



Ética en salud

Guía para el profesor

Clave LSSU2206

Nivel profesional

Contenido

Datos generales del curso.....	3
Competencia global del curso	3
Competencias por módulo.....	3
Información general.....	3
Calendario de entregas de los aprendedores.....	6
Temario del certificado.....	7
Preguntas más frecuentes.....	9
Guía para las sesiones.....	10
Prácticas de bienestar	23

Datos generales del certificado

Nombre del certificado: Ética en salud

Nivel: Profesional semestral

Modalidad: Presencial

Clave: LSSU2206

Competencia global del curso

Integra los principios éticos para un mejor ejercicio profesional del licenciado en nutrición con base en los criterios del código deontológico.

Competencias por módulo

Competencia de módulo 1

Comprende los principales conceptos y teorías que fundamentan el estudio y aplicación de la ética en el ámbito académico y profesional.

Competencia de módulo 2

Analiza los códigos deontológicos en el ejercicio del profesional de la nutrición dentro del ámbito de la salud para su mejor interpretación y ejecución.

Competencia de módulo 3

Soluciona casos a través de una adecuada toma de decisiones, mediante el análisis de dilemas éticos que se presentan en el ejercicio del profesional de la nutrición.

Información general

El campo de la salud es uno de los ámbitos más sensibles y cruciales en la sociedad, ya que en él se encuentran implicadas no solo cuestiones médicas, sino también éticas. La atención médica implica una gran responsabilidad hacia los pacientes y su bienestar, y es necesario contar con lineamientos y principios éticos para garantizar el ejercicio íntegro y adecuado por parte de los profesionales de la salud.

En esta materia se promueve un ejercicio de la profesión basado en valores fundamentales como la honestidad, la responsabilidad, el respeto a la dignidad humana, la confidencialidad y la integridad profesional, a través del código de ética en salud que tiene como principal objetivo redirigir la atención médica hacia un modelo más humano y moral, centrado en los derechos y necesidades de los pacientes, fomentando así una atención de calidad, confianza y empatía. Su cumplimiento es de vital importancia para promover un ambiente profesional y alentar a que las decisiones se tomen siempre considerando el bienestar del paciente como prioridad.

Te damos la bienvenida a esta materia, donde como profesional de la salud te comprometerás a cumplir con los principios éticos que deben acompañar tu labor diaria, actuando con integridad y transparencia, evitando la discriminación y promoviendo la igualdad de acceso a la atención médica para todas las personas.

Metodología

Esta materia ha sido diseñada con la finalidad de ser impartida por un profesor 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 la realidad con la de otros compañeros.

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

La materia 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.

Esta materia se conforma por 15 temas, y su estructura es la siguiente:

Horas con profesor			
Elementos	Cantidad	Horas por elemento	Horas totales
Semanas (incluyendo los dos exámenes parciales)	16	2	32
Horas independientes			
Elementos	Cantidad	Horas por elemento	Horas totales
Módulo 1			
Actividades individuales	2	2	4
Actividad colaborativa	1	3	3
Estudio independiente en plataforma educativa	1	12	12
Módulo 2			
Actividades individuales	2	2	4
Actividad colaborativa	1	3	3
Estudio independiente en plataforma educativa	1	12	12
Módulo 3			
Análisis de casos	3	2	6
Actividad colaborativa	1	3	3
Proyecto final	1	10	10
Estudio independiente en plataforma educativa	1	7	7
Total			64

Evaluación

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

Semana	Módulo	Tema	Evaluable	Ponderación
Semana 1	Módulo 1	Tema 1	Actividad 1	6
Semana 2		Tema 2	Actividad 2	6
Semana 3		Tema 3		
Semana 4		Tema 4	Actividad colaborativa 1	6
Semana 5		Tema 5	Examen parcial 1	10
Semana 6	Módulo 2	Tema 6	Actividad 3	6
Semana 7		Tema 7	Actividad 4	6
Semana 8		Tema 8		
Semana 9		Tema 9	Actividad colaborativa 2	6
Semana 10		Tema 10	Examen parcial 2	10
Semana 11	Módulo 3	Tema 11	Análisis de caso 1	6
Semana 12		Tema 12	Análisis de caso 2	6
Semana 13		Tema 13	Análisis de caso 3	6
Semana 14		Tema 14		
Semana 15		Tema 15	Actividad colaborativa 3	6
Semana 16				Proyecto final
			Total	100

Actividades

Esta materia consta de 15 temas y sigue una estructura que incluye actividades colaborativas, actividades individuales, análisis de casos y un proyecto final. El objetivo es fomentar la participación y la interacción con diversas dinámicas durante las sesiones. Todas las actividades, análisis de casos y el proyecto final deben ser entregados y completados a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del profesor.

Es fundamental que revises el esquema de evaluación y los criterios que el profesor 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.

Calendario de entregas de los aprendedores

Ética en salud

Calendario

Semana	Módulo	Tema	Elemento	Ponderación
Semana 1	Módulo 1	Tema 1	Actividad 1	6
Semana 2		Tema 2	Actividad 2	6
Semana 3		Tema 3		
Semana 4		Tema 4	Actividad colaborativa 1	6
Semana 5		Tema 5	Examen parcial 1	10
Semana 6	Módulo 2	Tema 6	Actividad 3	6
Semana 7		Tema 7	Actividad 4	6
Semana 8		Tema 8		
Semana 9		Tema 9	Actividad colaborativa 2	6
Semana 10		Tema 10	Examen parcial 2	10
Semana 11	Módulo 3	Tema 11	Análisis de caso 1	6
Semana 12		Tema 12	Análisis de caso 2	6
Semana 13		Tema 13	Análisis de caso 3	6
Semana 14		Tema 14		
Semana 15		Tema 15	Actividad colaborativa 3	6
Semana 16				Proyecto final
			Total	100

