



Nutrición comunitaria

Guía de impartición
Clave: LSNU2209
Nivel Profesional

Contenido

Datos generales	3
Competencia global	3
Competencia por módulo.....	3
Introducción.....	4
Información general	4
Calendario de entregas.....	7
Temario	8
Guía para las sesiones.....	10
Rúbricas.....	20
Prácticas de bienestar	27

Datos generales

Nombre: Nutrición comunitaria

Nivel: Licenciatura

Modalidad: Presencial

Clave: LSNU2209

Competencia global

Realiza el diagnóstico nutricional en la población para identificar las necesidades y prioridades en alimentación, nutrición y atención primaria en salud.

Competencia por módulo

Competencia del módulo 1

Analiza el marco conceptual de la nutrición comunitaria y su aplicación en el contexto sociocultural y epidemiológico de México, para identificar las funciones, objetivos y sistemas involucrados, y comprender la cadena de suministro de alimentos y las directrices nutricionales vigentes.

Competencia del módulo 2

Aplica métodos y estrategias para la evaluación integral del estado de nutrición en poblaciones, utilizando técnicas de tamizaje, evaluación dietética, indicadores semiológicos y antropometría, para diagnosticar el estado nutricional y detectar riesgos y síndromes nutricionales en diferentes grupos poblacionales.

Competencia del módulo 3

Diseña intervenciones educativas y de promoción de salud, considerando el contexto y necesidades de la población y conceptualizando teorías y estrategias de comunicación social en nutrición comunitaria, para evaluar teóricamente la viabilidad y el impacto de dichas estrategias.

Introducción

La asignatura de *Nutrición comunitaria* está diseñada para proporcionar al aprendedor el conocimiento y las herramientas necesarias para implementar estrategias que mejoren la calidad de vida del ser humano a través de la nutrición. Actualmente, la nutrición representa un componente clave para mantener la salud del individuo, asegurar la calidad de vida y/o modular las enfermedades.

Se analizarán cuáles son las *principales problemáticas* que enfrentan los *sistemas de salud, las comunidades y grupos*, así como los patrones de alimentación actuales de acuerdo con las preferencias y hábitos alimentarios; cómo se encuentra el *estado nutricional de la población en México*, a través de encuestas que permitan conocer tipo de alimentación, signos clínicos, mediciones antropométricas; y cuáles son las recomendaciones adecuadas de los diferentes grupos de edad del individuo para lograr *realizar un análisis y sugerir intervención nutricional adecuada*.

Finalmente, el aprendedor adquirirá el *conocimiento* y las *habilidades* que le permitan evaluar a grupos de poblaciones diana con alguna problemática y a través de la normativa y guías actuales lograr establecer pautas a seguir para su implementación o, si es necesario, adquirir las herramientas necesarias para sugerir la modificación de las mismas. El aprendedor lo logrará a través de actividades prácticas y análisis de datos de encuestas, obteniendo no solo aprendizaje teórico sino también la *adquisición de las competencias* necesarias para *aplicar los conocimientos* adquiridos en su vida profesional.

Al completar esta asignatura, el aprendedor estará preparado para realizar el diagnóstico nutricional en la población e identificar las necesidades en la alimentación, nutrición y atención primaria en salud.

Información general

Metodología

Esta asignatura ha sido diseñada con la finalidad de ser impartida por un docente líder con experiencia en el ámbito laboral, quien compartirá contigo su conocimiento, experiencia y las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia de curso promueve la interacción entre aprendedores de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer tu formación contrastando tu realidad con la de otros compañeros. La materia cuenta con elemento Centro, por lo que los estudiantes deben desarrollar el proyecto final en una comunidad que sea elegida por el profesor.

Durante cada sesión, el docente transmite su experiencia y actúa como guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades.

El curso es semestral y tiene una distribución semanal; en cada semana se lleva a cabo una sesión. La asistencia a estas sesiones es muy importante para tu aprendizaje.

GUÍA PARA EL PROFESOR

Actividades

Esta asignatura consta de 15 temas y sigue una estructura de actividades individuales, exámenes rápidos y un proyecto en tres fases. El objetivo es fomentar la participación y la interacción con diversas dinámicas durante las sesiones. Todas las actividades, exámenes rápidos y proyectos deben ser entregados y completados a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente.

Es fundamental que revises el esquema de evaluación y los criterios que el docente utilizará para calificar tu trabajo desde el principio de la semana. Esto te ayudará a comprender el nivel de complejidad y esfuerzo requerido para las entregas semanales, asegurando tu éxito en el curso.

Bibliografía de apoyo

De apoyo

- Castillo, J. (2023). *Nutrición comunitaria. Métodos y estrategias* (2ª ed.). México: Elsevier Health Sciences.
ISBN: 9788413820255
- Aranceta, J. (2023). *Nutrición comunitaria* (4ª ed.). España: Elsevier.
ISBN: 9788413823836

Evaluación

Evaluable	Ponderación
Actividad 1	5 %
Actividad 2	5 %
Actividad 3	5 %
Examen rápido 1	7 %
Fase I del proyecto	10 %
Actividad 4	5 %
Actividad 5	5 %
Actividad 6	5 %
Examen rápido 2	7 %
Fase II del proyecto	10 %
Actividad 7	5 %

Actividad 8	5 %
Actividad 9	5 %
Examen rápido 3	7 %
Proyecto final	14 %
Total	100 %

Tutoriales

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia, te recomendamos que sigas al pie de la letra las indicaciones de tu docente, así como revisar los siguientes tutoriales:

- [¿Cómo entrar a Canvas?](#)
- [¿Cómo consulto mis calificaciones?](#)
- [¿Cómo entrego mis tareas?](#)
- [¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?](#)
- [Tutoriales de Canvas para participantes](#)
- [¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?](#)

¡Te deseamos mucho éxito!

