

Manual de estrategias didácticas para la asignatura de Autorregulación

Escuela de Medicina, Campus San Felipe - Universidad de Valparaíso.



El manual incluirá material que abarca recursos, metodologías y orientaciones detalladas para la planificación y docencia en el contexto del curso de Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina. Como resultado del proyecto de investigación CIDU, el equipo docente ahora contará con metodologías no solo innovadoras e inclusivas, sino también pertinentes y adaptadas a las necesidades del estudiantado. Además, se espera que este manual facilite la transición de una planificación centrada en rutas de aprendizaje a una planificación con syllabus, lo que refuerza aspectos motivacionales, estructurales y de contrato social en el aula (Slattery y Carlson, 2005). Esta transición es clave para fortalecer el compromiso de las y los estudiantes y promover un entorno de aprendizaje más efectivo y coherente con los objetivos del curso.

María Paz Martínez Rubio & Camila Vera Montenegro. (2023). Formulario postulación Fondo Concursable de Investigación en Docencia Universitaria.

Manual de estrategias didácticas para la asignatura de Autorregulación. Escuela de Medicina, Campus San Felipe, Universidad de Valparaíso. © 2024 by María Paz Martínez Rubio, Andrea Magliano Albornoz, Camila Vera Montenegro, María Ignacia Baier Contreras, Maureen Hozven Valenzuela is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Proyecto financiado por el Segundo Concurso de Investigación en Docencia Universitaria “Fortaleciendo el proceso formativo de los estudiantes de la Universidad de Valparaíso para una mayor inclusión, diversidad, equidad y pertinencia UVA 21991”. Ministerio de Educación y Universidad de Valparaíso, Plan de Fortalecimiento Universidades Estatales y del Plan de Fortalecimiento Universidad de Valparaíso.

Índice

1. Contextualización: ¿Por qué este Manual y cuál es su propósito?	Pág 5-7
2. Concepto de Autorregulación en la Universidad de Valparaíso	Pág 8-9
3. Planificación de los Módulos de la Asignatura de Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina	Pág 10-11
1. Introducción a la asignatura.....	Pág 12-15
2. Módulo 1 de Alfabetización emocional.....	Pág 16-28
3. Módulo 2 de Psiconutrición.....	Pág 29-42
4. Módulo 3 de Mindfulness.....	Pág 43-53
4. Estrategias didácticas para el Desarrollo de la Autorregulación	Pág 54
1. Diario Reflexivo.....	Pág 55-56
2. Bitácora Reflexiva.....	Pág 57-58
5. Estrategias para la Autorregulación Emocional utilizadas en el ámbito educativo	Pág 59
1. Modelo RULER de Autorregulación Emocional.....	Pág 59-61
2. Mood Meter o medidor emocional.....	Pág 61-62
3. Mapa Corporal de Emociones.....	Pág 62-63
6. Estrategias didácticas para la promoción del Bienestar emocional	Pág 64
1. Mindfulness en Acción.....	Pág 65-67
2. Técnicas de autocuidado.....	Pág 68-69
3. Role-Playing.....	Pág 70-71
7. Anexos	Pág 72-78

1

Contextualización

¿Por qué este manual y cuál es su propósito?

La promoción de la salud mental en estudiantes de educación superior, particularmente en aquellos que cursan carreras en el área de la salud, se ha convertido en una prioridad urgente. La exigencia académica y emocional que enfrentan en su tránsito por la vida universitaria y pasos prácticos en campo clínico, requiere de herramientas metodológicas que no solo apoyen su aprendizaje académico, sino también promuevan el cuidado de su bienestar emocional.

Este manual surge en respuesta a la creciente necesidad de dotar de herramientas didácticas que faciliten el desarrollo de la autorregulación y el bienestar integral del estudiantado, particularmente en docentes de Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina del Campus San Felipe. Su principal propósito es proporcionar estrategias pedagógicas que impacten positivamente en el rendimiento académico y que promuevan el profesionalismo y el bienestar psicoemocional de estudiantes de Medicina, preparándoles para enfrentar situaciones de alta presión en el ámbito personal, académico, clínico y profesional.

