

# Principios de Nutracéutica



**Guía para el profesor**

**Clave LSNU2237**

**Nivel licenciatura**

## Contenido

Datos generales del certificado.....	3
Competencia global del curso.....	3
Competencias por módulo.....	3
Introducción al curso.....	4
Información general.....	4
Calendario de entregas de los aprendedores.....	7
Temario del curso.....	8
Preguntas más frecuentes.....	9
Guía para las sesiones.....	10
Banco de prácticas de bienestar.....	24
Anexos.....	33

## Datos generales del certificado

**Nombre del certificado:** Principios de nutraceutica

**Nivel:** Licenciatura

**Modalidad:** Presencial

**Clave:** LSNU2237

## Competencia global del curso

Identificar sustancias naturales de origen vegetal o animal con forma farmacéutica para utilizarlos en beneficio del organismo.

## Competencias por módulo

### Competencia del módulo 1

Reconoce las necesidades nutricionales del organismo y los fundamentos de la bioquímica nutricional, identificando sustancias proinflamatorias y radicales libres, para comprender su impacto en la salud y establecer las bases para la implementación de terapias alternativas.

### Competencia del módulo 2

Analiza diversas terapias biológico-naturistas, como el método Kousmine, fitoterapia, prebióticos y probióticos, evaluando su potencial efecto sobre la salud intestinal y el equilibrio nutricional, para establecer criterios que orienten la elección de tratamientos adecuados.

### Competencia del módulo 3

Desarrolla estrategias integradas de terapias biológico-naturistas y nutraceuticos para planes de tratamiento que aborden las necesidades nutricionales y promuevan intervenciones a nivel celular, con el fin de optimizar el bienestar del paciente y prevenir el daño celular.

## Introducción al curso

Las condiciones ambientales actuales han incrementado la prevalencia de enfermedades crónicas que deterioran la calidad y la esperanza de vida de un número creciente de personas. Esto también se debe a los hábitos poco saludables que el ser humano adopta por la falta de educación en temas de salud, la presión del tiempo, factores económicos, la desinformación difundida en redes sociales y otros aspectos socioculturales y biológicos. Además, se ha observado que el abuso de la medicina tradicional ha generado resistencia a sus efectos en muchos casos. En respuesta a esta problemática, la medicina biológico-naturista se presenta como una alternativa efectiva, caracterizada por menores efectos secundarios. Muchas de sus opciones provienen de elementos naturales utilizados desde tiempos remotos, así como de procedimientos tecnológicos más seguros que estimulan los procesos innatos del organismo.

Esta experiencia educativa te enseñará las técnicas de la medicina biológico-naturista para que puedas clasificar su utilidad en el tratamiento de diversas condiciones de salud.

## Información general

### Metodología

Este curso ha sido diseñado con la finalidad de ser impartido por un **docente líder con experiencia en el ámbito laboral**, quien compartirá su conocimiento y experiencia, así como las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia del curso promueve la interacción entre aprendedores de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer su formación, al contrastar su realidad con la de otros compañeros.

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

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

Este curso se conforma por nueve temas y su estructura es la siguiente:

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
Semana 1	Módulo 1		
Semana 2		Tema 1	Actividad 1
Semana 3		Tema 2	Actividad 2
Semana 4		Tema 3	Actividad 3
Semana 5		Módulo 1	Evidencia 1
Semana 6	Módulo 2		
Semana 7		Tema 4	Actividad 4
Semana 8		Tema 5	Actividad 5
Semana 9		Tema 6	Actividad 6
Semana 10		Módulo 2	Evidencia 2
Semana 11	Módulo 3		
Semana 12		Tema 7	Actividad 7
Semana 13		Tema 8	Actividad 8
Semana 14		Tema 9	Actividad 9
Semana 15		Módulo 1, 2 y 3	Proyecto final
Semana 16			

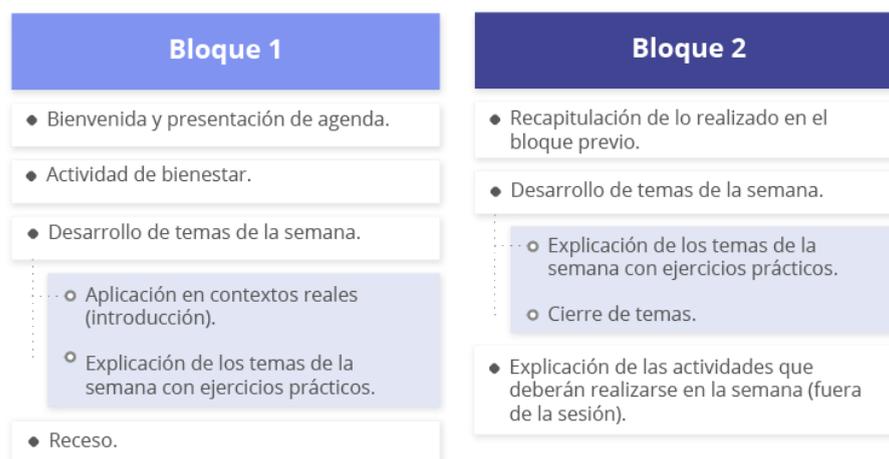
## Evaluación

En este apartado se muestra a detalle la evaluación del certificado:

Evaluable	Ponderación
Actividad 1	5
Actividad 2	5
Actividad 3	5
Evidencia 1	15
Actividad 4	6
Actividad 5	6
Actividad 6	6
Evidencia 2	15
Actividad 7	6
Actividad 8	6
Actividad 9	5
Proyecto final	20
<b>Total</b>	<b>100</b>

## Estructura de las sesiones

A continuación, se desglosa la estructura de las sesiones. Asimismo, se recomienda utilizar las siguientes actividades:



## Actividades, evidencias y proyecto final

Las actividades, evidencias y el proyecto final han sido diseñados para realizarse de manera individual. Por ende, para promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, el profesor deberá alternar (durante las sesiones) intervenciones individuales y grupales que enriquezcan los puntos de vista del aprendizador.

Todas las actividades, evidencias y proyecto deberán entregarse mediante la plataforma tecnológica para que el profesor pueda hacer la respectiva revisión y evaluación. Es crucial que el aprendizador revise el esquema de evaluación y los criterios que se utilizarán, con el fin de que tenga claro el nivel de complejidad y esfuerzo requerido para realizar las entregas semanales, con lo cual garantizará el éxito en el curso.

En caso de que el aprendizador tenga dudas sobre alguna actividad o contenido del programa, podrá contactar al profesor mediante los medios indicados.

## Tutoriales

Para asegurar que el aprendizador aproveche al máximo su experiencia educativa, se le recomienda que siga las indicaciones del docente, así como la revisión de 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?**

## Calendario de entregas de los aprendedores

### Nutracéutica

#### Calendario

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
Semana 1	Módulo 1		
Semana 2		Tema 1	Actividad 1
Semana 3		Tema 2	Actividad 2
Semana 4		Tema 3	Actividad 3
Semana 5		Módulo 1	Evidencia 1
Semana 6	Módulo 2		
Semana 7		Tema 4	Actividad 4
Semana 8		Tema 5	Actividad 5
Semana 9		Tema 6	Actividad 6
Semana 10		Módulo 2	Evidencia 2
Semana 11	Módulo 3		
Semana 12		Tema 7	Actividad 7
Semana 13		Tema 8	Actividad 8
Semana 14		Tema 9	Actividad 9
Semana 15		Módulo 1, 2 y 3	Proyecto final
Semana 16			

## Temario del curso

### Módulo 1

#### 1. Historia de la medicina biológico-naturista

- 1.1 Visión biológica de la disfunción orgánica
- 1.2 Bioquímica nutricional
- 1.3 Sustancias pro-inflamatorias y radicales libres

#### 2. Dietética y nutrición

- 2.1 Valoración del estado nutricional
- 2.2 Necesidades nutricionales del organismo humano
- 2.3 Alimentación naturista y sensibilidad alimentaria

#### 3. Fitoterapia y aromaterapia

- 3.1 Antecedentes de fitoterapia y aromaterapia
- 3.2 Fitoterapia
- 3.3 Aromaterapia