Calendario de entregas

Semana	Tema	Evaluable
Semana 1	Tema 1	Actividad 1
Semana 2	Tema 2	Actividad 2
Semana 3	Tema 3	Actividad 3
Semana 4	Tema 4	
Semana 5	Tema 5	Examen rápido 1
		Fase I del proyecto
Semana 6	Tema 6	Actividad 4
Semana 7	Tema 7	Actividad 5
Semana 8	Tema 8	Actividad 6
Semana 9	Tema 9	
Semana 10	Tema 10	Examen rápido 2
		Fase II del proyecto
Semana 11	Tema 11	Actividad 7
Semana 12	Tema 12	Actividad 8
Semana 13	Tema 13	Actividad 9
Semana 14	Tema 14	
Semana 15	Tema 15	Examen rápido 3
Semana 16		Proyecto final

Temario del curso

1. **Marco conceptual de la nutrición comunitaria**
 - 1.1. Objetivos, funciones y campos de aplicación
 - 1.2. Sistemas y equipo que integran la nutrición comunitaria
2. **Alimentación y sociedad**
 - 2.1. Preferencias y hábitos alimentarios
 - 2.2. Cadena de suministro de alimentos
3. **Contexto nutricional en México**
 - 3.1. Panorama epidemiológico de la nutrición en México
 - 3.2. Problemas nutricionales en las sociedades desarrolladas
4. **Directrices nutricionales**
 - 4.1. Ingestas adecuadas y recomendadas
 - 4.2. Guías dietéticas de alimentación saludable y sostenible
5. **Sistemas de vigilancia**
 - 5.1. Diagnóstico alimentario y nutricional participativo
 - 5.2. Vigilancia alimentaria y nutricional
6. **Métodos y estrategias**
 - 6.1. Tamizaje poblacional del riesgo nutricional
 - 6.2. Evaluación directa e indirecta
7. **Evaluación dietética en poblaciones**
 - 7.1. Encuestas alimentarias
 - 7.2. Estudio de patrones de consumo
8. **Indicadores semiológicos en la nutrición comunitaria**
 - 8.1. Signos clínicos orientados a nutrición
 - 8.2. Biomarcadores nutricionales
9. **Antropometría en las comunidades**
 - 9.1. Antropometría en la población pediátrica
 - 9.2. Antropometría en poblaciones especiales
10. **Diagnóstico del estado nutricional**
 - 10.1. Detección temprana de síndromes nutricionales
 - 10.2. Evaluación del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles
11. **Educación nutricional comunitaria**
 - 11.1. Estrategias para la participación comunitaria
 - 11.2. Estrategias para la creación de entornos que apoyen una alimentación saludable

12. **Información al consumidor**
 - 12.1. Etiquetado nutricional e información al consumidor
 - 12.2. Enfermedades emergentes relacionadas con la industria alimentaria

13. **Diseño y estrategias para la nutrición comunitaria**
 - 13.1. Estrategias de intervención en nutrición comunitaria
 - 13.2. Planificación y diseño de programas de intervención en nutrición comunitaria

14. **Iniciativas sostenibles e intervenciones alimentarias**
 - 14.1. Proyectos productivos sustentables
 - 14.2. Programas exitosos para intervenciones alimentarias y nutricias

15. **Aspectos clave en la implementación de proyectos de salud**
 - 15.1. Evaluación del impacto en salud
 - 15.2. Fuentes financieras para implementar proyectos

Guía para las sesiones

Recomendaciones generales

Para la impartición de la asignatura se sugiere:

1. Revisar con tiempo la lista de entregables y la agenda en CANVAS para saber en qué temas y semanas se deben realizar las actividades.
2. Revisar el manual de CANVAS para conocer las mejores formas de mantener una comunicación constante y efectiva con los estudiantes, despejar dudas y motivarlos.
3. Motivar al alumno a participar y realizar sus actividades a tiempo.
4. Proveer retroalimentación constante de las actividades que realizan los participantes.
5. Elaborar una agenda y subirla a la plataforma para que los participantes puedan visualizar de manera esquemática los temas y actividades que deberán revisar cada semana.
6. Recordar (opcionalmente) a los participantes acerca de las entregas de sus actividades por medio de la sección de Avisos de CANVAS.
7. Enriquecer el curso con videos o lecturas adicionales.

En cada tema, el participante encontrará:

- Una breve explicación del tema que ayudará al estudiante a ampliar su conocimiento.
- Una lista de lecturas y videos sugeridos para complementar el estudio del tema.
- Una tarea o actividad de aprendizaje (evaluable) cuyo propósito es aplicar y experimentar con los conceptos estudiados
- A lo largo del curso, el participante debe trabajar en lo siguiente:
 - 9 actividades
 - 3 exámenes rápidos
 - 2 avances de evidencia (Fase I y Fase II)
 - 1 entrega de Proyecto final

Para el inicio de las clases se sugiere:

- Bienvenida y presentación de agenda de la semana.
- Practica de bienestar.
- Desarrollo de temas de la semana.
- Recordar aplicar contextos reales, puedes utilizar los ejemplos de la introducción de cada tema.
- Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.
- Cierre de temas.
- Explicación de las actividades que deberán realizarse en la semana (fuera de la sesión).

Nota: los recesos se dejan a consideración del profesor impartidor, dependiendo de cada sesión.

Módulo 1. Introducción a la nutrición comunitaria

Notas semana 1

Tema 1

- Conoce a profundidad los temas de nutrición comunitaria.
- Enfatiza con los alumnos cómo surgió el concepto de nutrición comunitaria y su relación con la salud pública.
- Integra cuáles son las funciones principales de la nutrición comunitaria y sus campos de acción.
- Se puede integrar a los aprendedores en equipos para debatir sobre los principales sistemas y grupos principales que conforman la nutrición comunitaria y cómo cada elemento forma parte esencial del desarrollo de este.
- A través del ejemplo presentado en la introducción, fomenta el debate con los aprendedores sobre cómo implementarían la participación de la nutrición comunitaria en el caso expuesto.
- Favorece el acercamiento de los aprendedores hacia la situación actual de alimentación y nutrición en el país, mediante las lecturas y videos recomendados.

Actividad 1

Esta actividad puede realizarse de forma individual o en equipos de hasta 3 personas. Se recomienda que el aprendedor lea el Tema 1 y, a continuación, elabore una infografía sobre los sistemas y equipos que integran los sistemas de salud y nutrición. Además, deberá incluir una lista con dos ejemplos de la participación de los sistemas gubernamentales en la implementación de la nutrición comunitaria, que pueden ser programas o proyectos que respalden este enfoque.