Temario del curso

Módulo 1

1. Ética, moral y bioética

1. Origen
2. Conceptos
3. Diferencias

2. Teorías éticas

1. Deontológica
2. Teleológica
3. Consecuencialista
4. Contractualista
5. Generacional
6. Del razonamiento moral

3. El conflicto ético

1. Valores, virtudes y deberes
2. Libertad y conciencia
3. Emoción y juicios morales

4. Normas y tipos de normas

1. Morales
2. Religiosas
3. Sociales
4. Jurídicas

5. Formación ética

1. Vida académica
2. Vocación profesional
3. Ética profesional

Módulo 2

6. Ética médica

1. En la antigüedad
2. En el mundo moderno
3. Principios éticos

7. Responsabilidad bioética profesional

1. Obligaciones del profesional de la salud
2. Comunicación ética de la verdad, confidencialidad y secreto: consentimiento informado
3. La capacidad de decidir

8. Bioética clínica

1. Contextualización de la bioética clínica
2. Globalización de la bioética (comités internacionales)
3. Bioética en las instituciones
4. Bioética y las creencias religiosas

9. Ética en la investigación

1. Código de Núremberg
2. Declaración de Helsinki
3. Informe Belmont
4. Responsabilidad ética
5. Ética del financiamiento

10. Normas deontológicas del profesional de la nutrición

1. Comités de bioética
2. Códigos de ética del profesional de la nutrición
3. Código Nutricia
4. Relación nutriólogo-paciente

Módulo 3

11. Revisión de modelos para el análisis de dilemas éticos

1. Sistematización del análisis ético de los casos clínicos
2. Definición del dilema ético
3. Referencia a principios éticos

12. Nutrición e hidratación en paciente terminal

1. Identificar la naturaleza del problema ético
2. Sistema de referencia moral
3. Toma de decisiones

13. Nutrición en el paciente transexual

1. Identificar la naturaleza del problema ético
2. Sistema de referencia moral
3. Toma de decisiones

14. Nutrición y eugenesia

1. Identificar la naturaleza del problema ético
2. Sistema de referencia moral
3. Toma de decisiones

15. Estigma en el tratamiento de las enfermedades

1. Obesidad y enfermedades no transmisibles
2. Cáncer y SIDA
3. Suplementación nutricional

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 profesor te debe proporcionar esta información.

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

Consulta con tu coordinador profesor 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

Bloque 1

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

Bloque 2

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

Módulo 1

Semana 1

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 1.

Se sugiere que el profesor conozca a profundidad tanto los conceptos como las diferencias entre cada uno de ellos proporcionando la guía en los aprendedores para que razonen la importancia del contenido y sus áreas de aplicación.

Se sugiere que al llegar al aula se comience a preguntar a los aprendedores cuál creen que sea la importancia de la ética en salud, así como mencionar ejemplos en los cuales se pueda ver comprometida la moral.

Se sugiere que en un inicio, se reúnan en equipos para apoyarse en la realización de análisis de la situación ética que propuso el profesor.

Es importante implementar en el aprendedor el deseo de leer artículos científicos y de fundamentar cada una de sus decisiones.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 1.

Se sugiere que la actividad sea realizada en parejas. El tema 1 presenta una libertad propia de cada aprendedor para comprender los conceptos, por lo que la tabla comparativa y el mapa mental deberá ser calificado según la profundidad del análisis crítico que se planteó.

Semana 2

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 2 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

Se sugiere que el profesor conozca los conceptos relacionados con los diferentes tipos de normas implicadas en la ética en salud, así como las especificaciones de cada una de ellas.

Se sugiere iniciar la clase implementando un ejemplo de la vida cotidiana de un médico en consulta, con el fin de que se vea involucrado en un problema ético que involucre diferentes tipos de normas y con ello el aprendedor pueda aterrizar los conceptos y comprender de una manera más sencilla cómo pueden aplicarse al momento de escoger la solución más adecuada.

Se sugiere que los ejemplos que están en plataforma sean resueltos junto con el profesor con el fin de que la práctica pueda ser resuelta de manera individual y verificar con ello el aprendizaje del aprendedor.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 2.

Se sugiere que la práctica sea realizada de manera individual como trabajo dentro del aula, con el fin de tener el apoyo por parte del profesor de existir alguna duda.

Se recomienda que al finalizar el tiempo estipulado para la práctica, se reúnan por equipos para discutir los resultados. Se espera que el profesor pueda aterrizar de una manera más clara y concisa estos resultados a un evento de la vida real.

Semana 3

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 3.

Se sugiere que el profesor conozca a profundidad los diferentes conceptos de los valores, virtudes y deberes éticos del profesional de la salud, así como su aplicación en las situaciones de conflicto ético.

Se sugiere iniciar la clase cuestionando a los aprendedores su opinión basada en sus propios valores de cómo reaccionarían al verse involucrados en un conflicto ético que comprometa la salud del paciente.

Se recomienda explicar con ejemplos interactivos sobre la utilización de los juicios morales poniendo diferentes ejemplos de dilemas éticos que refuercen la capacidad de razonamiento profesional. Se sugiere que los ejemplos dispuestos en la plataforma sean nuevamente resueltos en el salón con la finalidad de asegurar que no queden dudas por parte del aprendedor.

Semana 4

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 9 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

Se sugiere que el profesor conozca a profundidad la diferencia entre cada uno de los tipos de normas y cómo poder utilizarlas en situaciones de la vida real.

Se recomienda comenzar la clase con una breve introducción o abordaje de la relevancia que tienen los tipos de normas en situaciones históricas que han cambiado el rumbo de la humanidad, ya sea por una buena o mala decisión, por parte de los profesionales de la salud. Se sugiere para ello, haber realizado los ejercicios propuestos en la plataforma en el desarrollo del tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad colaborativa 1.

Se sugiere que la práctica sea realizada en equipos de 3 a 5 personas, debido a que el intercambio de ideas propuestas por cada uno de los aprendedores enriquecerá el criterio de solución de conflictos que se puedan presentar. Se recomienda disponer del tiempo suficiente para la realización de esta y permitir a los aprendedores compartan de forma creativa sus opciones para el mural, y una vez terminado el tiempo esperado, comentar en caso de que existan dudas de cómo se realizó el ejercicio.

Semana 5

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 5 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

Se sugiere que el profesor conozca a profundidad la influencia de la formación ética en el profesional de la salud.

Se sugiere aterrizar cada subtema, puntualizando la importancia de manejar las herramientas adecuadas para la obtención de mejores resultados en cuanto el abordaje al paciente.

Posteriormente, se recomienda continuar con las situaciones en donde se vean involucrados en conflictos éticos y observar cómo los resuelven ya habiendo adquirido todos los conocimientos a lo largo del curso.

