. Usando la famosa frase: "cada cabeza es un mundo" podemos explicar que, a pesar de compartir algunos rasgos de personalidad con algunas personas, existen muchos otros que nos vuelven particulares, complejos y distintos entre sí. Estas diferencias individuales pueden ser biológicas (herencia/genes) o sociales (ambiente, experiencias, educación, etcétera).

Todo esto nos ayuda a entender de dónde viene nuestro carácter y, por ende, nuestros comportamientos presentes.

Un ejercicio rápido que puedes aplicar es que, en una hoja en blanco, cada quien dibuje lo que se imagina cuando le dicen: "una persona exitosa". Cuando finalizan su dibujo, no tiene que ser muy elaborado ni llevar mucho tiempo, pero se darán cuenta de que cada alumno tuvo en mente diferentes características acerca del mismo concepto, y aunque algunas se podrían repetir, cada uno de ellos es diferente y representa sus ideas de manera única.

Tema 3

La mente, hábitos y salud

Notas para la enseñanza del tema

Como introducción a los comportamientos de salud y el papel de los factores conductuales en la enfermedad, se recomienda exponer a los alumnos publicidad que se utiliza en algunas campañas por ejemplo de tabaquismo, alcoholismo, obesidad, chequeos para el cáncer de mama; en los cuales se

muestra una consecuencia fatal para dichos comportamientos. Esto nos puede servir como herramienta para la comprensión del modelo psicosocial, desde el punto de vista de la cognición, las implicaciones de la enfermedad y la vulnerabilidad sobre las conductas que manifiestan las personas. Es de vital importancia explicar los tres aspectos del modelo: factores biológicos, aspectos psicológicos y aspectos sociales. Una conducta o comportamiento de malos hábitos puede venir de una presión social para los adolescentes, por ejemplo.

Tema 4 Conductas en salud

Notas para la enseñanza del tema

A manera de introducción al tema, y para hacer la sesión más dinámica, puedes iniciar con alguna dinámica acerca de la percepción. Dentro del tema 4 se toca el modelo de creencias sobre la salud; por lo cual, si algunas veces basamos nuestras creencias en la percepción, una dinámica puede ayudar a la comprensión del modelo.

En la red puedes encontrar distintas imágenes sobre qué se percibe, cada alumno puede revisar la imagen y podrán encontrar que no todos ven lo mismo, esto quiere decir que nuestra percepción individual puede ser diferente a la de alguien más. De esta manera, por medio de la percepción, vamos arraigando creencias que al final se convierten en conductas o comportamientos en nuestro día a día.

Tema 5 Hábitos saludables

Notas para la enseñanza del tema

Adoptar nuevos hábitos no es tarea fácil. Si hablamos de alimentación, siendo un proceso biológico, psicológicos, social y cultural, podemos decir que estamos hablando de un acto de conducta que se aprende.

Puedes realizar un ejercicio muy fácil y práctico: pide a los alumnos que crucen los dedos (esta señal de cruzar los dedos que comúnmente utilizamos). Todos tenemos una forma aprendida de cruzar los dedos. La siguiente instrucción es que los vuelvan a cruzar, pero ahora el dedo índice es el que va por arriba. Todos lo podrán lograr, pero se darán cuenta que hay más resistencia a hacerlo de esta nueva forma, que la forma habitual que aprendimos desde pequeños. Con práctica, esfuerzo y seguimiento, definitivamente pueden adoptar la "nueva" forma de cruzar los dedos. Lo mismo pasa con los "nuevos" hábitos saludables.

Tema 6 Estrategias para modificar los hábitos en salud

Notas para la enseñanza del tema

Es importante la comprensión acerca de cómo poder modificar o cambiar comportamientos hacia hábitos saludables.

El ejercicio que se puede realizar es el siguiente:

Escoge varias imágenes de personas ingiriendo alimentos, algunos de estos les gustan mucho y su expresión es de felicidad, por otro lado, otros alimentos que no son de su agrado, que igual los están consumiendo, pero con cara que expresa disgusto.

Pregunta a los alumnos qué alimentos se les apetecían más, los que tenían cara con emoción favorable o los que tenían cara de disgusto.