### Módulo 2

#### 4. Salud intestinal

- 4.1 Método Kousmine
- 4.2 Prebióticos y probióticos
- 4.3 Hidroterapia de Colon

#### 5. Tratamientos biológico-naturistas

- 5.1 Hidrología, Aguas minero-medicinales y Balneoterapia
- 5.2 Tipos Constitucionales en Acupuntura, Homeopatía y Naturismo
- 5.3 Homeopatía y Homotoxicología

#### 6. Técnicas terapéuticas de medicina holística

- 6.1 Sofrología
- 6.2 Flores de Bach
- 6.3 *Spagyria*

### Módulo 3

#### 7. Intervención biológico-naturista a nivel celular

- 7.1 Electroacupuntura de Voll y biorresonancia
- 7.2 Terapia ortomolecular y oligoelementos
- 7.3 Neuralterapia y neurofocalidad

#### 8. Tratamientos de la medicina biológico-naturista

- 8.1 Ozonoterapia
- 8.2 Helioterapia, talasoterapia, aeroterapia y geoterapia
- 8.3 Onda magnética pulsada e hipertermia

#### 9. Terapias naturistas en patologías

- 9.1 Fuentes alimentarias de nutraceuticos
- 9.2 Terapia antienvjecimiento, radicales libres y antioxidantes
- 9.3 Terapia biológico-naturistas de enfermedades comunes

## Preguntas más frecuentes

### **¿En dónde o a quién reporto un error detectado en el contenido?**

Cualquier incidencia se puede reportar directamente haciendo clic en el botón “Mejora tu curso” que se encuentra en la parte superior derecha de la pantalla en la plataforma de Canvas.

### **¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada sesión en las semanas?**

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

### **¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?**

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

### **¿Tengo que capturar las calificaciones en banner y en la plataforma educativa?**

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los aprendedores estén informados de su avance y reciban retroalimentación de tu parte sobre todo lo que realizan en el certificado. El banner es el registro oficial de las calificaciones de los aprendedores.

## Guía para las sesiones

**Nota:** Los enlaces que se compartan en las notas son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

### Semana 1

#### Bloque 1

Actividad	Descripción
<b>Bienvenida y presentación de agenda.</b>	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al certificado.
<b>Práctica de bienestar.</b>	El profesor impartidor seleccionará una práctica de bienestar para aplicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por sesión.
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contextos reales (introducción).</b></li> <li>○ <b>Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.</b></li> </ul>	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos.
<b>Receso.</b>	Se brindará un espacio de receso para que el aprendiz lo utilice en su beneficio.

#### Bloque 2

Actividad	Descripción
<b>Recapitulación del bloque previo.</b>	De manera dinámica, el profesor recapitulará lo realizado en el bloque previo.
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.</b></li> <li>○ <b>Cierre de temas.</b></li> </ul>	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.
<b>Explicación sobre lo que deberá realizarse fuera de la sesión:</b>	Se brindará una breve explicación de las tareas correspondientes a la semana, las cuales se deberán realizar de forma individual.

- **Actividades, evidencias, exámenes, etc.**

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 1**

### **Tema 1. Historia de la medicina biológico-naturista**

Apreciable colega:

En este tema se revisan los conceptos básicos de estilo de vida, el cual genera inflamación a nivel celular. Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor comparta información acerca del proceso mediante el cual, algunos hábitos pueden estimular el sistema inmune y sobre cómo activarlo para generar estrés metabólico de los que tenga conocimiento, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de hábitos tóxicos que detonan la disfunción orgánica, y enfermedades crónicas que generan complicaciones, para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento del aprendizaje de este tema.
- Fomentar la discusión de la influencia de factores genéticos y ambientales en los procesos metabólicos que favorecen la expresión de enfermedades crónicas

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 1**

### **Objetivo:**

Definir el papel del estilo de vida en la fisiopatología de la enfermedad.

### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Influencia de la alimentación, ejercicio y estrés emocional en el estado inflamatorio
- Factores de la inflamación que resulta en daño orgánico
- Enfermedades crónicas que se presentan por el estado inflamatorio

### **Evaluación:**

El impartidor deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Relaciona correctamente el estilo de vida y el daño orgánico.
- Entiende los parámetros indicadores del estado de inflamación.
- Menciona las principales enfermedades crónicas por inflamación celular.
- Establece propuestas efectivas para mejorar el estilo de vida.

### **Preguntas para reflexionar:**

## **Principios de nutraceutica**

Guía de impartición

1. ¿Por qué el sistema inmune se activa ante la exposición a agentes tóxicos? ¿Qué inmunomoduladores intervienen?
2. ¿Cuáles son las sustancias pro-inflamatorias?
3. ¿Qué influencia tiene la dieta en el control de radicales libres?

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 2**

### **Tema 2. Dietética y Nutrición**

Apreciable colega:

En este tema se analiza la información clínica personal que se puede recolectar para establecer las necesidades de un paciente y determinar la terapia biológico-naturista más adecuada. Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor comparta información sobre la metodología de los cuestionamientos realizados en una valoración, y el análisis del tipo de dietas basada en plantas como las más ricas en antioxidantes, de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de cuestionamientos útiles para evaluar las necesidades de personas reales, para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento del aprendizaje de este tema. Fomentar el análisis de las dietas con mayor contenido de antioxidantes y la evidencia científica que se tiene sobre su relación con la prevención y tratamiento de enfermedades.

## **Notas para el profesor impartidor correspondiente a la Actividad 2**

### **Objetivo de la actividad:**

Conocer los alimentos y aditivos alimentarios que generan sensibilidad alimentaria.

### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Conceptos de sensibilidad alimentaria, alergias e intolerancias alimentarias
- Sustancias en los alimentos, que activan el sistema inmune
- Intervención alimentaria en casos de sensibilidad

### **Evaluación:**

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Investiga sobre aditivos y sustancias en los alimentos que generen sensibilidad.

- Revisa la tabla de aditivos, confirma que la información sea correcta, y que el aprendiz tenga la capacidad de diferenciar una alergia de una intolerancia, y los síntomas clave en un proceso de sensibilidad alimentaria.
- Evalúa en la reflexión, buscando que los conceptos estén relacionados a estrategias terapéuticas útiles en casos de sensibilidad alimentaria.
- Confirma que las referencias estén correctamente citadas en formato APA y que provengan de fuentes confiables.

### **Preguntas para reflexionar:**

1. ¿Cuáles son las sensibilidades alimentarias más comunes?
2. ¿Qué alternativas nutricionales se pueden ofrecer a los casos de las alergias alimentarias más comunes?
3. ¿Las adaptaciones nutricionales, en un caso de alergias a ciertos alimentos, puede promover la desnutrición?

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 3**

#### **Tema 3. Fitoterapia y Aromaterapia**

Apreciable colega:

En este tema, se estudiarán las distintas aplicaciones de la fitoterapia y aromaterapia, con ejemplos de la administración terapéutica. Es necesario que el aprendiz revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre diferentes condiciones de salud donde aplique cada terapia, de las que tenga conocimiento o en las que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de enfermedades tratables con fitoterapia y sus contraindicaciones para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendiz a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo como complemento del aprendizaje de este tema
- Ejemplificar casos donde la fitoterapia y aromaterapia sean un buen complemento naturalista para promover la salud, minimizando efectos secundarios, en comparativa con otros tratamientos de la medicina moderna (especificar que un tratamiento biológico-naturalista no sustituye la atención médica).

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 3**

#### **Objetivo:**

Mostrar una formulación de aromaterapia para el manejo terapéutico de la ansiedad.

#### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

### **Principios de nutraceutica**

Guía de impartición

- Utilidad de la fitoterapia
- Utilidad de la aromaterapia
- Limitantes de cada terapia

**Evaluación:**

- Evalúa el análisis crítico del caso clínico presentado y que el diagnóstico definido por el aprendiz tenga una relación correcta con las necesidades del perfil.
- Confirma que el objetivo terapéutico sea aplicable a la aromaterapia, y realista.