Es importante aterrizar el cierre del tema desde una perspectiva en la que el aprendiz sienta necesario la implementación de la ética dentro de su práctica clínica, como un medio de sustentar la información y las decisiones dentro de la consulta.

Módulo 2

Semana 6

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 6.

Se recomienda conocer el tema de la plataforma educativa y los recursos de apoyo sobre el tema de ética médica que aborda breves reseñas históricas desde la antigüedad al mundo moderno. Se puede iniciar la primera parte de la clase con técnica de conocimientos previos para que el aprendiz dialogue acerca de los eventos que dieron origen a la ética médica y como ésta ha contribuido al ejercicio profesional en el área de la salud, entre ellos el Licenciado en Nutrición.

También es importante que se aborde acerca de la evolución de la ética médica en México, así como la diferenciación de las normas en salud y legales.

Para la segunda parte de la clase es importante puntualizar sobre la comprensión de los principios éticos y su aplicación en ejercicio profesional, para ello se sugiere realizar preguntas detonadoras acerca de las vivencias del aprendiz y lo que pudieron haber considerado violaciones a los principios éticos, en técnica de diálogo discusión planteen el deber hacer para cada vivencia.

Se debe asegurar que el aprendiz identifique los fundamentos históricos de la ética médica y comprenda los principios éticos, así como la importancia de su aplicación.

Realice el cierre de la sesión generando conclusiones sobre los temas abordados y las posibles interrogantes para que el aprendiz pueda reflexionar hasta la próxima sesión.

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la actividad 3.

Antes de la actividad, proporcione un marco teórico sobre la atención nutricional en adultos mayores. Posterior a la actividad, lleve a cabo una sesión de discusión para que los estudiantes compartan sus experiencias y aprendizajes. Se debe proporcionar feedback constante a los aprendices para mejorar su comprensión y aplicación de los conceptos.

Semana 7

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 7.

En este tema se hablará acerca de la responsabilidad bioética profesional, considerando las obligaciones del profesional de salud, comunicación de la verdad, confidencialidad y secreto, consentimiento informado y la capacidad de decidir.

Inicie la primera parte de la sesión haciendo preguntas detonadoras sobre el caso presentado en la introducción del tema, permita que los aprendedores debatan y brinden sus argumentos, resuelva sus dudas respecto a la responsabilidad profesional.

Conduzca a los aprendedores a una reflexión acerca del conocimiento de las normas y habilidades técnico-científicas, éticas, jurídicas y en derechos humanos necesarias en el licenciado en nutrición para el ejercicio del deber de cuidado.

Hacia la segunda mitad de la clase, exponga una situación en donde el aprendedor reflexione y comente acerca de sus habilidades de comunicación clínica, puede ser una situación para el abordaje de informes de noticias desfavorables a los pacientes o para abordar temas sensibles, o a pacientes con comportamientos difíciles, o bien, a reconocer sus sesgos personales de comportamiento respecto a afrontar situaciones complejas; por ejemplo, atención a un paciente geriátrico con demencia senil, pacientes con espectro autista, pacientes con enfermedad terminal, paciente pediátrico, pacientes transgénero, pacientes indígenas, pacientes con VIH, etcétera.

Realice el cierre de la sesión con la generación de reflexiones acerca de los conocimientos nuevos aprendidos y las hipótesis que el aprendedor pueda plantear para resolver en el transcurso de la semana hasta la próxima sesión.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 4.

La actividad consiste en elaborar una infografía sobre el consentimiento informado con el objetivo de consolidar el conocimiento adquirido y educar al público general acerca de su importancia en el ámbito de la salud. El contenido pasará por una revisión colaborativa para asegurar su calidad antes de ser compartido en plataformas digitales.

Asegúrese de que el aprendedor conozca qué es lo que se espera de él durante la realización de la actividad. Informe al aprendedor de los criterios de evaluación de la actividad y de las características del entregable. Invite al aprendedor a utilizar solo fuentes de información confiables y a citarlas apropiadamente.

Establezca un mecanismo de revisión por pares comprometida con la calidad y colaboración por parte del aprendedor para filtrar información confusa, inapropiada o incorrecta. Posterior a la revisión por pares, realice una presentación de todas las infografías frente a grupo y libere aquellas que puedan compartirse en redes para cumplir con el objetivo de la práctica.

Semana 8

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 8.

Para iniciar la sesión que aborda el tema de bioética clínica, solicite al aprendedor puntualizar los diferentes ámbitos de aplicación de la bioética enfatizando al final el ámbito clínico.

Puede presentar algún caso nacional o internacional que muestre la importancia de alinearse a las recomendaciones de la bioética, puede consultar algunos en la red y llevarlos preparados para la sesión. Por ejemplo:

AEBI. (s.f.). *Casos éticos en la práctica clínica*. Recuperado de

<http://aebioetica.org/cuadernos-de-bioetica/casos-eticos-en-la-practica-clinica.html>

- Vielva, J., y Lorenzo, D. (s.f.). *Casos de bioética: Informes del CECAS (2004-2012)*. Recuperado de https://www.fundacionsjd.org/media/upload/pdf/casos-de-bioetica-16-11-16-web_1481016680.pdf

Organice a los aprendedores para generar un debate en el que existan representantes de los involucrados en el caso y argumenten su participación. Cierre la dinámica con la presentación de las conclusiones y recomendaciones para el caso.

Asegúrese de que el aprendedor comprenda el contexto en el que actúa la bioética clínica y otras áreas de la bioética; identifique la función de los comités internacionales y sus objetivos en la ética global; distinga el papel de bioética en las instituciones de salud, de investigación y educativas y diferencie las normas de la bioética de las creencias religiosas.

Cierre la sesión con la resolución de dudas y comentarios sobre el aprendizaje adquirido.

Semana 9

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 9.

Realice la apertura de la sesión realizando preguntas detonadoras acerca del caso de la introducción, permita que el aprendedor socialice sus respuestas con el resto de grupo.

Guíe al aprendedor hacia la reflexión de los eventos que marcaron la necesidad de normar la investigación en seres humanos y dialoguen acerca de las normas deontológicas actuales en temas de investigación.