Notas semana 2

Tema 2

- Se recomienda que estés familiarizado con las preferencias y hábitos alimentarios, así como con la cadena de suministro de alimentos en la población mexicana.
- Te puedes apoyar el análisis de las preferencias alimentarias utilizando los datos reportados por la ENSANUT. Para acceder a la información, puedes visitar el siguiente enlace del INSP: <https://ensanut.insp.mx/index.php>
- Inicia la clase preguntando a los aprendedores: ¿Cómo definirían los patrones alimentarios actuales? ¿Qué son los hábitos alimentarios, hábitos alimentarios en el entorno? Además, indagar si consideran que existen hábitos alimentarios en su entorno, con el fin de analizar cómo se forman estos hábitos en su contexto.
- Pide a los aprendedores que durante la clase analicen los factores que influyen en la elección de hábitos alimentarios.
- Analiza con los alumnos la cadena de suministro de alimentos mediante ejemplos de producción de alimentos mexicanos.
- Concientiza sobre el impacto del acceso a los alimentos en la población mexicana.

Actividad 2

Esta actividad se realizará de forma individual. El aprendedor debe comprender las fases que conforman la cadena de suministro de alimentos. A continuación, seleccionará un alimento de su elección y analizará las distintas fases que atraviesa dicho alimento hasta llegar al consumidor. Una vez completada la actividad, se llevará a cabo un debate en grupo, guiado por el docente, para identificar en qué puntos de la cadena de suministro de alimentos puede verse afectado el acceso alimentario de la población.

Notas semana 3

Tema 3

- Se recomienda que estés familiarizado con los principales problemas de nutrición que afectan a los diferentes grupos de edad en la sociedad.
- Inicia la clase planteando las siguientes preguntas a los aprendedores: ¿Cuáles son los grupos de edad más vulnerables a la malnutrición? ¿Cómo consideran que se encuentra el estado de nutrición actual en la población mexicana?
- Durante la clase puedes analizar con los aprendedores los principales problemas de salud de acuerdo con los grupos de edad que se encuentran en riesgo nutricional.
- Analiza con los aprendedores sobre el origen y el objetivo principal de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSAJUT) en México.
- Puedes apoyarte en analizar los datos de estado nutricional reportados por la ENSANUT, ingresando al siguiente enlace del INSP: <https://ensanut.insp.mx/index.php>
- Concientizar a los aprendedores sobre los principales diagnósticos nutricionales presentes en la población mexicana.

Actividad 3

Esta actividad se realizará de forma individual. Invita al aprendedor a investigar en fuentes confiables sobre el estado nutricional de la población, así como el panorama epidemiológico de la población objetivo. El aprendedor puede apoyarse en los datos reportados por la ENSANUT, disponibles en <https://ensanut.insp.mx/index.php>. Con base en los datos obtenidos, deberá realizar una descripción del estado nutricional de la población a lo largo de los años. Al finalizar la actividad, se llevará a cabo un debate en clase sobre las principales problemáticas y cómo han evolucionado con el tiempo.

Notas semana 4

Tema 4

- Se recomienda que estés familiarizado con los requerimientos e ingestas recomendadas para la población mexicana, así como con las guías de alimentación saludable y sostenible.
- Comienza la clase preguntando a los aprendedores sobre los requerimientos de macronutrientes en los diferentes grupos de edad.
- El aprendedor deberá conocer sobre las ingestas recomendadas al final del tema y cómo utilizarlas en la aplicación de la nutrición comunitaria en la población.
- Analiza con el grupo sobre los macronutrientes y micronutrientes esenciales en la población mexicana y cuáles de ellos son más propensos a deficiencias en la población.

- Da a conocer las guías de alimentación saludables y sostenibles en la población mexicana. Para ello, puedes apoyarte en la publicación de la guía: https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2023/05/Gui_as_Alimentarias_2023_para_la_poblacio_n_mexicana.pdf
- Al finalizar el tema, el aprendedor conocerá las 10 recomendaciones de las guías alimentarias mexicanas y las ingestas recomendadas de los macro y micronutrientes por grupo de edad.

Notas semana 5

Tema 5

- Se recomienda que estés familiarizado con los elementos que conforman el diagnóstico participativo de la población, cuyo objetivo es obtener una visión clara de la situación actual de la comunidad.
- Analizar con los aprendedores: ¿Cuáles son los objetivos de tener un diagnóstico participativo en la población? Discutan si consideran que, mediante la vigilancia en materia alimentaria y nutricional pueden monitorear nuevos diagnósticos nutricionales.
- Puedes solicitar a la clase que enlisten qué diagnósticos podrían obtenerse en diferentes grupos de edad.
- Solicita a los aprendedores que elaboren una lista de los puntos importantes que considerarían utilizar para mantener la vigilancia alimentaria y nutricional en determinada población. Ejemplo: niños, adultos mayores.
- Concientiza a los aprendedores sobre la importancia de realizar investigación en materia de salud que fomente la vigilancia alimentaria de la comunidad.

Examen rápido 1

Recomienda a los aprendedores leer detenidamente del tema 1 al tema 5, pueden realizar esquemas de aprendizaje o hacer actividades en clase para repasar el contenido. El examen rápido se realiza en plataforma, tendrán dos intentos para responder.

Fase I del proyecto

En esta fase, los aprendedores deberán analizar la información proporcionada en los temas del 1 al 5, seleccionar una población objetivo para su estudio y desarrollar un protocolo de investigación que busque identificar una problemática nutricional a través de un diagnóstico nutricional. Se recomienda que el docente actúe como guía durante este proceso, partiendo de las indicaciones establecidas para la Fase I del proyecto, y brindando apoyo a los aprendedores para que elaboren el protocolo de acuerdo con los conocimientos adquiridos en las lecciones previas.

Módulo 2. Evaluación del estado de nutrición en poblaciones

Notas semana 6

Tema 6

- Se recomienda que estés familiarizado con los diferentes tamizajes utilizados para identificar riesgos de malnutrición en distintos grupos de la población, así como con los métodos de evaluación directa e indirecta del estado nutricional.

GUÍA PARA EL PROFESOR

- Se sugiere iniciar la clase preguntando a los aprendedores si están familiarizados con los tamizajes nutricionales y qué saben al respecto.
- Favorece la identificación de los principales tamizajes nutricionales en la población adulta y pediátrica.
- Durante la clase se pueden llevar ejemplos impresos de tamizajes para ilustrar su aplicación práctica.
- Se sugiere dividir el agrupo en equipos para analizar cuáles son los indicadores directos e indirectos del estado nutricional.
- Una vez que los equipos hayan analizado los indicadores, se puede realizar un debate sobre cuáles utilizarían según las características de la población a evaluar.
- Es importante proporcionar a los aprendedores tanto el conocimiento como las herramientas necesarias para evaluar el estado nutricional en diferentes grupos poblacionales.