**Preguntas para reflexionar:**

- ¿Qué métodos de aplicación útiles existen para aprovechar el poder medicinal de las plantas?
- ¿Qué patologías tienen mayor evidencia para el uso de la aromaterapia?
- ¿Existen contraindicaciones en la fitoterapia o aromaterapia?

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 1****Objetivo:**

Manual de terapias biológico-naturistas para el cuidado de la salud.

**Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Salud, desencadenantes de enfermedad y sensibilidad alimentaria
- Factores desencadenantes de enfermedad
- Teoría del triaje a partir de la deficiencia de nutrientes
- Aplicación de fitoterapia y aromaterapia
- Citas bibliográficas en formato APA

**Evaluación:**

- Explica los conceptos de salud, factores desencadenantes de enfermedad, teoría del triaje por deficiencia de nutrientes, sensibilidad alimentaria, antioxidantes y radicales libres de forma clara, y completa.
- Revisa que los ejemplos compartidos de las condiciones de salud específicas, donde aplican algunos ejemplos de fitoterapia y aromaterapia, sean basados en evidencia científica y cita en formato APA.
- Confirma que la tabla sobre fitoterapia y aromaterapia incluya la planta o esencia, condiciones de salud o etapas de la vida donde aplica, dosis terapéutica, contraindicaciones y una imagen para ejemplificar.
- Verifica que la tabla contenga de 10 a 15 ejemplos para fitoterapia y otros 10 a 15 ejemplos para aromaterapia.

**Preguntas para reflexionar:**

1. ¿Qué relación existe entre los factores desencadenantes de enfermedad, el estímulo del sistema nervioso y la expresión de la enfermedad?
2. ¿Qué efectos a la salud tienen la fitoterapia y aromaterapia?
3. ¿Cómo puede la alimentación interferir en la limitación o expresión de la enfermedad?

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 4**

### **Tema 4. Salud intestinal**

Apreciable colega:

En este tema, se analizan los hábitos para mantener una buena salud intestinal como base para el bienestar general. Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que se pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor comparta información acerca de las cepas de probióticos y hábitos dietéticos relacionados a la salud intestinal de los que se tenga conocimiento, ya que esto ayudará a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de hábitos alimentarios que afectan el microbioma para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.
- Ejemplificar enfermedades crónicas que se presentan por un microbioma desequilibrado.

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 4**

### **Objetivo:**

Seleccionar los hábitos nutricionales adecuados, basados en el método Kousmine para mejorar la salud intestinal de un caso. clínico.

### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Enfermedades prevalentes por la disbiosis intestinal
- Hábitos que comprenden el método Kousmine
- Cepas probióticas relacionadas al tratamiento de enfermedades crónicas
- Estilo de vida que influye en el desequilibrio de la salud intestinal

### **Evaluación:**

- Analiza el caso e identifica los hábitos de riesgo correctamente.
- Confirma la relación entre el diagnóstico nutricional, objetivo general y los específicos con el perfil descrito.
- Revisa que la explicación del método Kousmine sea clara y correcta.
- Relaciona la cepa probiotica indicada por el aprendedor, con las necesidades del caso clínico.
- Examina en la conclusión que la extensión sea apropiada para explicar, de forma completa, la utilidad del método Kousmine y la relación de la salud intestinal con la mental.
- Verifica que el aprendedor cite correctamente sus referencias bibliográficas en formato APA.

### **Preguntas para reflexionar:**

## **Principios de nutraceutica**

- ¿Cómo puede la salud intestinal influir en la expresión de enfermedades crónicas?
- ¿Qué intervención sobre el estilo de vida, se puede manejar para una persona con problemas de salud intestinal?
- ¿Cómo afecta la alimentación sobre la salud intestinal?
- ¿Qué relación tiene la salud intestinal con la salud endócrina y cognitiva?

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 5**

### **Tema 5. Tratamientos biológico-naturistas**

Apreciable colega:

En este tema se estudiarán algunas terapias de la medicina biológico-naturista, para tratar enfermedades crónicas. Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre la evidencia científica con la que cuenta la aplicación y beneficios de la homeopatía, acupuntura, hidrología y sus variables de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de acupuntura y homeopatía reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento del aprendizaje de este tema
- Ejemplificar los tipos de hidrología que existen y la utilidad de cada uno.

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 5**

### **Objetivo:**

Definir la utilidad de las terapias naturistas como complemento de tratamientos médicos, psicológicos y nutricionistas para la salud integral.

### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Uso de acupuntura
- Puntos clave de estímulo en la acupuntura
- Utilidad de la homeopatía
- Componentes de las sustancias aplicadas en la homeopatía
- Contraindicaciones en acupuntura y homeopatía

### **Evaluación:**

- Verifica que el aprendedor explique adecuadamente la utilidad de la acupuntura y homeopatía.
- Examina que los ejemplos citados por el aprendedor, provengan de fuentes oficiales y tengan una relación clara con la aplicación de las terapias mencionadas.

- Revisa que la conclusión presente conceptos claros sobre la aplicación de ambas terapias con casos clínicos de problemas nutricionales.
- Verifica que todas las definiciones y conceptos incluyan citas bibliográficas en formato APA.
- Asegúrate de que las fuentes sean confiables y estén correctamente referenciadas al final del documento.

### **Preguntas para reflexionar:**

- ¿Qué importancia tiene complementar la terapia nutricional con una terapia biológico-naturista?
- ¿Cómo identificar los casos donde es útil agregar una terapia biológico-naturista a la intervención nutricional?
- ¿Cuáles son los puntos clave de aplicación, para proporcionar cada terapia?

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 6**

#### **Tema 6. Técnicas terapéuticas de medicina holística**

Apreciable colega:

En este tema se analiza el uso de la sofrología, flores de Bach y la *Spagyria*. Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor comparta información sobre la aplicación práctica de cada técnica de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de la aplicación de sofrología, flores de Bach y *spagyria* en la salud y cosmética actual para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento del aprendizaje de este tema.
- Practicar un ejercicio de sofrología en clase para relacionar la información con ejemplos terapéuticos reales.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 6**

#### **Objetivo:**

Recopilar técnicas de respiración sofrológicas que faciliten la conexión del interior y exterior de la persona para el autoconocimiento y mantenimiento de la salud.

#### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Aplicación práctica de la sofrología
- Utilidad y beneficios de la sofrología
- Condiciones de salud donde se aplica la sofrología como complemento en la terapia nutricional

### **Evaluación:**

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos basándose en los criterios proporcionados:

- Asegura que los aprendedores tengan los conocimientos necesarios de ejemplos de técnicas de respiración terapéutica aplicables a la salud.
- Revisa que el folleto tenga imágenes alusivas al ejercicio de respiración, sus beneficios, y que sean llamativas.
- Confirma que en el folleto se expliquen los beneficios a la salud por la aplicación de esas técnicas de sofrología.
- Verifica que la información citada provenga de fuentes confiables y sea citada con referencias bibliográficas en formato APA.

### **Preguntas para reflexionar:**

1. ¿Cuáles son los beneficios en la salud por aplicar la sofrología?
2. ¿Qué combinaciones de esencias se pueden utilizar para el tratamiento de estrés, ansiedad y depresión, como problemas de salud mental prevalentes en la actualidad?
3. ¿Qué usos cosméticos tiene la *spagyria*?, ¿Qué beneficios tienen sobre productos dermatológicos altamente probados y verificados en estudios experimentales con animales y humanos?

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 2**

#### **Objetivo:**

Recopilar las técnicas terapéuticas específicas basadas en el método Kousmine, prebióticos y probióticos, hidroterapia de colon, hidrología, aguas minero-medicinales, balneoterapia, acupuntura, homeopatía, sofrología, flores de Bach y *spagyria* que constituyen una parte de los tratamientos naturistas para el cuidado de la salud.

#### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Técnica práctica del método Kousmine y su relación con la salud general
- Uso de prebióticos y probióticos específicos para la salud general
- Hidroterapia de colon como una fase de la restitución intestinal, y sus contraindicaciones
- Hidrología y sus variantes con aguas minero-medicinales y balneoterapia
- Utilidad de la acupuntura y puntos de estímulo cognitivo
- Valoración y requerimientos para las sustancias formadas en la homeopatía
- Técnicas de sofrología y su utilidad
- Clasificación de flores de Bach
- Uso de la *spagyria*

### **Evaluación:**

El maestro deberá evaluar con base en los siguientes criterios:

- Confirma que la información esté adecuadamente organizada.
- Verifica que cada terapia incluya una breve definición, y que esté correcta.
- Examina los ejemplos de enfermedades presentados por el aprendedor, que sean viables, aplicables y tengan una relación clara con lo visto para cada terapia.

- Revisa que la tabla tenga la información suficiente para funcionar como un manual de uso práctico en consultas nutricionales.
- Comprueba que la presentación de la tabla sea clara y lógica, sin errores ortográficos ni gramaticales, además de incluir la bibliografía utilizada correctamente en formato APA.

### **Preguntas para reflexionar:**

1. ¿Cómo pueden influir en la salud el uso de terapias biológico-naturistas y medicina holística, en comparación con la medicina moderna?
2. ¿Cómo se relaciona el uso de las terapias biológico-naturistas y medicina holística a la intervención nutricional?
3. ¿Cuáles son las contraindicaciones o cuidados especiales para este tipo de terapias complementarias?

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación el Tema 7**

#### **Tema 7. Intervención biológico-naturista a nivel celular**

Apreciable colega:

En este tema se revisan las terapias con uso de aparatología para desinflamar o estimular el sistema a nivel celular. Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre la aplicación práctica de este tipo de terapias en casos clínicos de la que tenga conocimiento o en la que haya participado, ya que enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de la relación entre el uso de la electroacupuntura de Voll, biorresonancia, terapia ortomolecular, neuralterapia y neurofocalidad y la respuesta en el organismo para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento del aprendizaje de este tema
- Citar en ejemplos clínicos, las diferencias entre cada terapia y sus contraindicaciones.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 7**

#### **Objetivo:**

Escoger los elementos de la terapia ortomolecular que mejoren la salud de un caso clínico específico.

#### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Uso de la terapia ortomolecular para la salud.
- Componentes nutricionales de la terapia ortomolecular.
- Estilo de vida complementario a la terapia ortomolecular
- Contraindicaciones en la terapia ortomolecular

### **Principios de nutraceutica**

- Indicadores de valoración sobre la necesidad de terapia ortomolecular.

### **Evaluación:**

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Confirma que el diagnóstico nutricional sea correcto y responda al perfil del caso clínico.
- Verifica que el aprendiz tenga la capacidad de diferenciar la intervención entre una persona que nunca ha tenido una intervención nutricional, y una que sí ha hecho planes previos.
- Examinar que la elección de terapia ortomolecular elegido, sea adecuado para el caso clínico.
- Comprueba que cada técnica ortomolecular esté explicada de forma clara y completa.
- Inspeccionar que la respuesta a la pregunta ¿consideras que todos los pacientes de consulta deben recibir algún tipo de terapia molecular? sea adecuada a lo aprendido.
- Considera que la conclusión presente ideas claras y cumplan con el aprendizaje esperado.

### **Preguntas para reflexionar:**

1. ¿De qué elementos se puede componer la terapia ortomolecular?
2. ¿Qué aplicaciones prácticas y precauciones se deben seguir para la terapia ortomolecular?
3. ¿La terapia ortomolecular puede sustituir el consumo de las fuentes alimentarias naturales?

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 8**

### **Tema 8. Tratamientos de la medicina biológico-naturista**

Apreciable colega:

En este tema se analiza las terapias de la medicina biológico-naturista, las condiciones de salud donde aplican y precauciones a seguir. Para ello, se requiere que el aprendiz revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información usos prácticos de las terapias de la medicina holística en comparación con la medicina moderna de los que tenga conocimiento o en los que haya participado, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de casos donde se haya dado preferencia al uso de la terapia de medicina biológico-naturista sobre la medicina farmacológica y hayan tenido éxito para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendiz a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 8**

### **Objetivo**

Recopilar información actualizada sobre terapias complementarias a la nutrición para el bienestar.

### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Conocimiento de la aplicación de la ozonoterapia, helioterapia, talasoterapia, aeroterapia, geoterapia, onda magnética pulsada e hipertermia
- Relación de cada terapia con el cuidado de la salud
- Aplicación de terapias de la medicina biológico-naturista en casos nutricionales

### **Evaluación:**

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Evalúa si el aprendedor elige una de las terapias que están dentro de las opciones propuestas y tiene la capacidad de explicarla adecuadamente.
- Revisa que la terapia esté correctamente relacionada con una intervención nutricional.
- Confirma que las enfermedades crónicas ejemplificadas sean aplicables a esa terapia y no haya confusión en la información de cada terapia.
- La conclusión presenta ideas claras sobre el uso de cada terapia y su relación con el cuidado de la salud.

### **Preguntas para reflexionar**

1. ¿Cómo se puede diferenciar los casos donde son aplicables las terapias de medicina biológico-naturista?
2. ¿Cómo se puede determinar si un paciente es candidato al uso de las terapias de medicina biológico-naturista?
3. ¿Qué precauciones se deben seguir en cada caso?
4. ¿Cómo se puede relacionar el uso de las terapias de medicina biológico-naturista con las intervenciones nutricionales?

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 9**

### **Tema 9. Terapias naturistas en patologías específicas**

Apreciable colega:

En este tema se analiza el uso de nutraceuticos para el tratamiento complementario de enfermedades crónicas. Para esto, se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso, así como los materiales de consulta y apoyo, para que pueda aprovechar mejor la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre la utilidad de los nutraceuticos en el cuidado de la salud general de la que tenga conocimiento o experiencia, ya que esto enriquecerá el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

### **Principios de nutraceutica**

Guía de impartición

- Relacionar los subtemas con ejemplos de enfermedades crónicas que se puedan tratar o complementar su tratamiento con nutraceuticos reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendizador a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento del aprendizaje de este tema
- Comparar los nutraceuticos con los fármacos para reforzar el beneficio de su uso.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 9**

#### **Objetivo**

Registrar el uso terapéutico de los nutraceuticos en distintas condiciones de salud para mantener una buena calidad de vida.

#### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Uso de los nutraceuticos
- Opciones de nutraceuticos
- Fuentes alimentarias del contenido de los nutraceuticos
- Enfermedades crónicas más comunes en México
- Nutraceuticos que contribuyen al tratamiento de enfermedades crónicas

#### **Evaluación:**

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Revisa que la tabla cumpla con todos los elementos solicitados: nutraceutico, uso terapéutico, dosis terapéutica y alimentos donde se encuentra naturalmente.
- Verifica que la información sobre las fuentes alimentarias sea correcta.
- Confirma que el aprendizador relacione correctamente el nutraceutico mencionado con las enfermedades donde tiene especial relevancia.
- Examina que la información esté basada en evidencia científica confiable, y sus referencias bibliográficas estén citadas en formato APA.

#### **Preguntas para reflexionar**

1. ¿Cómo se relaciona la formación de un nutraceutico con las fuentes alimentarias?
2. ¿Qué influencia tiene el uso de nutraceuticos con el cuidado de la salud?
3. ¿Cuál es la diferencia entre un nutraceutico y un fármaco?

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al Proyecto final**

#### **Objetivo:**

Recopilar las técnicas terapéuticas específicas basadas en electroacupuntura de Voll, biorresonancia, terapia ortomolecular, neuralterapia, ozonoterapia, helioterapia,

#### **Principios de nutraceutica**

talasoterapia, aeroterapia, geoterapia, onda magnética pulsada, hipertermia, nutraceuticos y terapia antienviejamiento para la salud, que constituyen una parte de los tratamientos naturistas para el cuidado de la salud.

### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

Uso práctico y beneficios a la salud de la aplicación de:

- Electroacupuntura de Voll
- Biorresonancia
- Terapia ortomolecular
- Neuralterapia
- Ozonoterapia
- Helioterapia
- Talasoterapia
- Aeroterapia
- Geoterapia
- Onda magnética pulsada
- Hipertermia
- Nutraceuticos

### **Evaluación:**

El maestro deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Verifica que cada terapia esté brevemente explicada.
- Revisa que las enfermedades relacionadas a cada terapia tengan una utilidad clínica.
- Confirmar que los elementos de la tabla estén completos: nombre de la técnica, condiciones de salud y etapas de la vida donde aplican, dosis terapéutica, contraindicaciones e imagen representativa.
- Verifica que las referencias estén completas y correctamente citadas en formato APA.

### **Preguntas para reflexionar:**

- ¿Cómo se relaciona el uso de cada terapia con una intervención nutricional?
- ¿Qué contraindicaciones tiene cada terapia?
- ¿Cuáles enfermedades crónicas son aplicables a cada terapia?

## Banco de prácticas de bienestar

### Práctica 1

<b>Nombre de la práctica</b>	Un momento para respirar
<b>Descripción de la práctica</b>	Aprender a respirar por nariz y a tranquilizar tu mente.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter, y autorregulación.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la Psicología Positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma 2 minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.</li> <li>2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).</li> <li>3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo.</li> <li>4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos.</li> </ol> <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvide algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser, comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días, y poco a poco vas aumentando los minutos de este.</p>
<b>Fuente</b>	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

### Práctica 2

<b>Nombre de la práctica</b>	Fomentando la atención plena
<b>Descripción de la práctica</b>	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.

<b>Palabras clave</b>	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<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"> <li>1. Haz tres respiraciones profundas por nariz y exhala por nariz.</li> <li>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?</li> <li>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?</li> </ol> <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>
<b>Fuente</b>	<b>Fuente:</b> <a href="http://talentdevelop.com/articles/Page8.html">http://talentdevelop.com/articles/Page8.html</a>

### Práctica 3

<b>Nombre de la práctica</b>	Experiencias difíciles
<b>Descripción de la práctica</b>	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<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</p>

	<p>quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles.</p> <p>De acuerdo con Margarita Tarragona (2012), “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”. La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crea una tabla con <b>tres</b> columnas y <b>cinco</b> filas.</li> <li>2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida.</li> <li>3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad.</li> <li>4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia.</li> <li>5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento, y cómo lo enfrentaste.</li> <li>6. Escribe al final, ¿cómo enfrentarías cada evento hoy en día?</li> </ol>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología ABC.</li> <li>• Fundamentos de psicología positiva.</li> </ul>

#### Práctica 4

<b>Nombre de la práctica</b>	Concentrarse en lo positivo
<b>Descripción de la práctica</b>	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia y esperanza.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<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"> <li>1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas es negativa para ti.</li> <li>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</li> </ol>

	<p>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.</p> <p>3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías a cada uno de ellos?</p> <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>
<b>Fuente</b>	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de <a href="https://hbr.org/2011/04/building-resilience">https://hbr.org/2011/04/building-resilience</a>

### Práctica 5

<b>Nombre de la práctica</b>	Crecimiento postraumático
<b>Descripción de la práctica</b>	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.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>De acuerdo con Margarita Tarragona (2012), “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”. La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida.</li> <li>2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste?</li> <li>3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida.</li> <li>4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar, o relacionarse que son más probables de suceder ahora?</li> </ol>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.</li> </ul>

### Práctica 6

<b>Nombre de la práctica</b>	La mejor versión de ti mismo
<b>Descripción de la práctica</b>	Escribe durante por lo menos 20 minutos acerca de la mejor versión posible de ti mismo.

<b>Palabras clave</b>	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<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"> <li>• ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo?</li> <li>• ¿Qué hace él o ella cotidianamente?</li> <li>• ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella?</li> </ul> <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>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>

### Práctica 7

<b>Nombre de la práctica</b>	Obtener lo que quieres
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre alguna meta que deseas alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
<b>Palabras clave</b>	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>Tener una idea clara de lo que deseas 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"> <li>1. ¿Qué quieres lograr? (al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una piense en algo y utiliza el SMART* para definirlo).</li> <li>2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento?</li> <li>3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?</li> <li>4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?</li> <li>5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?</li> <li>6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</li> <li>7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?</li> <li>8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?</li> </ol> <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>

<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>
---------------	---

### Práctica 8

<b>Nombre de la práctica</b>	Felicidad en el trabajo
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivos en el ámbito laboral.
<b>Palabras clave</b>	Involucramiento, emociones y relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y que 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 a distintas dimensiones de tu vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Dar.</b> ¿Cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes?</li> <li><b>Relaciones.</b> ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo? ¿Cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar?</li> <li><b>Ejercicio.</b> ¿Cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias? ¿Cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente?</li> <li><b>Conciencia.</b> ¿Cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral?</li> <li><b>Ensayo.</b> ¿Qué habilidades estoy construyendo? ¿Qué cosas nuevas he experimentado?</li> <li><b>Dirección.</b> ¿Cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año? ¿Cómo caben y contribuyen éstas 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?</li> <li><b>Resiliencia.</b> ¿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?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Emoción.</b> ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy? ¿Qué me ha hecho sonreír?</li> </ul>
<b>Fuente</b>	Tomado de Catálogo de actividades para profesores.

### Práctica 9

<b>Nombre de la práctica</b>	Interacciones positivas
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
<b>Palabras clave</b>	Relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<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"> <li>1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron?</li> <li>2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos?</li> <li>3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento?</li> <li>4. ¿Cuáles son sus fortalezas?</li> </ol> <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, las cosas que ellos hacen que realmente aprecias, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ “Realmente me encanta cuando ellos...”</li> <li>○ “Son tan buenos para...”</li> <li>○ “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”</li> </ul> <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. Así mismo, después de pasar tiempo con esa persona,</p>

	piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.
<b>Fuente</b>	Basado en Catálogo de actividades para profesores.

### Práctica 10

<b>Nombre de la práctica</b>	Tus fortalezas en los ojos del otro
<b>Descripción de la práctica</b>	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<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"> <li>1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido.</li> <li>2. Piensa, ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste no tenías tan desarrolladas?</li> <li>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.</li> </ol>
<b>Fuente</b>	Niemic, R. (2016). How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth. Recuperado de <a href="https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite">https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite</a>

### Práctica 11

<b>Nombre de la práctica</b>	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación
<b>Descripción de la práctica</b>	Con base a lo que plantea Grenville, en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
<b>Palabras clave</b>	Objetivos, metas y planes.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>La autora Bridget Grenville-Cleave comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <p><b>1. Metas de aproximación (approach):</b> Son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener), y hacia las cuales trabajamos.</p> <p><b>2. Metas de evitación (avoidance):</b></p>

Son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan), y en las cuales trabajamos para evitarlas.

Ejemplo:

**Meta de aproximación:**

- Ser más eficiente.
- Ser amigable y extrovertido en reuniones.
- Asumir el rol de líder en el trabajo.

**Meta de evitación:**

- Dejar de aplazar.
- Dejar de ser tan tímido en las reuniones.
- No pasar desapercibido en el trabajo.

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.

Reflexiona:

- ¿Qué tipo de metas te has planteado tú?
- ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva?
- ¿Cuándo las tendrás listas?