Sitúe al aprendedor en la hipótesis del ejercicio profesional en el área de la investigación e identifiquen diversas empresas farmacéuticas, educativas, deportivas, alimentarias, hospitalarias públicas o privadas en las que se realice investigación en seres humanos, donde exista la posibilidad de interesarse en ejercer en alguna de ellas. Resalte la importancia de la ética en la investigación, la responsabilidad sobre la práctica profesional y el financiamiento de ésta. Debatan acerca de los valores y competencias que debe tener el licenciado en nutrición que se dedica a esta área.

Cierre la sesión puntualizando las conclusiones sobre el tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad colaborativa 2.

A través de la presente actividad colaborativa se busca sensibilizar a la comunidad de la Escuela de Salud y Bienestar sobre ejercicio profesional desde el enfoque científico-técnico, ético, jurídico y alineado a los derechos humanos a través de la planeación, diseño y elaboración de un podcast de 15 minutos editado y revisado previamente por la clase y por el profesor para cuidar la calidad del contenido, previo a ser compartido a los profesionales de la salud.

La elaboración de la presente actividad colaborativa está planeada para ser realizada en 3 horas por un equipo de 4 a 5 integrantes (1 hora para la planeación, 1 hora para grabar las entrevistas y 1 hora para la edición) (total 15 horas hombre).

Distribuya a los aprendedores en grupos de trabajo de 5 integrantes cada uno. Asegúrese de que el aprendedor conoce qué es lo que se espera de él durante la realización de la actividad. Informe al aprendedor de los criterios de evaluación de la actividad y de las características del entregable. Invite al aprendedor a utilizar solo fuentes de información confiables y a citarlas apropiadamente.

Las instrucciones que corresponden a esta actividad requieren de la redacción de un consentimiento informado, el cual el aprendedor puede redactar en forma digital y el participante puede firmarlo del mismo modo (no es necesario imprimirlo).

El podcast puede elaborarse desde la grabadora de cualquier dispositivo móvil. Es posible que el aprendedor requiera de algún equipo de cómputo para su edición final o a través de dispositivo móvil (instruya al aprendedor para prevenirse en el desarrollo de la presente actividad).

Organice a los aprendedores para una revisión interna de grupos y de visto bueno de aquellos que puedan compartirse en la intranet.

Semana 10

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 10.

Se sugiere iniciar la sesión solicitando al aprendedor dar respuesta a las preguntas detonadoras de la introducción, dialoguen acerca de las respuestas de cada uno.

Invite al grupo a puntualizar las diferencias entre los comités de ética en investigación y los comités hospitalarios de bioética. Reflexionen sobre la postura de cada uno de los aprendedores al pertenecer a alguno de los comités.

Sugiera al aprendedor conformar hipotéticamente varios comités de bioética incluso para debatir en lo futuro acerca de los casos del módulo 3.

Permita que el aprendedor puntualice los cinco deberes que el Código de Ética del Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C., considere e invite a que comenten sobre cada uno de ellos. En esta sección puede hacer una lectura dirigida con diálogo de discusión sobre éste Código.

Posteriormente, abra un debate acerca del financiamiento de empresas dedicadas al rubro de los alimentos (Nestlé, Kellogg, Coca cola, Gatorade, etc.) en estudios y congresos. Para abordar el Código Nutricia, analicen en conjunto el pronunciamiento y realice un censo de quién estaría dispuesto en adoptar éste código y las razones.

Cierre la sesión comentando acerca de las características que consideran apropiadas para la relación nutriólogo-paciente.

Módulo 3

Semana 11

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 11 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

El tema *Revisión de modelos para el análisis de dilemas éticos* corresponde al primer tema del módulo 3 y en se trabajará la competencia que implica que los aprendedores serán capaces de analizar críticamente dilemas éticos en contextos clínicos y de nutrición. Deben ser capaces de identificar los aspectos éticos de un problema, comprender y aplicar diferentes modelos éticos, y tomar decisiones informadas basadas en principios éticos. Esto incluye la habilidad de sopesar las diversas consideraciones éticas, evaluar las implicaciones de las decisiones y comunicar sus razonamientos de manera efectiva.

En este recurso puede encontrar información básica para este tema (disponible también en la Biblioteca Digital Tecmilenio):

Bermeo, M., y Pardo, I. (2020). De la ética a la bioética en las ciencias de la salud. Recuperado de <https://doi.org/10.35985/9789585147744>

Se recomienda fomentar la participación activa de los aprendedores en discusiones éticas y debates. Anime a los aprendedores a cuestionar y analizar críticamente los modelos éticos y a aplicarlos a casos reales. Proporcione retroalimentación constructiva y fomente un entorno de aprendizaje donde se sientan cómodos expresando sus opiniones y reflexiones éticas.

Se sugiere hacer hincapié en la importancia de la ética en la toma de decisiones, especialmente en contextos clínicos. Explore diferentes modelos éticos (como el utilitarismo, la deontología, la ética de la virtud) y anime a los aprendedores a discutir y analizar casos clínicos utilizando estos modelos. Fomente el debate y la reflexión crítica sobre la aplicabilidad de estos modelos en la toma de decisiones éticas.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al análisis de caso 1.

El objetivo principal de esta actividad es evaluar la capacidad del aprendedor para aplicar conocimientos sobre la atención nutricional a pacientes con enfermedad renal crónica (ERC) y considerar principios éticos en la toma de decisiones en un contexto clínico.

El aprendedor revisará detenidamente la historia clínica y los datos nutricionales de José, evaluará su estado nutricional, desarrollará un plan de tratamiento nutricional ético y beneficioso, y considerará principios éticos en la toma de decisiones.

Proporcione retroalimentación detallada sobre la calidad del plan de tratamiento nutricional propuesto por el aprendedor, cómo se aplican los principios éticos, y la claridad en la comunicación con el paciente y su familia.

Fomente la consulta de fuentes confiables de información, reflexión crítica sobre la aplicación de principios éticos, consideración de posibles desafíos en la implementación del plan y la importancia de la empatía en la interacción con el paciente.

Semana 12

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 12 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

Esta competencia se centra en la habilidad de los aprendedores para comunicarse de manera efectiva con pacientes terminales y sus familias, respetando sus deseos y preferencias. Implica la toma de decisiones éticas en un contexto delicado y emocionalmente cargado, considerando la calidad de vida, el alivio del sufrimiento y el respeto por la autonomía del paciente. Los aprendedores deben ser capaces de aplicar principios éticos para tomar decisiones informadas que reflejen los valores y deseos del paciente y que promuevan una atención compasiva.