Este práctico y rápido ejercicio se puede aterrizar bajo el concepto de qué tanto el comportamiento individual es afectado por factores externos, y si es modificable tanto para bien como para mal sobre alimentos o cualquier otra conducta referente a buenos hábitos de salud (puedes adaptar la práctica con personas realizando ejercicio o yendo a chequeo con el médico).

Tema 7 Buenos hábitos de salud

Notas para la enseñanza del tema

Como introducción a este tema, puedes usar el ejemplo de Pedro.

Hoy en día, una de las principales tendencias para el cuidado de la salud es correr. No es extraño ver en las principales avenidas de las ciudades, en los parques y los domingos más y más corredores compartiendo el tiempo y recorriendo los caminos.

Un día, Pedro se decide a iniciar su vida de corredor. Hace un tiempo que le han dado ganas de ir a la tienda de deportes y comprarse unos tenis y el outfit adecuado para empezar a practicar este nuevo hábito.

Ya había escuchado lo bien que uno se siente corriendo. Mucha gente en la oficina son corredores asiduos, incluso algunos habían hecho hasta maratones. Pero Pedro seguía investigando y planteándose muchas preguntas antes de iniciar a atacar los caminos con sus pasos.

La condición física de Pedro no era la mejor, estaba 10 kilos arriba de su peso normal y tenía al menos dos años de no hacer nada de ejercicio con regularidad. Además, ya empezaba con taquicardias cuando subía por las escaleras, sus malestares estomacales se hacían presentes y su revisión médica indicaba sobrepeso, además de los antecedentes de diabetes y colitis en la familia. Podrás notar que la necesidad para cambiar estaba latente. El diagnóstico: sobrepeso y cuidado de los niveles de azúcar era lo que decía el doctor. La recomendación: ejercicio y cuidado de la alimentación.

¿A cuántas personas en México no les recomiendan esto? ¿Cuántos lo llevan a la práctica? Ante esta recomendación y debido a la recomendación de tantas personas sobre lo importante de mantenerse moviéndose, Pedro decidió que correr era la alternativa que buscaba.

Un día, decide ir a su cajón de ropa, sacar unos shorts y una playera, y buscar en el armario los tenis que hace dos años no usaba, únicamente en muy contadas ocasiones. En una semana ya había recorrido 20 kilómetros. No es tanto. Lo interesante es lo que sucedió después de esa semana.

Pedro, en lugar de mejorar su salud, la empeoró. No solo con la colitis ya padecida, sino con un gran dolor de espalda y de rodillas. Este parecía no ser el camino para Pedro. ¿Qué pudo haber pasado? El diagnóstico era claro, sobrepeso; y la recomendación, ejercicio y alimentación. Pedro hizo lo que pocos, salió a correr 30 minutos diarios y lo único que ganó fue dolor articular y lumbar.

¿Continuaría Pedro con esta recomendación? ¿En dónde estuvo la falla principal al intervenir su propia condición física?

Puedes dar espacio a la reflexión y opiniones de los alumnos en este momento.

Una vez que tienes opiniones e ideas de los alumnos, concluyes el ejemplo.

Pedro, le compartía a sus compañeros de oficina lo que les había pasado hasta que dos de ellos, que ya habían corrido maratones, le hicieron preguntas clave.

- ¿Cómo va tu alimentación? ¿Has visto a algún nutriólogo?
- ¿Sabes cuál es tu estilo de pisada? ¿Es posible que no estés utilizando los tenis adecuados?
- ¿En dónde corres? A veces correr siempre en la misma ruta y en asfalto te puede provocar que el impacto sea muy duro en las rodillas.
- ¿Cómo te preparas al inicio? ¿Cuál es tu rutina de calentamiento?
- ¿Qué haces al terminar? ¿Tienes una rutina de estiramiento?
- ¿Cómo fortaleces tus piernas y abdomen? ¿Tienes una rutina de ejercicio?

Con estas preguntas y la recomendación de ir a una tienda especializada, Pedro logró hacer lo siguiente:

- Comprendió que su pisada era *pronadora*. Se subió a un aparato en una tienda especializada que le confirmó lo que sus compañeros le habían dicho.
- Invertió en unos tenis que atendían esta problemática.
- Atendió al nutriólogo y logró bajar unos kilos.
- Combinó esta práctica con otras para ganar fortaleza.
- Después de un tiempo de preparación, se inscribió a su primer 10K y lo completó en 1 hora.