**Fuente**

Secretos para el establecimiento de metas, tomado de: <http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696>

## Anexos

### Rúbrica 1 – Actividad 1

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Investigación de la relación del estilo de vida y el daño orgánico	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	<b>20</b>
	Proporciona una investigación clara, detallada y bien fundamentada sobre la relación entre los hábitos alimenticios, estilo de vida y estrés emocional con la inflamación y daño orgánico.	Presenta una investigación suficiente, pero algo general o poco detallada. Expone la relación, pero sin profundizar en los aspectos clave.	Presenta una investigación superficial o incorrecta. No presenta una conexión clara entre los hábitos de estilo de vida y el daño orgánico.	
2. Diagrama y explicación de los hábitos relacionados al daño orgánico	40 – 35 puntos	34 – 28 puntos	27- 0 puntos	<b>40</b>
	Incluye un diagrama completo, bien estructurado y con explicación clara sobre los hábitos que influyen en el daño orgánico.	Incluye un diagrama adecuado, pero la explicación es vaga o no se explican todos los hábitos relacionados con el daño orgánico.	Incluye un diagrama incompleto o no tiene claridad. No se explican los hábitos relacionados con el daño orgánico o están errados.	
3. Parámetros del estado de inflamación	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	<b>15</b>
	Señala de manera precisa y completa los parámetros indicadores del estado de inflamación.	Menciona los parámetros, pero de forma parcial o con cierta confusión.	No identifica los parámetros o son incorrectos.	
4. Mención de las principales enfermedades por inflamación	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	<b>15</b>
	Menciona claramente las principales enfermedades asociadas con la inflamación,	Menciona algunas enfermedades asociadas, pero sin suficiente detalle o claridad sobre la	No menciona las enfermedades adecuadas o las relaciones con la inflamación no están claras.	

	explicando la relación de manera precisa.	relación con la inflamación.		
5. Reflexión y propuestas para mejora del estilo de vida	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	
	Reflexiona de manera clara, profunda y presenta propuestas concretas y bien fundamentadas para mejorar el estilo de vida y prevenir enfermedades.	Reflexiona y presenta algunas propuestas, pero son generales o poco realistas.	Reflexiona de manera superficial o carece de propuestas claras y aplicables.	<b>10</b>
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 2 – Actividad 2

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Investigación sobre aditivos y sustancias que generan sensibilidad	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	
	Investiga de forma profunda y detallada los aditivos y sustancias en alimentos que causan sensibilidad alimentaria, proporcionando información precisa y relevante.	Investiga de forma suficiente, pero de manera general, con información que no es completamente precisa o detallada.	No investiga correctamente sobre los aditivos y sustancias, proporcionando información incorrecta o insuficiente.	<b>20</b>
2. Realización de tabla	60 – 52 puntos	51 – 42 puntos	41- 0 puntos	
	Elabora una tabla clara, completa y bien organizada que incluya todos los elementos solicitados (nombre, alimentos, reacción, síntomas).	Elabora una tabla con los elementos solicitados, pero con algunos errores o faltas de claridad en la organización o contenido.	No elabora la tabla correctamente o dejar fuera algunos de los elementos clave solicitados.	<b>60</b>
	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	

3. Reflexión de estrategias terapéuticas	Redacta una reflexión clara, profunda y bien argumentada sobre estrategias terapéuticas para personas con sensibilidad alimentaria, con propuestas realistas.	Redacta una reflexión adecuada, pero con propuestas algo generales o poco fundamentadas.	No redacta una reflexión clara o bien argumentada, o proponer estrategias terapéuticas inapropiadas o poco realistas.	<b>10</b>
5. Pregunta sobre intolerancia	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	
	Responde de manera completa y bien razonada a la pregunta sobre la validez de seguir incluyendo alimentos que generan intolerancia, basándose en hechos y en conocimiento clínico.	Responde de manera suficiente, pero con falta de profundidad o detalles en la justificación sobre la intolerancia alimentaria.	No responde adecuadamente a la pregunta, o hacerlo sin justificación suficiente.	<b>10</b>
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 3 – Actividad 3

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Análisis de perfil y diagnóstico nutricional	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	
	Realiza un análisis exhaustivo del perfil del caso y presenta un diagnóstico nutricional correcto, considerando todos los factores relevantes del caso.	Realiza un análisis adecuado del perfil del caso, pero el diagnóstico nutricional es impreciso o falta de algunos elementos clave para ser completamente correcto.	Realiza un análisis superficial o incorrecto del perfil, y el diagnóstico nutricional no es adecuado o está completamente equivocado.	<b>20</b>
	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	

2. Objetivo terapéutico	Establece un objetivo terapéutico claro, alcanzable y directamente relacionado con la aromaterapia en la ansiedad, demostrando comprensión profunda del tema.	Establece un objetivo terapéutico claro, pero podría ser más específico o no refleja completamente la relación con la aromaterapia en la ansiedad.	Establece un objetivo terapéutico poco claro, ambiguo o sin relación directa con la aromaterapia en la ansiedad.	<b>20</b>
3. Definición de esencias para la ansiedad	30 – 26 puntos Define tres esencias útiles de manera precisa, explica claramente sus beneficios y cómo se relacionan con el tratamiento de la ansiedad y la obesidad.	25 – 21 puntos Define tres esencias, pero las explicaciones de sus beneficios y su relación con la ansiedad y la obesidad son vagas o incompletas.	20 – 0 puntos No defines tres esencias o las explicaciones sobre sus beneficios y su relación con la ansiedad y obesidad son incorrectas o inexistentes.	<b>30</b>
5. Recomendaciones	15 – 13 puntos Presenta cinco recomendaciones bien fundamentadas y claras para mejorar el estilo de vida con relación a los hábitos de riesgo, considerando aspectos prácticos y útiles.	12 – 10 puntos Presenta cinco recomendaciones, pero algunas son superficiales, poco claras o no tienen un fundamento sólido.	9 – 0 puntos Presenta menos de cinco recomendaciones, o las recomendaciones son irrelevantes, poco claras o no están fundamentadas adecuadamente.	<b>15</b>
6. Presentación	15 – 13 puntos Realiza una presentación ordenada, completa y profesional, con un desarrollo claro de los puntos y una exposición frente al grupo efectiva.	12 – 10 puntos Realiza una presentación ordenada, pero algunos puntos no están bien desarrollados o la exposición frente al grupo es algo confusa o incompleta.	9 – 0 puntos Realiza una presentación desordenada, incompleta o la exposición frente al grupo es deficiente y difícil de seguir.	<b>15</b>
<b>Total</b>				<b>100%</b>

**Rúbrica 4 – Actividad 4**

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Análisis de hábitos de riesgo	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	
	Analiza el caso de manera exhaustiva e identifica correctamente los hábitos de riesgo que afectan al paciente, mostrando comprensión clara del impacto en la salud.	Analiza el caso y menciona los hábitos de riesgo, pero la identificación no es completamente precisa o carece de profundidad en algunos aspectos.	No realiza un análisis adecuado de los hábitos de riesgo o no identifica correctamente los principales factores relacionados con el caso.	<b>20</b>
2. Diagnóstico nutricional y objetivos	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	
	Establece un diagnóstico nutricional claro y bien fundamentado, con un objetivo general concreto y dos objetivos específicos bien definidos y alcanzables.	Establece un diagnóstico nutricional, pero el objetivo general o los objetivos específicos son vagos o poco alcanzables.	El diagnóstico nutricional es impreciso o incorrecto, y los objetivos no están bien definidos, son poco claros o irrelevantes.	<b>20</b>
3. Investigación del método Kousmine	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 – 0 puntos	
	Investiga el método Kousmine de manera detallada y lo relaciona y explica claramente dentro del contexto del protocolo dietético para el caso.	Investiga sobre el método Kousmine, pero la explicación en el protocolo dietético es incompleta o poco clara.	No investiga o no relaciona adecuadamente el método Kousmine con el protocolo dietético del caso.	<b>30</b>
5. Indicación terapéutica de probióticos	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	
	Incluye una indicación terapéutica precisa y bien fundamentada de probióticos,	Incluye una indicación terapéutica de probióticos, pero la relación con las	No incluye una indicación terapéutica de probióticos, o la	<b>15</b>

	claramente relacionada con las necesidades del caso presentado.	necesidades del caso no está completamente clara o es incompleta.	recomendación no está bien fundamentada ni relacionada con el caso.	
6. Conclusiones	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	<b>10</b>
	Concluye de manera clara y completa en media cuartilla, explicando la aplicación y utilidad del método Kousmine y la importancia de la salud intestinal en relación con la salud mental, demostrando comprensión profunda.	Concluye en media cuartilla, pero la explicación sobre la aplicación del método Kousmine y la relación entre salud intestinal y mental no es completamente clara o está incompleta.	No concluye adecuadamente o la conclusión es superficial o errónea en relación con la utilidad del método Kousmine y la salud intestinal y mental.	
7. Bibliografía	5 – 4 puntos	4 – 3 puntos	3 – 0 puntos	<b>5</b>
	Incluye todas las referencias bibliográficas relevantes en formato APA, de manera precisa y completa.	Incluye referencias bibliográficas en formato APA, pero algunas están incompletas o no siguen de manera estricta las normas del formato.	No incluye referencias bibliográficas o no sigue las normas del formato APA.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 5 – Actividad 5