El siguiente video aborda los problemas éticos en el ámbito de cuidados intensivos:

- Mount Sinai Health System. (2022, 5 de Julio). *Ethical Issues in the ICU*. [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=RshxWt49fBk>.

El siguiente recurso explora los cuidados del paciente crítico:

- Milena Hernández-Zambrano, S., Carrillo-Algarra, A., Baquero Lizarazo, A., (2022). Cuidados al final de vida del paciente crítico en la UCI y de sus familiares: Análisis bioético. Recuperado de <https://doi.org/10.36367/ntqr.13.2022.e696>

Se recomienda crear un espacio seguro y de apoyo emocional para discutir temas delicados relacionados con pacientes terminales. Anime a los aprendedores a practicar habilidades de comunicación efectiva y a considerar la empatía y la compasión en la toma de decisiones éticas. Proporcione orientación sobre cómo abordar conversaciones difíciles con pacientes y sus familias.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al análisis de caso 2.

Se evaluará la capacidad del aprendedor para realizar un análisis ético del caso de Juan, un paciente terminal con cáncer de pulmón en etapa avanzada, y determinar la mejor manera de abordar su atención médica, respetando sus valores y deseos, y garantizando la toma de decisiones éticas.

Se debe evaluar la calidad del análisis ético realizado por el aprendedor, asegurándose de que se hayan abordado todas las áreas mencionadas en las instrucciones.

Proporcione retroalimentación específica sobre la identificación de valores y deseos de Juan, la evaluación de opciones de tratamiento, la consideración de cuidados paliativos, la comunicación y el consentimiento, la distribución de recursos y el apoyo a la familia.

Hay que destacar la importancia de respetar la autonomía de Juan y garantizar que sus deseos y valores sean el centro de las decisiones médicas.

Alentar al aprendiz a utilizar recursos éticos y clínicos para respaldar sus argumentos y recomendaciones en el análisis ético.

Semana 13

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 13 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

Esta competencia se refiere a la capacidad de los aprendedores para brindar atención nutricional sensible a las cuestiones de género y respetar la autonomía de los pacientes transexuales. Implica la comprensión de las experiencias y necesidades únicas de esta población, así como la habilidad de adaptar la atención nutricional de manera respetuosa y culturalmente competente. Los aprendedores deben ser sensibles a las cuestiones de identidad de género y ser capaces de establecer una relación de confianza con los pacientes transexuales.

Recurso para conocer el protocolo a seguir respecto a pacientes transexuales:

- Secretaría de Salud. (2020). *Protocolo para el acceso sin discriminación a la prestación de servicios de atención médica de las personas lésbico, gay, bisexual, transexual, travesti, transgénero e intersexual y guías de atención específicas de la secretaría de salud.*

Recuperado de

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/558167/Versi_n_15_DE_JUNIO_2020_Protocolo_Comunidad_LGBTI_DT_Versi_n_V_20.pdf

Se recomienda promover la sensibilidad y la competencia cultural y de género. Facilite la discusión respetuosa sobre la identidad de género y las necesidades únicas de los pacientes transexuales. Proporcione recursos y ejemplos concretos para que los aprendedores comprendan la importancia de la inclusión y la adaptación de la atención nutricional a las identidades de género de los pacientes

Notas para el profesor impartidor correspondientes al análisis de caso 3.

Se evaluará la capacidad del aprendiz para proporcionar orientación nutricional específica a Andrea, una mujer transexual en terapia de reemplazo hormonal durante su proceso de transición de género, con el fin de asegurar una ingesta adecuada de nutrientes para mantener su salud y bienestar en este período de cambios hormonales, aplicando principios éticos clave.

Se debe destacar la importancia de respetar la autonomía de Andrea y garantizar la privacidad, no causar daño y buscar su beneficio al proporcionar orientación nutricional.

Fomente la consulta de recursos y guías nutricionales específicas para pacientes en proceso de transición de género.

Aliente al aprendedor a considerar la adaptabilidad del plan de alimentación a medida que Andrea continúa su transición y experimenta cambios en sus necesidades nutricionales.

Semana 14

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 14 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

Esta competencia se centra en la habilidad de los aprendedores para evaluar críticamente las implicaciones éticas de la eugenesia y su relación con la nutrición. Implica la capacidad de analizar en profundidad las cuestiones éticas en torno a la modificación genética y su impacto en la salud y la nutrición. Los aprendedores deben ser capaces de discernir entre prácticas éticas y no éticas en el ámbito de la genética y la nutrición, así como aplicar principios éticos para tomar decisiones informadas.

Recursos para indagar en la eugenesia genética:

- Herrera-Pérez, E. (2022). Dignidad y eugenesia genética: a propósito del uso del CRISPR-CAS en embriones humanos. *Persona y bioética*, 26(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83274856007>
- Salas, S. (2022). Edición genética humana: análisis de algunos desafíos éticos. *Revista médica clínica las condes*, 33(2). Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864022000311>

Recurso para conocer más sobre nutrición y eugenesia:

- Pohl-Valero S. (2019). “La raza entra por la boca”: nutrición y eugenesia en Colombia, 1890-1940. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/355833175_La_raza_entra_por_la_boca_nutricion_y_eugenesia_en_Colombia_1890-1940

Se recomienda animar a los aprendedores a explorar a fondo las implicaciones éticas de la eugenesia en el ámbito de la nutrición y la genética. Fomente la investigación y el análisis crítico de casos éticos relacionados con la modificación genética. Proporcione una plataforma para discutir enfoques éticos y no éticos en la nutrición y la genética.

Semana 15

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación del tema 15 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

Esta competencia implica la capacidad de los aprendedores para promover la igualdad y combatir el estigma en el tratamiento de enfermedades. Deben ser sensibles a las diferencias culturales y sociales que pueden llevar al estigma y la discriminación en la atención médica. Los aprendedores deben ser defensores de la igualdad de acceso a la atención y estar preparados para abogar por una atención no discriminatoria para todas las personas,

independientemente de su peso, diagnóstico de enfermedad, orientación sexual o identidad de género.