Con este sencillo ejemplo, puedes introducir el cambio de hábitos de una manera en que el concepto pueda ser explicado de manera práctica, haciendo reflexionar al alumno acerca de la importancia de cambio de hábitos, pero siempre con un acompañamiento correcto de profesionales de la salud.

Tema 8 Cogniciones de la enfermedad

Notas para la enseñanza del tema

Hablar de cogniciones significa que debemos entender la manera en que las personas interpretan las cosas, en este caso, las enfermedades.

Para este tema es importante que se pueda definir previamente los conceptos de percepción, interpretación y comprensión, ya que son la base de cómo las personas o pacientes diagnosticados con una enfermedad tienen sus propias creencias acerca de la misma.

Tenemos creencias individuales que se han ido creando en base a nuestro entorno ya sea familiar o social y estas creencias individuales no solo afectan en la percepción de la enfermedad, sino también en cómo se va a afrontar en el futuro.

Tema 9 Profesionales de la salud y atención médica

Notas para la enseñanza del tema

Hoy en día, tenemos la ventaja y a la vez desventaja de la tecnología. Inicia con la siguiente pregunta de reflexión, ¿qué hacemos normalmente cuando nos sentimos mal, nos duele algo, o presentamos algún síntoma de enfermedad?

Sin lugar a duda, somos muchos los que vamos a la red y le preguntamos a Google acerca de nuestros síntomas, y tenemos una gran cantidad de información que muchas veces no necesariamente es certera.

La salud de las personas debe ser una prioridad, los profesionales de la salud juegan un papel fundamental para acompañar a los pacientes en sus diagnósticos de enfermedad.

Tema 10 Estrés

Notas para la enseñanza del tema

El estrés se manifiesta de diferentes maneras, además, lo que a algunos nos genera estrés, a otros no necesariamente. Los factores de estrés tienen gran influencia en el estado de ánimo, en la sensación de bienestar, en el comportamiento y en la salud de las personas.

Te recomiendo realizar el siguiente ejercicio rápido, de tal manera que el alumno se sensibilice a posibles causas de estrés.

Pide a los alumnos que enlisten al menos tres causas de estrés para ellos, además, que mencionen e identifiquen qué cambios fisiológicos, cognitivos y de comportamiento son predecibles en las situaciones que mencionaron.

Reflexionen en las similitudes de causas mencionadas.

Tema 11 Enfrentando problemas de salud

Notas para la enseñanza del tema

El termino más impórtate dentro de este capítulo es **afrontar**. Es necesario que el termino quede entendido y se especifique la diferencia entre enfrentar y afrontar; ya que cuando se habla de enfermedades o diagnósticos de salud complicados, el éxito de los tratamientos radica en la manera de afrontamiento del paciente.

Un ejercicio que puedes utilizar y que va alineado a nuestros valores en TecMilenio es el ejercicio de "gratitud".

El ejercicio es sumamente sencillo, pero si se realiza conscientemente, puede ser muy positivo. El objetivo es pedir a los alumnos que reflexionen y compartan tres cosas que agradecen en el día, tan simples o complicadas como ellos deseen. Lo importante es que todos participen e inicien su participación de la siguiente manera:

Yo hoy agradezco por...

Ejemplo: yo hoy agradezco por:

1. Porque que desayuné taquitos.
2. Porque tengo una nueva mascota.
3. Porque dormí una hora más de la cuenta.

Son ejemplos simples, pero valiosos y que nos permiten de alguna manera enfrentar el estrés, afrontar enfermedades e incluso tener resiliencia. No importa la situación qué se atraviese, el ejercicio de gratitud hace un balance y es una herramienta para el afrontamiento.