El desarrollo de este manual se realiza desde la sistematización de las primeras versiones del curso, en los años 2022 y 2023, y constituye un esfuerzo por ajustar y dar continuidad a los módulos que configuran esta asignatura anual. Este manual es el producto de un proyecto de investigación. Su objetivo fue diseñar y validar estrategias pedagógicas para el curso de Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina en el campus San Felipe de la Universidad de Valparaíso, tal como se detalla en la Tabla 1. Este proyecto, financiado por el Fondo Concursable de Investigación en Docencia Universitaria (CIDU), se alinea con los aprendizajes esperados del curso y se enmarca en una perspectiva de derechos, promoviendo el respeto por la diversidad y la inclusión.

Aunque el manual está diseñado principalmente para el curso de Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina en el campus San Felipe, sus estrategias son aplicables a otros contextos dentro de la Universidad de Valparaíso. Las herramientas y metodologías aquí presentadas están diseñadas para ser flexibles y adaptables, de modo que docentes de otras disciplinas podrían integrarlas en sus propios cursos.

01

Proyecto de investigación

Nombre del proyecto	Enseñanza y salud mental: Fortalecimiento de las estrategias y metodologías innovadoras para el curso Autorregulación para el profesionalismo y la práctica de la Medicina en el campus San Felipe.
Unidad Académica	Escuela de Medicina, Universidad de Valparaíso, Campus San Felipe
Financiamiento	Fondo Concursable de Investigación en Docencia Universitaria (CIDU) año 2023, Código "UVA21991"
Equipo de trabajo	Investigadora principal: Prof. María Paz Martínez Rubio Investigadora alterna: Prof. Camila Vera Montenegro Ayudantes de investigación: María Ignacia Baier, 3er año de Medicina Manuel Gil, 2° año de Medicina

Relación con el nuevo Modelo Educativo de la Universidad de Valparaíso

El manual se alinea con los principios orientadores del nuevo Modelo Educativo de la Universidad de Valparaíso, específicamente en referencia al bienestar integral de la comunidad universitaria. Este pilar se aborda desde una perspectiva de género y de promoción de la diversidad, la inclusión y el respeto por las diferencias.

A su vez, dialoga con las competencias del programa educativo aprobado por la Oficina de Educación Médica, en el que la autorregulación y el profesionalismo se presentan como clave en la formación médica. Para ello, es preciso proporcionar al equipo docente un marco metodológico que permita el desarrollo de competencias emocionales, cognitivas y profesionales en el grupo de estudiantes, alineado con el perfil de egreso de la carrera.

2

Concepto de Autorregulación en la Universidad de Valparaíso

"Entendiendo la autorregulación para un aprendizaje autónomo"

En este apartado, se presenta el concepto de autorregulación, abordando sus componentes emocionales, cognitivos y conductuales, y su importancia en el contexto de la educación médica. Asimismo, se analiza cómo la autorregulación contribuye al desarrollo de profesionales autónomos y resilientes, y cómo se alinea con los principios del nuevo Modelo Educativo de la Universidad de Valparaíso, que promueve el bienestar integral del estudiantado y fomenta la diversidad, inclusión y perspectiva de género en su formación académica y profesional.

Autorregulación en la Educación Médica

1 Definición de la Autorregulación y sus Componentes

La autorregulación es la capacidad de las y los estudiantes para gestionar sus pensamientos, emociones y comportamientos con el fin de alcanzar objetivos tanto académicos como profesionales. En la educación médica, donde hemos descrito que el estudiantado enfrenta altos niveles de exigencia académica y emocional, la autorregulación resulta fundamental no solo para aprender, sino también para aplicar los conocimientos adquiridos de manera efectiva en entornos clínicos. Según Zimmerman y Moylan (2009), la autorregulación implica un ciclo continuo de planificación, monitoreo y evaluación personal, que permite a las y los estudiantes tomar control de su propio proceso de aprendizaje.



La autorregulación se compone de tres elementos clave:

- **Emocional:** Se refiere a la capacidad de manejar emociones como el estrés, la ansiedad o el miedo, que pueden interferir con el rendimiento académico y clínico.
- **Cognitiva:** Implica la planificación y organización del aprendizaje. Establecer metas claras, diseñar estrategias efectivas y evaluar su progreso.
- **Conductual:** Este componente se relaciona con las acciones concretas que estudiantes realizan para gestionar su entorno, como buscar apoyo cuando lo necesitan, regular su tiempo de estudio y adaptarse a nuevos contextos de aprendizaje y práctica profesional.