Recursos para entender más sobre el estigma en la obesidad y la percepción de los profesionales de la salud en este tema:

- Alberga, A., Edache, I., Forhan, M., y Russell-Mayhew, S. (2019). Weight bias and health care utilization: A scoping review. *Primary Health Care Research & Development*, 20. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6650789/>
- Browne, S., Kelly, L., Geraghty, A., Reynolds, C., McBean, L., McCallum, K., Clyne, B., Bury, G., Perrotta, C., Kennelly, S., Bradley, C., McCullagh, L., Finnigan, K., Clarke, S., Bardón, L., Murrin, C., Gibney, E., Dominguez, P., y Corish, C. (2021). Healthcare professionals' perceptions of malnutrition management and oral nutritional supplement prescribing in the community: A qualitative study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 44.

Se recomienda sensibilizar a los aprendedores sobre la importancia de la igualdad en la atención de salud y la lucha contra el estigma. Promueva discusiones que aborden los prejuicios y las actitudes negativas hacia grupos específicos de pacientes. Proporcione ejemplos de estrategias efectivas para combatir el estigma y la discriminación en el entorno de la atención médica. Fomente la acción social y la defensa de una atención médica inclusiva.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad colaborativa 3.

El objetivo de la actividad es analizar y discutir dilemas éticos relacionados con la nutrición y la atención médica en equipos, considerando diferentes aspectos éticos y tomando decisiones fundamentadas.

Durante la actividad, los equipos deben abordar y analizar en profundidad su tema ético asignado, considerando los diferentes aspectos éticos involucrados y desarrollando propuestas de solución fundamentadas en principios éticos.

Proporcione retroalimentación a los equipos sobre la calidad de sus presentaciones y la profundidad de su análisis ético. Destaque la importancia de fomentar la reflexión crítica y la comprensión de los principios éticos en la toma de decisiones relacionadas con la nutrición y la atención médica.

Fomente la participación de todos los equipos en la discusión y la presentación de sus hallazgos.

Promueva un ambiente de respeto y apertura para que los equipos puedan plantear preguntas y desafiar ideas en un espíritu constructivo. Destaque la importancia de considerar las similitudes y diferencias entre los dilemas éticos presentados para enriquecer la comprensión de la ética en la nutrición y la atención médica.

Semana 16

Proyecto final

Notas para el profesor impartidor correspondientes al proyecto final.

A pesar de ser una actividad de cierre, se sugiere se instruya al aprendedor a planear y dar seguimiento a las actividades desde la semana 11 del curso para que se concluya exitosamente el proyecto.

Asegúrese de que el aprendedor conozca lo que se espera de él en este proyecto. El proyecto se enfocará en organizar un foro en el que se presenten estudios de casos, expresión fotográfica, discurso, ponencia y video animado que involucren los temas del curso. El objetivo principal del proyecto es sensibilizar a la comunidad universitaria acerca de la importancia del ejercicio profesional ético en salud.

Es necesario mantener un registro de la actividad con la que se elija participar en foro, realice la asignación equitativa de la actividad. Es importante acordar con el aprendedor la modalidad del foro (virtual, en línea o presencial), fecha y lugar posible para gestionar con tiempo el foro.

Recuerde brindar retroalimentación y/o apoyo al aprendedor en todo momento. Informe al aprendedor de los criterios, rúbrica y entregables para la evaluación.

Prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Árbol de gratitud
Descripción de la práctica	En esta práctica realizarás un árbol de gratitud, donde compartirás con otras personas lo que agradeces de ellos.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, gratitud.
Instrucciones para el participante	<p>Detente un momento y reflexiona sobre el impacto que las personas con las que convives diariamente tienen en tu persona. ¿Has reflexionado sobre lo que ellos hacen por ti? ¿Te has puesto a pensar en torno a cómo sus acciones afectan positivamente tu bienestar?</p> <p>Realiza lo siguiente con tu equipo de trabajo o con tus compañeros durante una semana:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elige un área donde puedas colocar una hoja de papel grande (rotafolio, doble carta o varias hojas juntas). 2. Dibujen en ella un árbol con varias ramas, cada una representará a los integrantes del grupo que participan en esta actividad. Pon el nombre a cada una de ellas. 3. Diariamente escribe en un <i>post it</i> una cualidad, acción o actitud de la que estés agradecido con uno de tus compañeros. Posteriormente pégalo en la rama correspondiente. 4. Repitan este ejercicio diariamente durante una semana. 5. Al final de la semana, reúnanse y observen el resultado del ejercicio. Lean en voz alta qué es lo que agradecen de cada persona. 6. Cada persona debe compartir su experiencia con el ejercicio al final.
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 2

Nombre de la práctica	Carta de gratitud
Descripción de la práctica	En esta práctica mostrarás tu agradecimiento con algún integrante de tu equipo de trabajo/grupo, escuela.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, gratitud.
Instrucciones para el participante	<p>El ritmo de vida que llevamos, atiborrado de ocupaciones y preocupaciones tanto en casa, escuela o trabajo, usualmente no nos dan tiempo para detenernos y pensar sobre las relaciones positivas que tenemos, o sobre las acciones que nos han hecho experimentar felicidad y gratitud. A continuación, se presenta un breve ejercicio que puedes llevar a cabo para expresar tu gratitud hacia alguien.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa en una persona de tu grupo/equipo de trabajo con la que estés agradecida, ya sea por su apoyo en algún proyecto, su ayuda en situaciones complejas o por cualquier otra situación. 2. Escríbele una carta donde expreses todo lo que piensas sobre ella, así como todo por lo que estás agradecido. 3. Entrega la carta, y de ser posible busca el momento apropiado para leérsela. <p>La lectura de la carta en voz alta tendrá efectos considerablemente distintos a los que obtendrás si solo la entregas. Si tienes la oportunidad de hacerlo, no lo dudes.</p>
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 3