Tema 12 Trastornos de la alimentación anorexia nerviosa

Notas para la enseñanza del tema

El tema de los desórdenes alimenticios es sensible; sin embargo, es de vital importancia entender el concepto. Hoy en día, las redes sociales juegan un papel importante en el desarrollo de este trastorno. Un ejercicio práctico y al alcance de todos los alumnos es realizar una búsqueda de campañas "escondidas" en las redes sociales en los que, de manera silenciosa, se promueve la imagen de delgadez como un muy buen atributo a los que todos y todas quieren o "deben" aspirar. Hubo un muy conocido fenómeno sobre promover la anorexia en las jóvenes, llamado Pro Ana o "las princesas no comen". Es importante buscar información al respecto para entender la magnitud y alcance de este trastorno.

Tema 13 Bulimia nerviosa

Notas para la enseñanza del tema

En el tema 13 seguimos hablando sobre trastornos alimenticios, en este caso, la bulimia. Es importante definir que, aunque es un trastorno alimenticio tiene sus particularidades y diferencias con la anorexia.

En este tema te sugiero proyectar el siguiente video:

Para conocer más sobre **desórdenes alimenticios y bulimia**, revisa el siguiente video:

Orange España. (2019, 25 de septiembre). *Las princesas no comen* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=WHoXAw5_gcw

El video nos muestra una realidad que, sin lugar a duda, están expuestos los jóvenes por medio de la tecnología.

Tema 14 Obesidad, cardiopatías e hipertensión y sus complicaciones a la salud

Notas para la enseñanza del tema

La obesidad es uno de los temas de mayor preocupación hoy en día. Tenemos muchas campañas actualmente, ya sea en redes sociales, medios de comunicación, escuelas, lugares de trabajo, etcétera.

Para introducir al tema, puedes pedir a los alumnos que realicen una búsqueda de alguna campaña actual sobre buenos hábitos alimenticios y que ayuden a bajar el índice de obesidad. Analicen la campaña en clase y destaquen aspectos importantes de esta. Por ejemplo, hacia quién va dirigida, dónde se puede ver o escuchar, ventajas y desventajas de la campaña, etcétera.

Es importante tratar de incentivar a la participación y reflexión del tema con los alumnos.

Tema 15 Enfermedades crónico-degenerativas asociadas con el estado nutricional

Notas para la enseñanza del tema

Este tema de cierre del curso se habla específicamente de tres enfermedades crónico-degenerativas. Primero que nada, se deben conocer los antecedentes generales de estas tres enfermedades, si bien es cierto, no estamos estudiando las enfermedades desde un punto de vista meramente clínico, sino más bien hay que aterrizarlo para que los alumnos de la carrera de nutrición puedan relacionarlas con el lado nutricional y los hábitos alimenticios necesarios para que el tratamiento de estas enfermedades pueda ser exitoso con la ayuda de una profesional de la salud nutricional como acompañamiento.



Evidencias

Evidencia 1

Aplica los conocimientos de los primeros cinco capítulos para identificar las barreras o problemas que presentan los pacientes para el apego al tratamiento.

Instrucciones para realizar la evidencia

1. Investiga algún caso clínico en internet o un caso real con el que hayas tenido experiencia personal o conozcas al paciente para trabajar con él en esta evidencia. El caso debe cumplir con la siguiente información.
 - a. Una persona que necesita realizar cambios de hábitos en su vida diaria para el beneficio de su salud.
 - b. Describe los datos y antecedente generales de la persona a tratar.
 - c. De acuerdo con el contenido revisado en el módulo 1, identifica qué modelos de conducta alimentaria han guiado al paciente a lo largo de su vida, describe de forma detallada cómo se han manifestado (recuerda que muchos factores vienen del contexto social, educativo, familiar, etcétera).
 - d. Enlista e identifica al menos cinco barreras para el cambio de hábitos, especifica cómo interfieren y se relacionan con los procesos que atraviesa el paciente.
 - e. Relaciona las barreras para el cambio de hábitos con los modelos de psicología en salud revisados en el módulo.
 - f. Realiza una propuesta sobre un plan de hábitos saludables para el paciente (toma en cuenta el modelo biopsicosocial que la propuesta del plan involucre todas las áreas).
 - g. Redacta la información en formato de diagnóstico nutricional.
2. Elabora una conclusión sobre el impacto de los factores biológico, psicológico, conductas, sociales y culturales en la alimentación y buenos hábitos alimentarios de las personas.