2 Importancia de la Autorregulación en el aprendizaje de estudiantes de medicina

La autorregulación es esencial para que las y los estudiantes de Medicina sean capaces de aprender de manera autónoma y ajustarse a las demandas de una disciplina que evoluciona constantemente. Desarrollar estas habilidades no solo les permite gestionar sus emociones y pensamientos durante la formación, sino también prepararse para la práctica profesional, identificar sus oportunidades de mejora, buscar soluciones y promover la mejora continua. Promover la autorregulación cognitiva y conductual permite preparar a profesionales de la salud para la adaptación a situaciones desafiantes, a mantenerse enfocado en su aprendizaje y buscar su desarrollo.



3

Planificación de la asignatura de Autorregulación para el profesionalismo y la Práctica de la Medicina

“Planificación estratégica para la enseñanza de la autorregulación”

En esta sección, se ofrece una guía para la planificación estructurada de los módulos de la asignatura, asegurando que tanto los resultados de aprendizaje como los enfoques metodológicos estén alineados con las competencias del perfil de egreso. Se parte de una introducción al marco curricular, donde se destacan los resultados de aprendizaje esperados y cómo estos contribuyen al desarrollo integral de las y los estudiantes. A lo largo del capítulo, se describe detalladamente la implementación de metodologías activas en cada módulo, con un enfoque en la autorregulación y bienestar emocional, para fomentar un proceso educativo dinámico, participativo y orientado al crecimiento personal y profesional de los futuros profesionales.

Ejes Temáticos de la asignatura

Para abordar de manera integral los desafíos del contexto educativo, la asignatura se organiza en torno a los siguientes ejes temáticos, que abordan aspectos clave del desarrollo académico y personal de los estudiantes:

● **Autorregulación emocional y cognitiva**

Este eje ofrece estrategias para que los estudiantes gestionen el estrés, regulen sus emociones y optimicen su aprendizaje a través de prácticas reflexivas, como el uso del diario reflexivo y la bitácora reflexiva. Estas herramientas permiten a los estudiantes identificar sus emociones, analizar su impacto en el proceso de aprendizaje y desarrollar habilidades de metacognición.

● **Competencias profesionales en el contexto clínico**

El segundo eje se centra en el desarrollo de competencias profesionales, tales como la toma de decisiones éticas, la empatía en el trato con pacientes y la responsabilidad en el entorno clínico. Se utilizan metodologías activas como el aprendizaje basado en problemas (ABP) y el role-playing, que permiten a los estudiantes simular situaciones clínicas reales y desarrollar habilidades críticas para su desempeño profesional.



● **Bienestar integral y salud mental**

En este eje, el enfoque está en promover un bienestar integral que incluya tanto la salud física como la salud mental. El manual introduce prácticas como el mindfulness y la psiconutrición, las cuales se incorporan como actividades cotidianas que los estudiantes pueden aplicar para mejorar su concentración, reducir el estrés y mantener un equilibrio saludable entre su vida académica y personal.

Introducción a la asignatura:

Antes de implementar cualquier metodología específica, es esencial comprender el marco curricular que respalda el desarrollo de la asignatura. Al finalizar el curso, se espera que las y los estudiantes demuestren dominio de los resultados de aprendizaje alineados con las competencias específicas delineadas en el perfil de egreso. Este enfoque garantiza que el proceso educativo no solo sea relevante y coherente con los objetivos profesionales y personales del estudiantado, sino que también cumpla con los estándares académicos requeridos.