Nombre de la práctica	Itinerario
Descripción de la práctica	A través de esta actividad cultivarás la fortaleza de carácter de esperanza.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, esperanza.
Instrucciones para el participante	<p>En psicología positiva se define la esperanza como una fortaleza de carácter que refleja en el individuo la espera por lo mejor en el futuro, pero con la finalidad de trabajar para que ese deseo a posteriori se cumpla. Tener esperanza no es limitarse a esperar que por arte de magia algo ocurra, sino hacer lo posible porque esto pase.</p> <p>A continuación, verás las instrucciones de un breve ejercicio que te puede ayudar a cultivar la esperanza:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elabora tu itinerario del día siguiente, incluye todas las actividades que planeas llevar a cabo. 2. Planea tu itinerario basándote en las siguientes preguntas:

- a. ¿A cuáles situaciones me enfrentaré?
 - b. ¿Cuáles son los principales obstáculos que pueden presentarse?
 - c. ¿Qué voy a hacer para solucionar dichos obstáculos?
 - d. ¿Cuáles son otras alternativas de solución?
 - e. ¿Qué actividades son vitales para cumplir con los objetivos de mi día?
3. Repite este ejercicio durante una semana.
 4. Al final de la semana, reflexiona sobre los resultados que obtuviste al hacer este itinerario, ¿cambió tu forma de enfrentar los inconvenientes?

Fuente

Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 4

Nombre de la práctica	Un momento para respirar
Descripción de la práctica	Aprender a respirar, por nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el participante	<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 sólo 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"> 1. Toma 2 minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer. 2. Escucha música de relajación, (crea tu propio ambiente de meditación). 3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. <p>Así durante 2 minutos.</p> <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento de (olvide algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.)</p>

	<p>llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a tu concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los 2 minutos sentirás paz en tu ser, comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todo los días, y poco a poco vas aumentando los minutos del mismo.</p>
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 5

Nombre de la práctica	Comer con atención plena
Descripción de la práctica	Este ejercicio te servirá para practicar la atención plena en una actividad cotidiana, sin embargo, puedes extrapolar los principios a diferentes actividades de tu día a día.
Palabras clave	Mindfulness, meditación, gratitud.
Instrucciones para el participante	<p>¿Cuándo fue la última vez que realmente disfrutaste cada bocado de tu comida? Es probable que hayas comido alimentos excelentemente preparados, de un gran sabor y calidad, pero ¿lo has disfrutado bocado a bocado?</p> <p>Ryan Niemic, psicólogo y autor reconocido en psicología positiva, propone un ejercicio bastante sencillo para cultivar la atención plena. En lugar de comer apresuradamente, y casi en automático, date tiempo para hacer lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una vez que tengas frente a ti tus alimentos, aprecia cada elemento de tu comida. No sólo pienses en los ingredientes, también reflexiona sobre todas las acciones y esfuerzo que permitieron que esa comida esté en tu plato. 2. Usa tus cinco sentidos para apreciar cada bocado, observa los colores, los olores, siente las texturas y sabores. 3. Después de cada bocado baja tus cubiertos. De esta manera comerás con mayor lentitud y te forzarás a repetir este proceso con atención plena. 4. Evalúa constantemente cuál es tu nivel de hambre y de saciedad, es decir, piensa si después de cada bocado aún estás hambriento o si ya estás cerca de la plenitud. 5. Al final reflexiona sobre el ejercicio y pregúntate: ¿cambió tu percepción y sabor de los alimentos? <p>Llevar a cabo este tipo de ejercicios en diferentes ámbitos puede ayudar en gran medida a cultivar la atención plena. ¡Practícalo!</p>
Fuente	<p>Tarragona, M. (s.f.). <i>Comer con atención plena</i>. Recuperado de http://positivamente.com.mx/comer-con-atencion-plena/</p> <p>Ejercicio proporcionado en el taller del Dr. Ryan Niemic.</p>

Práctica 6

Nombre de la práctica	Capturando el instante
Descripción de la práctica	Es posible fomentar la felicidad a través de una actividad tan sencilla como tomar fotografías.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, amor, aprecio por la belleza.
Instrucciones para el participante	<p>Existen muchas formas de propiciar que las personas que te rodean experimenten emociones positivas y, aunque no lo creas, esto lo puedes lograr a través de actividades que realizas cotidianamente. Por ejemplo, tomando fotografías y compartiéndolas.</p> <p>Haz lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diariamente toma una o dos fotografías de instantes, cosas o personas, que te hayan hecho feliz ese día. 2. Repite esto durante una semana. 3. Luego que termine la semana, haz un collage con las fotografías que tomaste. 4. Analiza las fotografías y reflexiona sobre todos los momentos que te han dado felicidad: <ol style="list-style-type: none"> a. Identifica qué es lo que te hace feliz usualmente. b. Reflexiona si fueron momentos o personas. 5. A manera de cierre, reflexiona ¿de qué te sirve conocer y establecer claramente qué te hace feliz?
Fuente	Chen, Y., Mark, G., y Ali, S. (2016). <i>Promoting Positive Affect through Smartphone Photography</i> . Recuperado de http://psywb.springeropen.com/articles/10.1186/s13612-016-0044-4

Práctica 7

Nombre de la práctica	Comparte felicidad
Descripción de la práctica	Durante esta actividad compartirás fotografías con diferentes personas, procurando propiciar en ellas emociones positivas.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, amor, asombro, emociones positivas.
Instrucciones para el participante	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toma fotografías a escenas o instantes que creas que puedan causar emociones positivas a algún familiar o amigo. 2. Comparte las fotografías con dichas personas, esto lo puedes hacer de manera privada (a través de algún programa de mensajería instantánea) o bien públicamente (Facebook). 3. Realiza esto durante una semana. 4. Al final del periodo, platica con las personas a quienes les enviaste las fotografías, pregúntales qué les hizo sentir. 5. La intención es que los participantes, al final del periodo establecido para la actividad, se tomen un momento de platicar

	<p>con las personas a quienes se lo mandaron y sepan qué les hizo sentir.</p> <p>6. Por último, reflexiona, ¿de qué manera te hizo sentir a ti el compartir dichas imágenes? Piensa cómo esto beneficia tu vida cotidiana.</p>
Fuente	<p>Chen, Y., Mark, G., y Ali, S. (2016). <i>Promoting Positive Affect through Smartphone Photography</i>. Recuperado de http://psywb.springeropen.com/articles/10.1186/s13612-016-0044-4</p>

Práctica 8

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 participante	<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 5 minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haz tres respiraciones profundas por nariz y exhala. 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 molestaste 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	<p>Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i>. Recuperado de http://talentdevelop.com/articles/Page8.html</p>