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

Aplica los conocimientos aprendidos en el módulo para identificar los problemas que va a enfrentar el paciente al momento de llevar su tratamiento.

Instrucciones para realizar la evidencia

1. Lee el siguiente caso.

La empresa Circuitos de México S.A. de C.V. te ha contactado como especialista en nutrición y buenos hábitos de salud para llevar a cabo un proyecto con su personal.

Antecedentes: la empresa cuenta con 120 empleados, es un grupo mixto de mujeres y hombres, con un rango de edad que oscila entre los 24 años y los 44 años.

La empresa está pasando por un momento importante, ya que está creciendo en pedidos y el nivel de trabajo y estrés ha ido en aumento. Los empleados están cansados, estresados, algunos con problemas potenciales de salud y llevan una vida muy sedentaria. La alta dirección está preocupada por la salud de su personal, por lo cual se dio a la tarea de invertir en un programa integral que ayude a los empleados a tener un balance en su día a día. Para eso se dio cuenta que es importante iniciar con un programa de buenos hábitos de salud.

El director general ha mostrado su apoyo tanto en tiempo como en recursos, poniendo a la disposición trabajar también con el servicio de comedor que tienen para los empleados y en el cual ofrecen alimentos durante la jornada laboral, ya que la empresa se encuentra fuera del área metropolitana y por lo regular los empleados utilizan el servicio subsidiado que la empresa ofrece en sus comidas del día.

2. Con base en la situación planteada de la empresa Circuitos de México S.A. de C.V., tus responsabilidades como líder de este proyecto serán las siguientes:

- a. Una propuesta para realizar un primer diagnóstico del personal que labora en la empresa.
- b. Identificar qué factores de estrés pueden estar afectando a los empleados. Además de mencionar al menos cinco posibles enfermedades que puedan estar presentes dentro del personal y justifica por qué.
- c. Diseñar un plan integral de cuatro semanas para introducir mejores hábitos alimenticios y de salud, así como cambios de conducta de buena salud para el personal. Recuerda que puedes utilizar el recurso del comedor de la empresa, y al ser un plan integral, no solo te enfoques en el tratamiento nutricional.
- d. Realiza una propuesta de campaña para promover buenos hábitos y estrategias de apego que la empresa usará para difundir entre el personal.
- e. En el caso hipotético que, dentro del diagnóstico inicial al personal, se detectarán personas con alguna enfermedad, ¿cuál sería tu estrategia para comunicar al paciente

- la información y evitar problemas en el canal de comunicación como los que se revisaron durante este módulo?
- f. Siguiendo con el caso hipotético anterior (inciso e), las personas con un diagnóstico de enfermedad pueden experimentar estrés por todos los procesos cognitivos por los que está atravesando; indica dos posibles estrategias para afrontar o aminorar los estresores debido a su enfermedad.
3. Realiza una conclusión acerca de la modificación de conductas de buena salud y su impacto en la prevención de enfermedades.

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

Identifica los cuatro pasos del proceso de atención nutricional (evaluación, diagnóstico, intervención nutricia y monitoreo y evaluación) y utilizará todas las estrategias e intervenciones de psicología de la salud vistos a lo largo del curso en este proceso, seleccionando alguna de las patologías del módulo 3.

Instrucciones para realizar la evidencia

1. Busca un caso real de una persona que padezca o esté diagnosticado con alguna de las patologías revisadas en el módulo 3. Es importante que tengas acceso a la persona, puede ser un familiar, amigo, conocido, etcétera.
2. Realiza una descripción de manera detallada del paciente con el cual vas a trabajar tu evidencia. Incluye antecedentes, datos generales, y al menos cinco características de la patología del paciente.
3. De forma individual, desarrolla un plan de tratamiento de acuerdo con la patología seleccionada, incluye los siguientes puntos.
 - Evaluación
 - Diagnóstico
 - Intervención nutricia
 - Monitoreo y evaluación
4. Integra al plan de trabajo sugerencias o recomendaciones para mejorar la calidad de vida del paciente.