En la Escuela de Medicina de la Universidad de Valparaíso, campus San Felipe, este curso se instala el año 2022 como parte del curso Profesionalismo y Práctica de la Medicina I, para estudiantes de primer año. El año 2023, mediante la innovación curricular que consigna el nuevo Plan de estudios de la carrera Medicina (Resolución exenta N° 6722, del 11 de noviembre de 2022), comenzamos la implementación del curso Autorregulación para el Profesionalismo y Práctica de la Medicina, con las siguientes especificaciones:

02

Información general de la asignatura

Código	Asignatura	Duración	Horas directas	Horas indirectas	Total de Horas Semanales	Nº de semanas	Total de Horas	Créditos
MED102	Autorregulación para el Profesionalismo y Práctica de la Medicina	Anual	2	1	3	36	108	4

03

Resultados de aprendizaje y desempeños claves de la asignatura

Competencia de Licenciatura (CL)	CL N°3: Reconoce en su contexto al ser humano multidimensional, para identificar los determinantes biopsicosociales y espirituales que determinan el proceso salud – enfermedad – atención.
Resultados de aprendizaje (RA) asociados	<p>RA N°1: Reconoce el contexto multidimensional del ser humano multidimensional, para identificar los determinantes biopsicosociales que determinan el proceso salud – enfermedad – atención.</p> <p>RA N°2: Reconoce el contexto multidimensional del ser humano multidimensional, para identificar los determinantes espirituales que determinan el proceso salud – enfermedad – atención.</p>
Competencia de Título Profesional (CT)	CT N° 1: Identifica los principios básicos del cuidado integral de la salud de las personas y de la población, en tanto sujetos de derecho a lo largo de su ciclo vital individual y familiar, considerando el contexto social, cultural y espiritual, desde la perspectiva de una medicina humanizada.
Resultado de aprendizaje (RA) asociado	RA N°2: Reconoce los distintos contextos sociales, culturales y espirituales, desde la perspectiva de una medicina humanizada.
Competencia Genérica Sello UV (CG)	CG N° 1: Emplea de forma autorregulada estrategias de aprendizaje y herramientas de búsqueda y gestión del conocimiento, según sus necesidades para la solución de desafíos académicos
Desempeño clave asociado	DC N° 2: Explora y usa estrategias de aprendizaje y métodos de estudio pertinentes y eficientes para enfrentar los retos académicos de la vida universitaria.

Competencia Genérica Sello UV (CG)	CG N°2: Integra equipos activamente, ejecutando tareas académicas con responsabilidad y oportunidad, para el abordaje y resolución colaborativa de problemáticas y desafíos propios de la vida universitaria.
Desempeños clave (DC) asociados	DC N°3: Participa en los espacios de encuentro acordados por el grupo, compartiendo información y sus experiencias, para el cumplimiento de los fines del equipo. DC N°4: Asume responsablemente las tareas asignadas dentro del equipo, para la concreción de metas grupales. DC N°5: Adapta su desempeño a diversos roles definidos por el equipo, para colaborar en el avance de las tareas asumidas por el equipo.
Competencia Genérica Sello UV (CG)	CG N°3: Propone soluciones a dilemas del ámbito sociocultural y disciplinar, desde un enfoque de género, derechos humanos, diversidad e inclusión, considerando las consecuencias en la toma de decisiones, para actuación ética en el entorno académico y social.
Desempeños clave (DC) asociados	DC N°6: Reconoce los principios y/o valores que están a la base de comportamientos ético - sociales y propios de su disciplina, desde un enfoque de género, derechos humanos, diversidad e inclusión. DC N°7: Distingue los comportamientos éticos, para visibilizar sus consecuencias en la esfera social y disciplinar, desde un enfoque de género, derechos humanos, diversidad e inclusión.
Competencia Genérica Sello UV (CG)	CG N°4: Utiliza herramientas de expresión oral y escrita para la comunicación efectiva de sus ideas, opiniones y emociones en contextos académicos.
Desempeño clave (DC) asociado	DC N°11: Expresa correctamente opiniones, ideas y experiencias para el abordaje de temas y tareas relacionadas con actividades propias de la vida universitaria.

Con este entendimiento del marco curricular, podemos ahora profundizar en la implementación de metodologías activas. Cada módulo de la asignatura ha sido cuidadosamente diseñado para contribuir específicamente a los resultados de aprendizaje y desempeños claves, incorporando enfoques pedagógicos innovadores para enriquecer la experiencia educativa de las y los estudiantes.

Exploración de los módulos que componen la asignatura

La asignatura de APPM se compone de los módulos de Alfabetización emocional, Psiconutrición y Mindfulness, lo cual fue definido por dirección de Escuela, según consta en acta de planificación de la incorporación de la asignatura del 2021.