Práctica 9

Nombre de la práctica	Contacto con la naturaleza
Descripción de la práctica	Propiciarás la atención plena y el aprecio por la belleza gracias al contacto con la naturaleza.
Palabras clave	Fortaleza de carácter, aprecio de la belleza, atención plena, bienestar, florecimiento
Instrucciones para el participante	<p>Diversos estudios sugieren que el contacto con la naturaleza es un factor que propicia emociones positivas, sobre todo en personas que están inmersas en vidas sedentarias, ciudadinas y estresantes. El contacto con cualquier tipo de naturaleza es un paliativo contra el estrés.</p> <p>Para aprovechar las bondades del contacto con la naturaleza no necesariamente tienes que salir de excursión o pasar un fin de semana completo en la cima de una montaña, también puedes destinar 15 minutos de caminata diaria en un parque público o incluso dedicar una hora de tu fin de semana a pasear en una reserva cercana a tu hogar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A partir de la siguiente semana, agenda por lo menos tres visitas de mínimo 30 minutos a un área verde cerca de tu tarea, o incluso de tu trabajo. 2. Camina, observa, detente y respira profundamente durante tu recorrido. Sumérgete en la experiencia y contempla la naturaleza desde todas las perspectivas que puedas. 3. Después de cada visita describe en una bitácora personal, ¿qué percibiste?, además, ¿cómo te sientes? 4. Repite este ejercicio todas las veces que puedas durante un mes.
Fuente	<p>Capaldi, C., Passmore, H., Nisbet, E., Zelenski, J., y Dopko, R. (2015). <i>Flourishing in nature: a review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention</i>. Recuperado de http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/449</p>

Práctica 10

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 participante	<p>Todos hemos pasado por situaciones complejas, no sólo 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, además también hay quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles.</p> <p>De acuerdo con Margarita Tarragona, la resiliencia:</p> <p style="padding-left: 40px;">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 11

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, esperanza.
Instrucciones para el participante	<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 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 a 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 12

Nombre de la práctica	Comunicarse positivamente		
Descripción de la práctica	Practicarás la retroalimentación activa y constructiva para mejorar la interacción con las personas.		
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" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1. Activa destructiva</td> <td>4. Activa constructiva</td> </tr> </table>	1. Activa destructiva	4. Activa constructiva
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.

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. ¡Practícalo!

1. Conscientemente busca dar retroalimentación activa y constructiva a las personas con las que hables durante un día.
2. Observa cómo se comportan luego de recibir una respuesta de tal tipo. Llena los resultados de tus conversaciones en una tabla.
3. Reflexiona, ¿habrían tenido el mismo comportamiento si hubieras abordado las conversaciones con un enfoque distinto?

Fuente

Seligman, M. (2011). *Building Resilience*. Recuperado de <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>

Práctica 13

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>	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.								

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?

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.

Fuente

Seligman, M. (2011). *Building Resilience*. Recuperado de <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>

Práctica 14

Nombre de la práctica	Hábitos positivos mediante atención plena
Descripción de la práctica	Concentrarse en escenas positivas o simplemente salirse de la rutina ayuda a fomentar la atención plena. En la práctica podrás ejercitar esta cualidad.
Palabras clave	Mindfulness, emociones positivas, bienestar.
Instrucciones para el participante	<p>Metta McGarvey señala que la tendencia que todos tenemos por enfocarnos en las cuestiones negativas que nos ocurren tiene una explicación biológica y evolutiva: nos concentramos en lo malo o peligroso para aprender y no volver a estar en dicha situación. No obstante, esta tendencia puede generar un gran estrés. Una manera de combatir esta negativa predisposición es formar hábitos positivos.</p> <p>A continuación, se muestran dos breves ejercicios que te ayudarán a ello:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En varios momentos del día toma un breve descanso de lo que estás haciendo, aléjate de la computadora, apaga tu celular, cierra tus libros, y concéntrate en algo diferente (mira la ventana, observa el cielo, concéntrate en algo distinto a lo que

	<p>estabas haciendo) y saborea con todos tus sentidos ese instante de calma por uno o dos minutos.</p> <ol style="list-style-type: none"> Busca en tu día a día momentos que consideres bellos, concéntrate en situaciones de amabilidad (la sonrisa amigable de una persona con la que no hablas mucho, alguna escena donde alguien ayude a otro, el clima agradable). Enfócate en esas situaciones positivas, hacerlo te ayudará a alejarte de preocupaciones. <p>Lleva a cabo ambos ejercicios diariamente por una semana. Al final reflexiona sobre cómo te ha servido para experimentar emociones positivas.</p>
Fuente	<p>Shafer, L., y Rastegari, I. (2016). <i>The Biology of Positive Habits</i>. Recuperado de http://www.gse.harvard.edu/news/uk/16/03/biology-positive-habits</p>

Práctica 15

Nombre de la práctica	Un buen equipo de trabajo
Descripción de la práctica	Conocerás una forma muy sencilla de fomentar la positividad en los equipos de trabajo.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, trabajo en equipo.
Instrucciones para el participante	<p>Los equipos de trabajo, ya sea en la vida laboral o en la vida estudiantil, son sumamente importantes para todo individuo. Esto se debe a que en ocasiones pasas más tiempo con los compañeros o colegas que con tu familia o pareja. Fomentar la comunicación, confianza y gratitud en los equipos de trabajo es fundamental. Existen diversas maneras de lograr esto, a continuación, verás una de ellas.</p> <ol style="list-style-type: none"> Encuentra la manera de llevar a cabo alguna acción que haga feliz a algún miembro del equipo, puede ser desde un gesto apantallante, hasta un detalle menor (llevar un café). Verás la diferencia que esto provoca en tu productividad y la de tu compañero durante las labores que realices en ese día. Recuerda que para que esto ayude a crear un verdadero ambiente positivo, es necesario que lo repitas constantemente y que quieras hacerlo realmente. No debes hacerlo por compromiso.
Fuente	<p>Kjerulf, A. (2016). <i>The 5 most important findings from the science of happiness that apply at work</i>. Recuperado de http://positivesharing.com/2016/01/positive-psychology-at-work/</p>

“Tecnimilenio 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.