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

Rúbrica 1

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Presenta un caso completo con las características señaladas para trabajar la evidencia.	10-9	8-7	6-0	10
	El caso se describe ampliamente y cumple con las características, datos y antecedentes completos de la persona a tratar.	El caso se describe, pero no cumple con la totalidad de las características requeridas y la explicación es breve y poco clara.	El caso que se describe no es el adecuado o no cumple con ninguna característica para trabajar la evidencia. Y su explicación es escasa.	
2. Identifica los factores que están condicionando o modificando la conducta alimentaria del paciente y los modelos de conducta alimentaria, que han guiado al paciente a lo largo de su vida.	20-17	16-14	13-0	20
	Identifica los factores y modelos de conducta del paciente de forma clara, detallada y completa.	Identifica los factores y modelos de conducta del paciente de forma breve y sencilla.	Identifica de manera incompleta los factores y modelos de conducta del paciente	
3. Describe y señala al menos cinco barreras para el cambio de hábitos, especifica cómo interfieren y se relacionan con los procesos que atraviesa el paciente.	25-21	20-18	17-0	25
	Señala y describe al menos cinco barreras para el cambio de hábitos; además, especifica cómo estas interfieren y se relacionan con los procesos que atraviesa el paciente.	Señala y describe al menos tres barreras para el cambio de hábitos; además, especifica cómo estas interfieren y se relacionan con los procesos que atraviesa el paciente.	Señala y describe al menos dos barreras para el cambio de hábitos, pero no especifica cómo estas interfieren y/o se relacionan con los procesos que atraviesa el paciente.	
4. Presenta una propuesta sobre un plan de hábitos saludables para el paciente.	25-21	20-18	17-0	25
	Desarrolla una propuesta amplia y completa y toma en cuenta el modelo biopsicosocial.	Desarrolla una propuesta breve e incompleta, tomando en cuenta el modelo biopsicosocial.	Desarrolla una propuesta que no cumple con los requerimientos solicitados y además no toma en cuenta el modelo biopsicosocial.	

5. Elabora una conclusión sobre el impacto de los factores biológico, psicológico, conductas sociales y culturales en la alimentación y buenos hábitos alimentarios de las personas.	20-17	16-14	13-0	20
	Elabora una conclusión amplia y clara sobre el impacto de los factores biológico, psicológico, conductas sociales y culturales en la alimentación y buenos hábitos alimentarios de las personas.	Elabora una conclusión breve sobre el impacto de los factores biológico, psicológico, conductas sociales y culturales en la alimentación y buenos hábitos alimentarios de las personas.	Elabora una conclusión general, sin tomar en cuenta las preguntas planteadas.	
Total				100%

Anexo 2

Rúbrica 2

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Presenta una propuesta para realizar un primer diagnóstico del personal.	10-9	8-7	6-0	10
	La propuesta presentada se describe ampliamente y cumple con las características necesarias de un diagnóstico inicial.	La propuesta presentada se describe brevemente y sin detalles, pero cumple con las características necesarias de un diagnóstico inicial.	La propuesta presentada se describe brevemente y sin detalles y no cumple con las características necesarias de un diagnóstico inicial.	
2. Identifica los factores de estrés que pueden estar afectando a los empleados, además de las posibles enfermedades que se pueden estar presentando en el personal.	20-17	16-14	13-0	20
	Identifica los factores de estrés que pueden estar afectando al personal de manera amplia y detallada; además, menciona al menos cinco posibles enfermedades que podría presentar el personal de la empresa en cuestión.	Identifica los factores de estrés que pueden estar afectando al personal de manera breve, pero menciona al menos cinco posibles enfermedades que podría presentar el personal de la empresa en cuestión.	No identifica los factores de estrés que pueden estar afectando al personal, pero menciona al menos tres posibles enfermedades que podría presentar el personal de la empresa en cuestión.	
	20-17	16-14	13-0	20