Actividad 4

Esta actividad se realizará de forma individual. Invita al aprendedor a aplicar los tamizajes nutricionales según los conocimientos adquiridos durante la clase, utilizando el caso de ejemplo proporcionado en la actividad. Al finalizar la actividad, se llevará a cabo un debate en clase sobre qué otros tamizajes podrían emplearse en el caso presentado.

Notas semana 7

Tema 7

- Se recomienda que estés familiarizado con las encuestas alimentarias existentes en México y en el mundo.
- Analiza con los aprendedores los objetivos principales de las encuestas alimentarias. Algunas preguntas para guiar la reflexión podrían ser: ¿Qué información proporcionan estas encuestas a los profesionales de la salud y a las instituciones gubernamentales? ¿Qué harían ustedes, como estudiantes, con la información obtenida a partir de estas encuestas?
- Se puede apoyar el análisis de datos utilizando los reportes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), ingresando al siguiente link del INSP: <https://ensanut.insp.mx/index.php>
- También debes estar informado sobre los principales patrones de consumo en la población.
- Realiza un debate con los aprendedores sobre los principales patrones de consumo que conocen, las diferencias entre ellos y los beneficios que algunos patrones pueden tener.
- Al finalizar el tema, los aprendedores estarán familiarizados con las principales encuestas alimentarias y los patrones de consumo en la población.

Actividad 5

Esta actividad se puede realizar en equipos, recomendando que cada integrante evalúe a 10 individuos, aplicando la evaluación dietética en una población objeto de estudio. De acuerdo con los conocimientos adquiridos en clase, los aprendedores podrán identificar patrones de consumo alimentario. Se sugiere que los mismos aprendedores realicen ejemplos prácticos sobre la aplicación de la frecuencia de consumo alimentario, lo que les permitirá desarrollar la habilidad de aplicar esta herramienta en la población. Al finalizar la actividad, se podrá realizar un debate en clase sobre los resultados obtenidos en el análisis de la población evaluada.

Notas semana 8

Tema 8

- Se recomienda que estés familiarizado sobre los signos clínicos orientados a nutrición, así como los biomarcadores nutricios que pueden evaluarse en la población.
- Al iniciar la clase se sugiere empezar preguntando: ¿Cuáles son los signos que podrían evaluarse en la población? ¿Qué signos clínicos se relacionan con el estado nutricional?
- Se sugiere utilizar fotografías para explicar los principales signos clínicos de deficiencias o excesos nutricionales, de manera que puedan comenzar a identificarlos.
- Debate en conjunto sobre qué indicadores bioquímicos consideran importantes y cuáles de estos se correlacionan con el estado nutricional de la población.
- A través de ejemplos de estudios, analizar e interpretar los resultados de laboratorio que se relacionan con el estado nutricional.
- Debate en conjunto sobre las siguientes preguntas: ¿Cuáles consideran que son los indicadores más fáciles de aplicar? ¿Es posible relacionar los signos clínicos con los datos de laboratorio?
- Al finalizar el tema, los aprendedores conocerán los signos clínicos y biomarcadores nutricionales que pueden aplicar en la población.

Actividad 6

Esta actividad se realizará de forma individual. Se debe invitar al aprendedor a aplicar los conocimientos adquiridos sobre evaluación semiológica y biomarcadores nutricionales en el caso propuesto en la actividad 6, de acuerdo con lo aprendido en el tema 8. Al finalizar la actividad, se podrá realizar un debate en clase sobre el análisis obtenido en el caso ejemplo y los diferentes puntos de vista de los aprendedores.

Notas semana 9

Tema 9

- Se sugiere que conozcas los diferentes métodos antropométricos para evaluar a la población pediátrica y a poblaciones especiales.
- Se recomienda iniciar la clase preguntando a los aprendedores sobre qué métodos conocen de evaluación antropométrica. ¿Cómo identifican el riesgo nutricional en la población pediátrica? ¿Cómo evalúan el estado nutricional en mujeres embarazadas?
- Una vez analizado el tema 9, se sugiere realizar casos de ejemplo en el salón para aplicar la valoración antropométrica y las fórmulas sugeridas, de acuerdo con las características y grupo de edad de la población.
- A través del ejemplo presentado en la introducción, debate con los estudiantes qué estrategias antropométricas utilizarían para evaluar la población del ejemplo.
- Favorece el acercamiento de los aprendedores a las herramientas antropométricas existentes y su implementación.

Notas semana 10

Tema 10

- Se sugiere que tengas conocimientos acerca de la detección temprana de síndromes nutricionales, así como de la evaluación del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.
- Puedes apoyarte en analizar los datos reportados por la ENSANUT, ingresando al siguiente enlace del INSP: <https://ensanut.insp.mx/index.php>
- Se sugiere iniciar la clase definiendo qué es un síndrome y preguntando a los aprendedores: ¿Qué entienden por síndromes nutricionales?
- Se sugiere asignar por equipos un síndrome para que, posteriormente, cada grupo analice en qué consiste el síndrome asignado.
- Analiza con los aprendedores el caso de ejemplo de la introducción: ¿Qué signos está presentando el caso? ¿Cuáles son los factores que podrían influir en la exacerbación de los síndromes nutricionales?
- Analiza con los aprendedores las principales enfermedades crónicas no transmisibles.
- Al finalizar el tema, los aprendedores conocerán los principales síndromes nutricionales presentes en la población y las principales enfermedades crónicas no transmisibles.

Examen rápido 2

Recomienda a los aprendedores leer detenidamente del tema 6 al tema 10, pueden realizar esquemas de aprendizaje o hacer actividades en clase para repasar el contenido. El examen rápido se realiza en plataforma, tendrán dos intentos para responder.

Fase II del proyecto

En esta Fase II del proyecto, los aprendedores aplicarán el protocolo desarrollado en la Fase I para evaluar el estado nutricional de la población, utilizando las herramientas identificadas en los temas 6 a 10. Los resultados deben ser plasmados en un documento de Word, siguiendo los puntos solicitados. Se recomienda que el profesor actúe como guía, motivando a los estudiantes a utilizar las herramientas adquiridas en los temas 6 a 10 de la asignatura, y permitiendo que apliquen el protocolo de acuerdo con lo aprendido.