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Acupuntura y homeopatía en campo clínico	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6- 0 puntos	<b>10</b>
	Presenta una investigación detallada y bien fundamentada sobre la utilidad de la	Realiza una investigación adecuada, pero carece de profundidad, las fuentes confiables se	No presenta una investigación adecuada, no utiliza fuentes confiables o las	

	acupuntura y la homeopatía en el campo clínico, con citas de fuentes confiables en formato APA correctamente aplicado.	citan de forma superficial o incompleta en formato APA.	citas en formato APA son incorrectas o inexistentes.	
2. Informe de utilidad	40 – 35 puntos	34 – 28 puntos	27- 0 puntos	
	Desarrolla un informe bien escrito, con la extensión adecuada (una cuartilla y media), detallando claramente la utilidad de las terapias con información relevante.	Escribe un informe con la extensión correcta, pero presenta información general o poco precisa sobre la utilidad de las terapias.	No desarrolla un informe adecuado, ya sea por ser demasiado corto, largo o por carecer de contenido relevante sobre la utilidad de las terapias.	<b>40</b>
3. Ejemplos de condiciones clínicas	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 – 0 puntos	
	Incluye ejemplos claros y bien fundamentados de condiciones clínicas donde la acupuntura y la homeopatía tienen buena evidencia científica.	Proporciona ejemplos, pero algunos carecen de evidencia científica sólida o están poco explicados.	Omite ejemplos o presenta ejemplos sin respaldo científico o con explicaciones insuficientes.	<b>30</b>
5. Conclusiones de aplicaciones	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	
	Formula conclusiones bien argumentadas, con una reflexión adecuada sobre las aplicaciones de la acupuntura y la homeopatía, basadas en evidencia científica.	Elabora conclusiones aceptables, pero son poco detalladas o no están completamente respaldadas por la evidencia científica.	No formula conclusiones claras, carecen de fundamentación o no presentan información relevante.	<b>20</b>
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 6 – Actividad 6

	Nivel de desempeño			
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%

1. Ejercicios de sofrología	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 - 0 puntos	<b>10</b>
	Presenta una investigación detallada y bien fundamentada sobre los ejercicios de sofrología útiles para la salud, citando fuentes confiables en formato APA correctamente aplicado.	Realiza una investigación adecuada, pero carece de profundidad o las fuentes no se citan correctamente en formato APA.	No presenta una investigación adecuada, no utiliza fuentes confiables o las citas en formato APA son incorrectas o inexistentes.	
2. Folleto enfocado a población	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 - 0 puntos	<b>10</b>
	Enfoca el folleto de manera clara a un grupo poblacional específico, mencionando los beneficios de las técnicas de sofrología para ese grupo.	Enfoca el folleto a una población, pero la mención de los beneficios es general o poco precisa para ese grupo.	No enfoca adecuadamente el folleto a un grupo poblacional o no menciona los beneficios de las técnicas.	
3. Secuencia de técnica	40 – 35 puntos	34 – 28 puntos	27 – 0 puntos	<b>40</b>
	Ilustra claramente una secuencia de técnicas de respiración, proporcionando una explicación detallada de cada paso.	Presenta una secuencia de técnicas de respiración, pero la explicación de los pasos es insuficiente o poco clara.	No ilustra adecuadamente las técnicas de respiración, careciendo de explicación o pasos.	
4. Beneficios generales	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	<b>20</b>
	Incluye ejemplos claros y bien fundamentados de los beneficios generales de las técnicas de sofrología para la salud, basados en evidencia científica.	Incluye ejemplos de los beneficios generales, pero con información poco clara o sin suficiente evidencia científica.	No incluye ejemplos claros o no proporciona evidencia sobre los beneficios de las técnicas de sofrología.	
5. Conclusiones de aplicaciones	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	<b>20</b>
	Formula conclusiones bien argumentadas, con una reflexión adecuada sobre la aplicación de los ejercicios de	Elabora conclusiones, pero son poco detalladas o no están completamente respaldadas por evidencia científica.	No formula conclusiones claras, carecen de fundamentación o no presentan información	

	sofrológica, basadas en evidencia científica.		relevante sobre las aplicaciones.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 7 – Actividad 7

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Análisis del caso y diagnóstico nutricional	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	
	Analiza de manera clara y detallada el caso clínico, determinando un diagnóstico nutricional preciso y bien fundamentado.	Analiza el caso clínico de manera general, pero el diagnóstico nutricional carece de claridad o fundamentos sólidos.	Omite analizar el caso clínico o no determina un diagnóstico nutricional, o el análisis es incorrecto o irrelevante.	<b>20</b>
2. Recomendaciones de estilo de vida	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	
	Establece entre 5 y 10 recomendaciones claras, específicas y relevantes para el estilo de vida de Javier, alineadas con su situación clínica.	Establece recomendaciones generales para el estilo de vida de Javier, pero no son claras, específicas o relevantes en su totalidad.	No establece recomendaciones, o las recomendaciones son insuficientes, irrelevantes o inapropiadas para el caso clínico.	<b>20</b>
3. Esquema de terapia ortomolecular	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 – 0 puntos	
	Realiza un esquema claro y completo que incluye la utilidad, dosis recomendada y un ejemplo comercial de la terapia ortomolecular adecuada para Javier.	Realiza un esquema que incluye la terapia ortomolecular, pero carece de alguno de los elementos clave: utilidad, dosis recomendada o ejemplo comercial.	No realiza el esquema de terapia ortomolecular, o lo hace de manera incompleta o incorrecta, sin considerar la utilidad, dosis o ejemplos comerciales adecuados.	<b>30</b>
	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	

4. Reflexión de terapia universal	Contesta y explica de manera clara y fundamentada su postura sobre si todos los pacientes deben recibir terapia ortomolecular, mostrando un análisis crítico del tema.	Contesta la pregunta, pero la explicación es poco clara, superficial o carece de fundamentos sólidos para respaldar su postura.	No contesta la pregunta o no explica su postura, o la respuesta carece completamente de fundamentos o análisis crítico.	<b>15</b>
6. Conclusión	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	<b>15</b>
	Realiza una conclusión clara y coherente, con un mínimo de media cuartilla, sintetizando adecuadamente las ideas principales del trabajo y ofreciendo un cierre adecuado.	Realiza una conclusión, pero esta es incompleta, carece de coherencia o no sintetiza adecuadamente las ideas principales del trabajo.	No realiza una conclusión o la misma es demasiado breve, incoherente o no sintetiza las ideas principales, incumpliendo el mínimo de extensión de media cuartilla.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 8 – Actividad 8

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Elección de técnica	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6- 0 puntos	<b>10</b>
	Investiga una técnica biológico-naturista de manera precisa, utilizando fuentes confiables, y cita correctamente en formato APA.	Selecciona una técnica biológico-naturista, pero las fuentes no son completamente confiables o cita en formato APA con errores.	Omite elegir una técnica adecuada, utiliza fuentes poco confiables o no cita en formato APA.	
2. Resumen	40 – 35 puntos	34 – 28 puntos	28 - 0 puntos	<b>40</b>
	Elabora un resumen claro, coherente y conciso de una cuartilla, reflejando una investigación	Desarrolla un resumen de una cuartilla, pero incluye información redundante, confusa o poco desarrollada.	Produce un resumen incompleto, confuso o que no alcanza la	

	profunda sobre el tema.		extensión requerida.	
3. Relación con intervención nutricional	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 – 0 puntos	<b>30</b>
	Describe claramente la relación entre la técnica seleccionada y una intervención nutricional, sustentando su explicación con evidencia.	Menciona una relación con una intervención nutricional, pero la explicación carece de claridad o sustento suficiente.	Omite relacionar adecuadamente la técnica con una intervención nutricional o la explicación no es relevante.	
5. Conclusiones	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	<b>20</b>
	Redacta una conclusión de al menos media cuartilla, clara y reflexiva, sintetizando la importancia de la técnica investigada.	Presenta una conclusión de media cuartilla, pero carece de profundidad o no sintetiza adecuadamente los puntos clave.	Entrega una conclusión que no cumple con la extensión mínima o es irrelevante y superficial.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 9 – Actividad 9