3. Diseña un plan completo de cuatro semanas para el cambio de conducta y buenos hábitos alimenticios y de salud.	Diseña un plan completo de cuatro semanas para el cambio de conducta y buenos hábitos alimenticios y de salud de manera amplia, clara y utilizando diversos recursos, tomando en cuenta que el plan es integral y abarca varios ámbitos y no solo la parte alimenticia.	Diseña un plan completo de cuatro semanas para el cambio de conducta y buenos hábitos alimenticios y de salud de manera breve, utilizando diversos recursos y tomando en cuenta que el plan es integral y abarca varios ámbitos y no solo la parte alimenticia.	Diseña un plan completo de cuatro semanas para el cambio de conducta y buenos hábitos alimenticios y de salud de manera breve y escasa, así como no está utilizando diversos recursos, ni tomando en cuenta que plan es integral y abarca varios ámbitos y no solo la parte alimenticia.	
4. Realiza una propuesta de campaña de buenos hábitos de la salud y de estrategia de apego a los buenos hábitos.	20-17	16-14	13-0	20
	Realiza la propuesta de la campaña de buenos hábitos de salud con estrategias de apego a los nuevos y buenos hábitos de manera clara, creativa y de impacto para el personal.	Realiza la propuesta de la campaña de buenos hábitos de salud con estrategias de apego a los nuevos y buenos hábitos de manera sencilla y clara.	Realiza la propuesta de la campaña de buenos hábitos de salud con estrategias de apego a los nuevos y buenos hábitos de manera escasa y poco creativa.	
5. Propone estrategias de comunicación con el paciente y estresores derivados del diagnóstico de una enfermedad.	20-17	16-14	13-0	20
	Propone al menos dos estrategias para comunicar al paciente la información y evitando problemas en el canal de comunicación y dos estrategias para afrontar o aminorar los estresores debido a su enfermedad.	Propone al menos una estrategia para comunicar al paciente la información y evitando problemas en el canal de comunicación y una estrategia para afrontar o aminorar los estresores debido a su enfermedad.	Propone al menos una estrategia para comunicar al paciente la información y evitando problemas en el canal de comunicación o una estrategia para afrontar o aminorar los estresores debido a su enfermedad.	
6. Elabora una conclusión acerca de la modificación de conductas de buena salud y su impacto en la prevención de enfermedades.	10-9	8-7	6-0	10
	Elabora una conclusión amplia y clara sobre el impacto en la prevención de enfermedades la modificación de conductas de buena salud.	Elabora una conclusión breve sobre el impacto en la prevención de enfermedades la modificación de conductas de buena salud.	Elabora una conclusión general y sin tomar en cuenta las preguntas planteadas.	
Total				100%

Anexo 3

Rúbrica 3

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Descripción del caso y de la patología que padece el paciente.	30-25	24-21	20-0	30
	Describe detalladamente el caso del paciente y la patología que padece, incluyendo antecedentes, datos generales y al menos cinco características de dicha patología.	Describe de forma breve el caso del paciente y la patología que padece y no incluye la totalidad de los antecedentes, datos generales y al menos cinco características de dicha patología.	Describe escasamente el caso del paciente y la patología que padece y no cumple con todos los criterios requeridos.	
2. Plan de tratamiento.	40-34	33-28	27-0	40
	Desarrolla un plan de tratamiento que incluya los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación • Diagnóstico • Intervención nutricia • Monitoreo y evaluación El plan guarda estrecha relación con la patología seleccionada.	Desarrolla un plan de tratamiento que incluya los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación • Diagnóstico • Intervención nutricia • Monitoreo y evaluación El plan guarda relación con la patología seleccionada, pero algunos puntos resultan confusos o no corresponden a la patología.	Desarrolla un plan de tratamiento que incluya tres o menos de los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación • Diagnóstico • Intervención nutricia • Monitoreo y evaluación El plan guarda relación con la patología seleccionada, pero algunos puntos resultan confusos o no corresponden a la patología.	
3. Recomendaciones para mejorar la calidad de vida.	30-25	24-21	20-0	30
	Desarrolla recomendaciones para mejorar la calidad de vida del paciente. Las recomendaciones guardan estrecha relación con la patología seleccionada.	Desarrolla recomendaciones para mejorar la calidad de vida del paciente. Las recomendaciones guardan estrecha relación con la patología seleccionada, pero algunos puntos resultan confusos o no corresponden a la patología.	Desarrolla recomendaciones para mejorar la calidad de vida del paciente. Las recomendaciones no se relacionan con la patología seleccionada.	
Total				100%