Módulo 3. Comunicación social en nutrición

Notas semana 11

Tema 11

- Deberás conocer las estrategias para la participación comunitaria que existen, así como las estrategias para la creación de entornos saludables que promuevan una alimentación saludable.
- Al iniciar la clase, puedes solicitar a los aprendedores que ejemplifiquen entornos no saludables y entornos saludables.
- Enlista las estrategias que los aprendedores propondrían para crear entornos saludables.
- En equipos, pueden seleccionar una estrategia de entorno saludable y desglosar las actividades necesarias para implementarla.

- Analiza con los aprendedores las estrategias gubernamentales que se han aplicado en la población, así como sus objetivos principales.
- Al finalizar el tema, los aprendedores conocerán las principales estrategias existentes en México, así como los puntos a considerar para crear estrategias en la población.

Actividad 7

Se sugiere realizar esta actividad de forma individual. Se debe invitar al aprendedor a aplicar los conocimientos adquiridos en el tema 11 sobre estrategias nutricionales que apoyen el entorno saludable. De acuerdo con estos conocimientos, desarrollará nuevas estrategias que fomenten entornos saludables en una población objeto de estudio. Al finalizar la actividad, se podrá debatir en clase las estrategias desarrolladas por los aprendedores.

Notas semana 12

Tema 12

- Debes conocer el tema del etiquetado nutricional e información al consumidor, así como las enfermedades emergentes relacionadas con la industria alimentaria.
- Para conocer un poco más, puedes visitar la siguiente página, donde se encuentra información sobre la modificación del etiquetado nutricional (Modificación de la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI-SSA1-2010): <https://www.gob.mx/cofepris/acciones-y-programas/manual-de-la-modificacion-a-la-norma-oficial-mexicana-nom-051-scfi-ssa1-2010-272744?state=published#:~:text=La%20modificaci%C3%B3n%20de%20la%20Norma,y%20bebidas%20no%20alcoh%C3%B3licas%20preenvasadas>.
- Inicia la clase preguntando a los aprendedores sobre el etiquetado nutricional: ¿Conocen el nuevo etiquetado frontal de los alimentos? ¿Conocen los sellos de advertencia? ¿Saben cómo interpretarlos?
- Se sugiere asignar en equipos diferentes alimentos y analizar las etiquetas nutricionales: ¿Qué leyendas precautorias tiene? ¿Cuántos sellos tiene?
- Analiza con el grupo por qué fue necesaria la modificación de la norma del etiquetado nutricional. ¿Se correlaciona con las enfermedades emergentes?
- Al finalizar el tema, los aprendedores conocerán las principales enfermedades emergentes de la población, así como las modificaciones del etiquetado frontal de alimentos, los sellos de advertencia y las leyendas precautorias.

Actividad 8

Se sugiere realizar la actividad de forma individual. Se debe invitar al aprendedor a realizar una encuesta que evalúe el conocimiento de una población objeto de estudio sobre el etiquetado nutricional de los alimentos. El docente fungirá como guía para el desarrollo de la encuesta, sugiriendo recordar al aprendedor considerar los puntos establecidos en la rúbrica. Una vez obtenidos los datos, en clase se analizarán los resultados obtenidos. Al finalizar la actividad, se podrán visualizar de manera global los resultados y la comprensión del etiquetado nutricional.

Notas semana 13

Tema 13

- Debes conocer las principales estrategias de nutrición comunitaria, así como las fases para la planeación y diseño de programas de intervención en nutrición comunitaria.
- Se sugiere iniciar la clase con preguntas como: ¿Cuáles son las estrategias de nutrición comunitaria que conocen en México?
- Se sugiere proporcionar al aprendedor la liga de acceso a la ENSANUT, donde se presentan datos sobre algunas estrategias de nutrición comunitaria en la población mexicana. El enlace es el siguiente: <https://ensanut.insp.mx/index.php>
- En clase, reúne a los aprendedores en equipos y, una vez analizado el tema 13, propón el desarrollo de un programa de intervención en nutrición comunitaria. Siguiendo el ejemplo de la introducción del tema, deberán desarrollar las fases que comprenden el desarrollo de proyectos.
- Al finalizar el tema, el aprendedor conocerá las fases para la planificación de programas de nutrición comunitaria y cómo implementar las estrategias en la población.

Actividad 9

Se sugiere realizar la actividad de forma individual. Se debe invitar al aprendedor a leer el tema 13 para reforzar los conocimientos sobre estrategias de intervención nutricional en la población. Se sugiere que antes de asignar la actividad, se analice el caso propuesto en grupo. Posteriormente, una vez realizada la actividad, se debatirán las diferentes propuestas de intervención realizadas por los aprendedores.

Notas semana 14

Tema 14

- Debes conocer sobre el tema de proyectos productivos sustentables y programas exitosos para intervenciones alimentarias y nutricionales.
- Inicia la clase preguntando al grupo: ¿Conocen los proyectos productivos sustentables? ¿Cómo se correlaciona la alimentación con los proyectos productivos sustentables?
- Analiza con el grupo cómo la alimentación influye en la exacerbación de la contaminación del medio ambiente, así como los proyectos nacionales implementados para reducir la contaminación.
- Analiza con el grupo el caso propuesto en la introducción: ¿Qué mejoras realizarían los aprendedores para disminuir la contaminación?
- En equipos, analicen qué intervenciones alimentarias exitosas existen en México y en el mundo.
- Al finalizar el tema, el aprendedor conocerá los proyectos productivos sustentables e intervenciones alimentarias exitosas.

Notas semana 15

Tema 15

- Debes conocer sobre el tema de evaluación del impacto en salud y fuentes financieras para implementar proyectos.
- Se puede iniciar la clase con preguntas como: ¿Sabes de dónde se obtienen las fuentes financieras para proyectos de nutrición comunitaria? ¿Conoces cómo se mide el impacto de los proyectos de nutrición comunitaria? ¿Cómo medirías tú el impacto de los programas de nutrición comunitaria?
- Se generará conciencia en el aprendizador sobre la importancia de evaluar las estrategias de intervención alimentaria.
- El aprendizador conocerá las fuentes financieras para implementar proyectos de nutrición comunitaria.
- Al finalizar el tema, el aprendizador podrá conocer las herramientas para medir el impacto en la salud de los proyectos de nutrición comunitaria y las fuentes financieras para su desarrollo.

Examen rápido 3

Recomienda a los aprendedores leer detenidamente del tema 11 al tema 15, pueden realizar esquemas de aprendizaje o hacer actividades en clase para repasar el contenido. El examen rápido se realiza en plataforma, tendrán dos intentos para responder.