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Lista de nutracéuticos	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6- 0 puntos	<b>10</b>
	Enlista todos los nutracéuticos mencionados en el tema 9 de forma completa y sin omisiones.	Enlista la mayoría de los nutracéuticos mencionados en el tema 9, pero presenta algunas omisiones menores.	Enlista pocos o ninguno de los nutracéuticos mencionados en el tema 9 o presenta errores significativos.	
2. Bibliografía	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6- 0 puntos	

	Investiga en fuentes confiables y agrega las referencias correctamente en formato APA sin errores.	Investiga en fuentes confiables y agrega referencias en formato APA, pero presenta algunos errores menores.	No investiga en fuentes confiables, no incluye bibliografía o la presenta en un formato incorrecto.	<b>10</b>
3. Tabla	60 – 52 puntos	51 - 42 puntos	41 – 0 puntos	
	Realiza una tabla clara y completa que incluye uso terapéutico, dosis con mejor evidencia y fuentes alimentarias para todos los nutraceuticos.	Realiza una tabla que incluye la mayoría de los elementos solicitados, pero omite información o presenta errores menores.	Realiza una tabla incompleta, confusa o que no incluye la mayoría de los elementos solicitados.	<b>60</b>
4. Conclusión	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	
	Redacta una conclusión de al menos media cuartilla que explica claramente la relación entre nutraceuticos y envejecimiento prematuro.	Redacta una conclusión que aborda la relación entre nutraceuticos y envejecimiento prematuro, pero es poco clara o breve.	No redacta una conclusión adecuada o esta no explica la relación entre nutraceuticos y envejecimiento prematuro.	<b>20</b>
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 10 – Evidencia 1

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Explicación de conceptos	25 – 22 puntos	21 – 18 puntos	17- 0 puntos	
	Describe claramente los conceptos de salud, factores desencadenantes de enfermedad, teoría del triaje por deficiencia de nutrientes, sensibilidad alimentaria,	Explica los conceptos mencionados, pero de manera incompleta o poco clara, omitiendo ejemplos o con errores leves en las definiciones.	No desarrolla los conceptos mencionados o presenta explicaciones incorrectas y carentes de relevancia para la tarea.	<b>25</b>

	antioxidantes y radicales libres, utilizando definiciones completas y ejemplos relevantes.			
2. Ejemplos de aplicación de terapias	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 - 0 puntos	
	Investiga y cita correctamente en formato APA al menos dos fuentes adicionales confiables, vinculándolas a situaciones de salud específicas donde se aplican fitoterapia y aromaterapia.	Presenta ejemplos de aplicación de fitoterapia y aromaterapia, pero no cita fuentes adicionales o las referencias tienen errores en el formato APA.	No incluye ejemplos de aplicación o no vincula las terapias a situaciones de salud específicas; tampoco cita fuentes confiables en formato APA.	<b>10</b>
3. Tabla	25 – 22 puntos	21 – 18 puntos	17 – 0 puntos	
	Realiza una tabla clara y completa que incluye uso terapéutico, dosis con mejor evidencia y fuentes alimentarias para todos los nutraceuticos.	Realiza una tabla que incluye la mayoría de los elementos solicitados, pero omite información o presenta errores menores.	Realiza una tabla incompleta, confusa o que no incluye la mayoría de los elementos solicitados.	<b>25</b>
4. Ejemplos de fitoterapia	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	
	Incluye de 10 a 15 ejemplos de fitoterapia en la tabla, especificando las condiciones de salud, dosis, contraindicaciones e imagen.	Proporciona menos de 10 ejemplos de fitoterapia o incluye ejemplos incompletos en alguno de los aspectos requeridos.	No incluye ejemplos de fitoterapia o proporciona ejemplos insuficientes y sin relación clara con las condiciones de salud o los elementos solicitados.	<b>20</b>
5. Ejemplos de aromaterapia	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	
	Incluye de 10 a 15 ejemplos de aromaterapia en la tabla, especificando las condiciones de salud, dosis, contraindicaciones e imagen.	Proporciona menos de 10 ejemplos de aromaterapia o incluye ejemplos incompletos en alguno de los aspectos requeridos.	No incluye ejemplos de aromaterapia o proporciona ejemplos insuficientes y sin relación clara con las condiciones de	<b>20</b>

			salud o los elementos solicitados.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 11 – Evidencia 2

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Definición de técnicas	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	
	Define claramente en qué consiste cada una de las técnicas listadas, utilizando lenguaje preciso y explicaciones breves y completas.	Define en qué consiste cada técnica, pero algunas explicaciones son poco precisas o incompletas.	No define la mayoría de las técnicas o las explicaciones son vagas y poco comprensibles.	<b>20</b>
2. Aplicación en condiciones de salud	35 – 30 puntos	29 – 25 puntos	24 - 0 puntos	
	Investiga y menciona situaciones de salud específicas donde aplica cada técnica, incluyendo ejemplos concretos y adecuados para prevención y tratamiento.	Investiga y menciona algunas situaciones de salud, pero no incluye ejemplos concretos o carecen de claridad y relevancia.	No investiga sobre situaciones de salud específicas o la información presentada es irrelevante o incorrecta.	<b>35</b>
3. Tabla	35 – 30 puntos	29 – 25 puntos	24 – 0 puntos	
	Integra todos los elementos requeridos (técnica, condiciones de salud, dosis terapéutica, contraindicaciones e imagen) de manera organizada y comprensible.	Integra la mayoría de los elementos requeridos, pero presenta errores menores en organización, información incompleta o poco clara.	No integra los elementos requeridos o lo hace de manera desorganizada y confusa, omitiendo información clave.	<b>35</b>
4. Bibliografía	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	
	Cita correctamente todas las fuentes	Cita las fuentes en formato APA, pero	No cita las fuentes o utiliza un	<b>10</b>

	utilizadas en formato APA, siguiendo las normas con precisión y sin errores.	presenta algunos errores de formato o carece de consistencia.	formato incorrecto que no cumple con las normas APA.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rúbrica 12 – Proyecto Final

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Definición de técnicas	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13- 0 puntos	
	Define claramente en qué consiste cada una de las técnicas listadas, utilizando lenguaje preciso y explicaciones breves y completas.	Define en qué consiste cada técnica, pero algunas explicaciones son poco precisas o incompletas.	No define la mayoría de las técnicas o las explicaciones son vagas y poco comprensibles.	<b>20</b>
2. Aplicación en condiciones de salud	35 – 30 puntos	29 – 25 puntos	24- 0 puntos	
	Investiga y menciona situaciones de salud específicas donde aplica cada técnica, incluyendo ejemplos concretos y adecuados para prevención y tratamiento.	Investiga y menciona algunas situaciones de salud, pero no incluye ejemplos concretos o carecen de claridad y relevancia.	No investiga sobre situaciones de salud específicas o la información presentada es irrelevante o incorrecta.	<b>35</b>
3. Tabla	35 – 30 puntos	29 – 25 puntos	24- 0 puntos	
	Integra todos los elementos requeridos (técnica, condiciones de salud, dosis terapéutica, contraindicaciones e imagen) de manera organizada y comprensible.	Integra la mayoría de los elementos requeridos, pero presenta errores menores en organización, información incompleta o poco clara.	No integra los elementos requeridos o lo hace de manera desorganizada y confusa, omitiendo información clave.	<b>35</b>
4. Bibliografía	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	
	Cita correctamente todas las fuentes	Cita las fuentes en formato APA, pero	No cita las fuentes o utiliza un	<b>10</b>

	utilizadas en formato APA, siguiendo las normas con precisión y sin errores.	presenta algunos errores de formato o carece de consistencia.	formato incorrecto que no cumple con las normas APA.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>