A continuación, detallaremos cada módulo, sus objetivos específicos, contenidos y cómo estos se relacionan con los desempeños claves que forman parte del perfil de egreso, buscando garantizar que las estrategias didácticas se integren efectivamente en el desarrollo de la asignatura. Este análisis permitirá una comprensión integral de cómo cada componente del curso contribuye al desarrollo académico y profesional del estudiantado, asegurando que todas las actividades y evaluaciones están alineadas con las expectativas curriculares y las necesidades del estudiantado.

En las siguientes secciones, se explicarán detalladamente los módulos que componen la asignatura, mostrando cómo cada una de las metodologías puede aplicarse de manera concreta en cada módulo. Los formatos diseñados esperan ser un complemento útil de este manual, al facilitar la implementación de las estrategias en sus clases y contribuir a que la enseñanza sea más organizada, coherente y efectiva. Al servir como guías prácticas, estos formatos pretenden facilitar que los conceptos teóricos del manual se conviertan en experiencias educativas reales y valiosas, tanto para ustedes como para sus estudiantes.

¡Iniciemos!

Módulo 1: Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina

Alfabetización emocional

¿Por qué es importante este módulo para el estudiantado de la Universidad de Valparaíso?

La alfabetización emocional en la educación superior es fundamental para el desarrollo integral de las y los estudiantes. La alfabetización emocional fomenta el autocontrol, la empatía y la resiliencia, habilidades necesarias para enfrentar los desafíos de la práctica médica y mantener un equilibrio entre el bienestar personal y profesional (Estrada Albeño, 2023; La Mente es Maravillosa, 2023). La implementación de programas de alfabetización emocional en la universidad contribuye a prevenir el agotamiento emocional y el estrés crónico, dos problemas comunes en estudiantes del ámbito de la salud. Al desarrollar competencias emocionales, las y los estudiantes están mejor preparados para enfrentar situaciones difíciles, como la pérdida de un paciente o el manejo de enfermedades complejas, desde una perspectiva emocionalmente sana.

Planificación del módulo 1

El Módulo 1 se estructura en una serie de semanas temáticas, cada una diseñada para avanzar de manera progresiva en el desarrollo de competencias clave. Comenzando con una introducción al curso, se avanza hacia temas de salud mental y bienestar, integrando el modelo RULER de autorregulación (ver punto 5.1 de este manual). A medida que las y los estudiantes adquieren herramientas para reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular sus emociones, se les prepara para aplicar estas habilidades en situaciones prácticas y reales, tanto dentro como fuera del entorno clínico.

Este enfoque progresivo no solo refuerza los conocimientos teóricos, sino que también fomenta la aplicación práctica de los mismos, asegurando que las y los estudiantes estén equipados para enfrentar los desafíos emocionales y profesionales que encontrarán a lo largo de su formación médica.



Semana	Temática	Evaluaciones
1	<p>Bienvenida al curso de Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina. En esta primera instancia, se presentarán los elementos clave del curso, que incluyen la programación detallada, los contenidos que se abordarán, las evaluaciones que se llevarán a cabo y los mecanismos para la resolución de dudas. Es fundamental que cada estudiante tenga claro el recorrido que se seguirá a lo largo del curso, así como los objetivos y expectativas que guiarán su aprendizaje y crecimiento personal.</p>	M 1: Test pre (formativo)
2	<p>Salud Mental y Bienestar. Exploración de las 8 dimensiones del bienestar, destacando la importancia de la salud mental como pilar fundamental en la formación y el desarrollo integral de las y los futuros profesionales de la salud.</p>	
3	<p>Autorregulación y Profesionalismo en Medicina Introducción al modelo RULER de autorregulación, con énfasis en cómo estas competencias se integran al profesionalismo en el campo de la medicina.</p>	
4	<p>RULER 1 y 2: Reconocer y Comprender las Emociones Estudio de la dimensión corporal del bienestar y la salud mental, con un enfoque en las primeras dos etapas del modelo RULER.</p>	
5	<p>RULER 3: Etiquetar la Emoción Desarrollo de habilidades para etiquetar y manejar las emociones a través del uso del Mood Meter, una herramienta fundamental en el proceso de autorregulación (ver punto 5.2 de este manual)</p>	
6	<p>RULER 4: Expresar la Emoción Exploración de la dimensión interpersonal para una expresión saludable de las emociones, crucial para la interacción en entornos clínicos y personales.</p>	
7	<p>RULER 5: Estrategias de Autorregulación Análisis y práctica de diversas estrategias de autorregulación, esenciales para el bienestar emocional y la eficacia en la práctica médica.</p>	