Proyecto final

En esta Fase III del proyecto, los aprendedores analizarán los resultados obtenidos en la Fase II, obtendrán un diagnóstico de la población objeto de estudio e identificarán las principales problemáticas y necesidades de la población. Se sugiere indicar, que, en esta fase, deben recolectar toda la información obtenida en la Fase I y Fase II del proyecto. Finalmente, deberán establecer las propuestas de intervención para la población en la que realizó el diagnóstico nutricional. Se recomienda que el docente actúe como guía, motivando al grupo a utilizar las herramientas adquiridas en los temas 7 a 15 de la asignatura y permitiendo que los aprendedores apliquen los conocimientos adquiridos.

Rúbricas

Rúbrica de evaluación para Proyecto fase I

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Población objeto de estudio.	5 – 4 puntos Selecciona correctamente la población objeto de estudio.	3 – 2 puntos Selecciona la población para el objeto de estudio de manera no muy adecuada.	1 – 0 puntos Selecciona incorrectamente la población para el objeto de estudio.	5
2. Introducción.	10 – 8 puntos Describe en una cuartilla la situación actual del entorno a estudiar y la problemática principal del estudio.	7 – 5 puntos Describe en menos de una cuartilla la situación actual del entorno a estudiar y la problemática principal del estudio.	4 – 0 puntos No logra describir la situación actual del entorno a estudiar ni la problemática principal del estudio.	10
3. Marco teórico.	10 – 8 puntos Reporta en una a dos cuartillas, a través de artículos científicos, cómo se encuentra la población.	7 – 5 puntos Reporta en una a dos cuartillas cómo se encuentra la población, pero no utilizan artículos científicos.	4 – 0 puntos Reporta en menos de una cuartilla cómo se encuentra la población, y no utiliza artículos científicos.	10
4. Justificación.	10 – 8 puntos Justifica el motivo por el cual realiza el protocolo de investigación. Contesta correctamente la siguiente pregunta: ¿Qué beneficios tendrá para la población su desarrollo?	7 – 5 puntos Justifica el motivo por el cual realiza el protocolo de investigación. No contesta de manera clara la siguiente pregunta: ¿Qué beneficios tendrá para la población su desarrollo?	4 – 0 puntos No justifica el motivo por el cual realiza el protocolo de investigación. No contesta de manera clara la siguiente pregunta: ¿Qué beneficios tendrá para la	10

	Presenta una cuartilla de redacción.	Presenta una cuartilla de redacción.	población su desarrollo? Presenta menos de una cuartilla de redacción.	
5. Objetivo general y específicos.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Establece detalladamente un objetivo general y tres específicos.	Establece un objetivo general y menos de tres objetivos específicos.	No establece objetivos de manera clara.	
6. Materiales, métodos a utilizar y encuesta.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Establece a detalle los materiales y métodos a evaluar y presenta correctamente una encuesta alimentaria.	No muestra a detalle los materiales y métodos a evaluar, presenta una encuesta alimentaria.	No muestra a detalle los materiales y métodos a evaluar y no realiza una encuesta alimentaria.	
7. Criterios de inclusión y exclusión.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Presenta criterios de inclusión y exclusión.	Solo presenta criterios de inclusión o exclusión.	No presenta criterios de inclusión ni de exclusión.	
8. Procedimiento a implementar.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Describe de manera clara cómo aplicar los materiales y métodos elaborados.	No logra describir claramente cómo aplicar los materiales y métodos elaborados.	No describe el procedimiento a implementar.	
9. Cronograma de actividades.	5 – 4 puntos	3 – 2 puntos	1 – 0 puntos	5
	Describe la temporalidad donde implementará este proyecto.	Muestra dificultades al describir la temporalidad donde implementará el proyecto.	Presenta un cronograma de actividades incompleto.	
10. Anexos.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Incluye formatos a manejar y datos que utilizará para realizar el diagnóstico.	Hace falta incluir formatos a manejar o datos que va a utilizar para realizar el diagnóstico.	No incluye formatos ni datos para realizar el diagnóstico.	
	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	

11. Artículos científicos.	<p>Incluye por lo menos ocho artículos que fundamentan el proyecto de investigación.</p> <p>Presenta las referencias en formato APA 7^a edición.</p>	<p>Incluye menos de ocho artículos que fundamentan el proyecto de investigación.</p> <p>Presenta las referencias en formato APA 7^a edición.</p>	<p>Incluye menos de ocho artículos que fundamentan el proyecto de investigación.</p> <p>No presenta las referencias en formato APA 7 a edición.</p>	<p>10</p>
<p style="text-align: right;">Total</p>				<p>100%</p>

Rúbrica de evaluación para Proyecto fase II

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Permiso para la recolección de datos.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Solicita por completo los permisos o firmas para la recolección de datos.	Solicita solamente algunos permisos o firmas para la recolección de datos.	No presenta firmas o permisos para la recolección de datos.	
2. Encuesta o cuestionario.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Realiza un formato Word donde incluye todos los parámetros recolectados de la población y aplica la encuesta a un mínimo de diez individuos.	Realiza un formato Word donde incluye todos los parámetros recolectados de la población, y aplica la encuesta a menos de diez individuos.	No realiza un formato correcto de la encuesta o cuestionario y la aplica a menos de diez individuos.	
3. Evaluación de parámetros antropométricos.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Utiliza los parámetros antropométricos que desarrolló en la fase I del proyecto para realizar la evaluación. Incluye como mínimo todas las mediciones mencionadas en las instrucciones.	Utiliza los parámetros antropométricos que desarrolló en la fase I del proyecto para realizar la evaluación. Incluye solamente algunas mediciones mencionadas en las instrucciones.	No utiliza los parámetros antropométricos que desarrolló en la fase I del proyecto para realizar la evaluación. Incluye solamente algunas mediciones mencionadas en las instrucciones.	
4. Aplicación de la evaluación.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Aplica la evaluación a un mínimo de diez individuos.	Aplica la evaluación de seis a nueve individuos.	Aplica la evaluación a menos de seis individuos.	
	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	

5. Recolección y organización de datos.	Recopila los datos obtenidos y los transfiere de manera correcta a una hoja de cálculo en Excel para su posterior análisis.	Recopila los datos obtenidos y los transfiere, pero de manera no muy clara, a una hoja de cálculo en Excel para su posterior análisis.	Recopila los datos obtenidos, pero no los transfiere a una hoja de cálculo en Excel para su posterior análisis.	10
6. Análisis de datos.	<p>20 – 18 puntos</p> <p>Calcula porcentajes y medias, y elabora al menos de tres a cinco gráficas que sean relevantes para la fase siguiente del proyecto.</p> <p>Las gráficas son claras y comprensibles.</p>	<p>17 – 15 puntos</p> <p>Calcula porcentajes y medias, y elabora menos de tres gráficas que sean relevantes para la fase siguiente del proyecto.</p> <p>Las gráficas son claras y comprensibles.</p>	<p>14 – 0 puntos</p> <p>Calcula porcentajes, medias y elabora menos de tres gráficas que sean relevantes para la fase siguiente del proyecto.</p> <p>Las gráficas no son claras ni comprensibles.</p>	20
7. Documentación.	<p>10 – 8 puntos</p> <p>Captura fotografías de las encuestas aplicadas y las adjunta en un documento de Word. Coloca las fotografías en el apartado de anexos del proyecto final.</p> <p>La información está bien organizada.</p>	<p>7 – 5 puntos</p> <p>Captura fotografías de las encuestas aplicadas y las adjunta en un documento de Word. Coloca las fotografías en el apartado de anexos del proyecto final.</p> <p>La información no se encuentra bien organizada.</p>	<p>4 – 0 puntos</p> <p>No captura fotografías de las encuestas aplicadas.</p> <p>La información no se encuentra bien organizada.</p>	10
Total				100%

Rúbrica de evaluación para Proyecto fase III

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Análisis y descripción de los resultados obtenidos.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Realiza el análisis correspondiente de las gráficas elaboradas en la fase II, describe los resultados principales relacionados a mediciones antropométricas, ingestas y datos clínicos de la población.	Realiza el análisis correspondiente de las gráficas elaboradas en la fase II, pero no logra describir a detalle los resultados principales relacionados a mediciones antropométricas, ingestas y datos clínicos de la población.	No realiza el análisis correspondiente de las gráficas elaboradas en la fase II, y no logra describir a detalle los resultados principales relacionados a mediciones antropométricas, ingestas y datos clínicos de la población.	
2. Diagnósticos nutricionales de la población.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Emite de tres a cinco diagnósticos nutricionales de la población.	Emite como mínimo dos diagnósticos nutricionales de la población.	Emite solamente uno o ningún diagnóstico nutricional de la población.	
3. Análisis FODA.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Realiza el análisis de la situación de la población respecto a nutrición y resultados de los diagnósticos a través de la herramienta FODA.	Realiza el análisis de la situación de la población respecto a nutrición y resultados de los diagnósticos, pero no utiliza de manera correcta la herramienta FODA.	Realiza un análisis incorrecto.	
4. Necesidades de la población.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Describe detalladamente las necesidades de la población.	No describe de manera clara las necesidades de la población.	No describe las necesidades de la población.	

5. Intervención nutricional.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Redacta en una a dos cuartillas las intervenciones nutrimentales que se pueden implementar y las estrategias a utilizar.	Redacta en menos de una cuartilla las intervenciones nutrimentales que se pueden implementar y las estrategias a utilizar.	Redacta en menos de una cuartilla las intervenciones nutrimentales que se pueden implementar y las estrategias a utilizar, pero no se muestra de manera clara.	
6. Conclusión.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Redacta una conclusión del proyecto final, y describe qué áreas de oportunidades se tiene para mejorar la aplicación de evaluaciones en nutrición comunitaria. Menciona cuál fue la experiencia en el área comunitaria.	Redacta una conclusión del proyecto final, y describe qué áreas de oportunidades se tiene para mejorar la aplicación de evaluaciones en nutrición comunitaria. No menciona cuál fue la experiencia en el área comunitaria.	Redacta una conclusión incompleta del proyecto final, no logra describir qué áreas de oportunidades se tiene para mejorar la aplicación de evaluaciones en nutrición comunitaria. No menciona cuál fue la experiencia en el área comunitaria.	
7. Integración de las fases del proyecto.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Integra las tres fases de proyecto en un Word como trabajo final.	Le falta integrar alguna fase del proyecto en el Word como trabajo final.	No integra de manera correcta las tres fases del proyecto en un Word.	
Total				100%

Prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Identificar patrones de comunicación								
Descripción de la práctica	Identificarás patrones en la manera en que te comunicas con tus familiares, compañeros o colegas. Trazarás una estrategia para mejorarlo.								
Palabras clave	Emociones positivas, resiliencia, perspectiva.								
Instrucciones para el participante	<p>Martin Seligman señala que existen cuatro formas de abordar la comunicación con otra persona:</p> <table border="1"> <tr> <td>1. Activa destructiva</td> <td>4. Activa constructiva</td> </tr> <tr> <td>Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.</td> <td>Apoyo auténtico y con entusiasmo.</td> </tr> <tr> <td>2. Pasiva destructiva</td> <td>3. Pasiva constructiva</td> </tr> <tr> <td>Ignorar el evento o la conversación.</td> <td>Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.</td> </tr> </table> <p>Seligman señala que es sumamente importante cultivar la retroalimentación activa constructiva, ya que esta ayuda a que tu interlocutor experimente emociones positivas y se concentre en sus fortalezas, no en sus debilidades. Ahora reflexiona por un momento, ¿cuáles son los tipos de respuestas que más escuchas diariamente?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Durante dos días, haz el ejercicio de observación y señala en qué clasificación caen las conversaciones que has tenido. 2. Posteriormente, piensa en cómo te han hecho sentir cada tipo de participación. 3. Aplica lo que aprendiste luego de este análisis a las siguientes conversaciones que entables. Posteriormente, vuelve a reflexionar sobre cómo te has sentido. 4. Lo ideal es buscar siempre estar en el cuadrante de la retroalimentación activa constructiva. Si descubres que usualmente las conversaciones se inclinan hacia otro cuadrante, trata de establecer por qué. 5. Establece una estrategia que te ayude a mejorar tu comunicación. 	1. Activa destructiva	4. Activa constructiva	Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.	Apoyo auténtico y con entusiasmo.	2. Pasiva destructiva	3. Pasiva constructiva	Ignorar el evento o la conversación.	Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.
1. Activa destructiva	4. Activa constructiva								
Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.	Apoyo auténtico y con entusiasmo.								
2. Pasiva destructiva	3. Pasiva constructiva								
Ignorar el evento o la conversación.	Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.								
Fuente	Fuente: Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de https://hbr.org/2011/04/building-resilience								

Práctica 2

Nombre de la práctica	Fomentando la atención plena
Descripción de la práctica	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
Palabras clave	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendiz	<p>La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación:</p> <p>Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haz tres respiraciones profundas, inhala y exhala por la nariz. 2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste?, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación? 3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica? <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática. Algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.</p>
Fuente	Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

Práctica 3

Nombre de la práctica	Experiencias difíciles
Descripción de la práctica	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Todos hemos pasado por situaciones complejas, no solo en lo laboral, sino también en el ámbito familiar y personal. La manera en que enfrentamos dichos obstáculos es muy diferente, algunas personas continúan con su vida sin problema alguno, a otras tantas se les complica esa transición, también hay quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles.</p> <p style="text-align: center;">La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crea una tabla con tres columnas y cinco filas. 2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida. 3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad. 4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia. 5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento y cómo lo enfrentaste. 6. Escribe al final cómo enfrentarías cada evento hoy en día.
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Metodología ABC. • Fundamentos de psicología positiva.

Práctica 4

Nombre de la práctica	Concentrarse en lo positivo
Descripción de la práctica	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
Palabras clave	Resiliencia y esperanza.
Instrucciones para el aprendizador	<p>¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada?, o bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti?</p> <p>La mayoría de las personas automáticamente se concentra en el peor de los escenarios independientemente del tipo de noticia que reciban. Martin Seligman sugiere hacer un breve ejercicio para fomentar la resiliencia y la esperanza con base en la premisa antes señalada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas que es negativa para ti. 2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera, señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia; en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles; y en la última, cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir. 3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos? <p>Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará perspectiva y te ayudará a cultivar tu resiliencia.</p>
Fuente	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de https://hbr.org/2011/04/building-resilience

Práctica 5

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida. 2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste? 3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al termino o como secuela de esa adversidad o pérdida. 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse que son más probables de suceder ahora?
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro: A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 6

Nombre de la práctica	La mejor versión de ti mismo
Descripción de la práctica	Escribe acerca de la mejor versión posible de ti mismo durante al menos 20 minutos.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el aprendiz	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo? • ¿Qué hace él o ella cotidianamente? • ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella? <p>No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 7

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
Palabras clave	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Tener una idea clara de lo que desees lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué quieres lograr? Al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una fecha para lograrla. Piensa en algo y utiliza el método SMART para definirla. 2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento? 3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento? 4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento? 5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres? 6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres? 7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos? 8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás? <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 8

Nombre de la práctica	Felicidad en el trabajo
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivas en el ámbito laboral.
Palabras clave	Involucramiento, emociones positivas, relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendedor	<p>Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y qué tan bien nos desempeñamos. En lugar de quejarnos del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo podemos obtener mayor felicidad de lo que hacemos?</p> <p>Estar más involucrados en lo que hacemos contribuye a nuestra felicidad y bienestar, y nos lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas en distintas dimensiones de tu vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar: ¿Cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes? • Relaciones: ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar? • Ejercicio: ¿Cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente? • Conciencia: ¿Cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral? • Ensayo: ¿Qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado? • Dirección: ¿Cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año?, ¿cómo caben y contribuyen estas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones y cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros?, ¿cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización? • Resiliencia: ¿Cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo?, ¿me estoy enfocando en lo que puedo controlar?, ¿necesito pedir ayuda a otros?, ¿hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda? • Emoción: ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?
Fuente	Tomado del Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 9

Nombre de la práctica	Interacciones positivas
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
Palabras clave	Relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente ayuda a incrementar nuestra felicidad y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas. En cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron? 2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos? 3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento? 4. ¿Cuáles son sus fortalezas? <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas y las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Realmente me encanta cuando ellos...”. • “Son tan buenos para...”. • “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”. <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Asimismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p>
Fuente	Basado en el Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

Nombre de la práctica	¿Cuáles son tus fortalezas de carácter?
Descripción de la práctica	A través de esta actividad descubrirás cuáles son tus principales fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, test VIA.
Instrucciones para el participante	<p>1. Ingresar a http://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register y regístrate con los datos que solicita la página para que puedas tener acceso al test VIA. Una vez que obtuviste el registro, procede a realizar el test (las instrucciones están en inglés, pero el test está en español). Al momento en que se desplieguen tus resultados, obsérvalos bien, analízalos, y posteriormente redacta un reporte en el cual desarrolles los siguientes puntos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Análisis de los resultados obtenidos, en términos de qué tanto coinciden con tu personalidad. Describe cuáles de esas fortalezas coinciden con tu personalidad, y analiza cuáles son tus áreas de oportunidad (las 5 fortalezas al final de la lista) sobre las que debes de continuar trabajando. Explica qué medidas prácticas (plan de acción) podrías considerar tomar para continuar desarrollando dichas fortalezas, y trabajar en la mejora de tus áreas de oportunidad. Incluye una conclusión donde redondees el análisis de los resultados y los expliques en términos de los contenidos del curso vistos en este tema.
Fuente	Curso: El líder desde adentro.

Práctica 11

Nombre de la práctica	Tus fortalezas en los ojos del otro.
Descripción de la práctica	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendiz	<p>¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y este te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre, usualmente deja huella en nuestros comportamientos y acciones, pues nos damos cuenta de que las personas tienen percepciones sobre nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido. 2. Piensa en lo siguiente: ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste que no tenías tan desarrolladas? 3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.
Fuente	Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth

Práctica 12

Nombre de la práctica	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación.
Descripción de la práctica	Con base en lo que plantea Grenville (2012), en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
Palabras clave	Objetivos, metas y planes.
Instrucciones para el aprendedor	<p>La autora Bridget Grenville (2012) comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metas de aproximación (<i>approach</i>): son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener) y hacia las cuales trabajamos. 2. Metas de evitación (<i>avoidance</i>): son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan) y en las cuales trabajamos para evitarlas. <p>Ejemplo:</p> <p>Meta de aproximación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser más eficiente. • Ser amigable y extrovertido en reuniones. • Asumir el rol de líder en el trabajo. <p>Meta de evitación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar de aplazar. • Dejar de ser tan tímido en las reuniones. • No pasar desapercibido en el trabajo. <p>Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de metas te has planteado tú? • ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva? • ¿Cuándo las tendrás listas?
Fuente	Grenville, B. (2012). <i>GOAL-SETTING SECRETS</i> . Recuperado de http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696

"Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio".

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.