8	<p>Prácticas de Cuidado I Aplicación de las estrategias de autorregulación en situaciones prácticas, enfocadas en el cuidado personal y profesional.</p>	M 1: Entrega de bitácora reflexiva.
9	<p>Prácticas de Cuidado II Continuación y profundización en las prácticas de cuidado, con énfasis en la aplicación directa de lo aprendido en situaciones reales.</p>	
10	<p>Participación, Empoderamiento y Decisiones Reflexión sobre la interseccionalidad y el respeto a la diversidad en salud, abordando cómo estas consideraciones influyen en la toma de decisiones y el empoderamiento en el ámbito médico.</p>	

Formas de evaluación: Bitácora reflexiva

Como herramienta de evaluación, la Bitácora Reflexiva del módulo 1 permite al estudiantado documentar y reflexionar sobre su aprendizaje, conectando la teoría con sus experiencias personales y emocionales. Este instrumento fomenta una reflexión continua y profunda sobre cómo los aprendizajes impactan su desarrollo personal y profesional, siendo una parte integral de la evaluación del módulo. Para aprender más de éste, te invitamos a revisar el punto 4.2 de este manual.

Se recomienda que el estudiantado la complete regularmente, registrando momentos significativos de su aprendizaje. Este instrumento no solo documenta su progreso, sino que también facilita la vinculación de teoría y práctica, la gestión de emociones y el desarrollo de estrategias de autorregulación. Además, se incluye una sugerencia de pauta de evaluación que pueden utilizar las y los docentes para valorar esta actividad. Esta pauta ayudará a evaluar la capacidad de reflexión del estudiantado, considerando tanto los aspectos emocionales como académicos.

Sugerencia de formato de bitácora reflexiva para la evaluación del módulo

Bitácora Reflexiva - APPM 2024	
<p>Objetivo de la Bitácora Reflexiva: Esta bitácora te ayudará a documentar y reflexionar sobre lo que aprendes en el módulo de Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina (APPM 2024). Te servirá para conectar lo que ves en clase con tus experiencias y emociones, ayudándote a entender cómo esto impacta en tu desarrollo personal y profesional.</p>	
<p>Frecuencia: Te sugerimos escribir en tu bitácora regularmente (puede ser diario, semanal, o cuando lo necesites). Lo importante es que reflexiones sobre los momentos más significativos de tu aprendizaje a lo largo del módulo.</p>	
<p>Instrucciones Generales</p>	<p>Documento Continuo: Mantén un solo documento donde irás añadiendo tus reflexiones a medida que avanzas en el módulo. Cada entrada debe conectar lo que aprendes en clase con tus propias experiencias.</p> <p>Estructura: A diferencia de un diario libre, esta bitácora tiene una estructura. Asegúrate de relacionar tus reflexiones con los temas del módulo. Puedes usar texto, gráficos o diagramas para expresar tus ideas.</p> <p>Preguntas Guía: Hemos preparado algunas preguntas que te ayudarán a reflexionar. No tienes que responderlas todas a la vez, pero es importante que consideres cada una en algún momento para asegurarte de que estás integrando bien los contenidos.</p> <p>Evaluación: Tu bitácora será evaluada en función de cómo conectas teoría y práctica, la profundidad de tus reflexiones y la identificación de estrategias de autorregulación. También se valorará si usas elementos creativos como gráficos para complementar tu reflexión.</p>
<p>Preguntas para guiar la reflexión</p>	<p>Estas preguntas te servirán de guía. Intenta abordarlas todas en algún momento del módulo para asegurarte de que estás reflexionando de manera completa.</p>

Clase del módulo 1	Tema	Descripción de la actividad	Reflexión personal	Aprendizaje y transferencia
1	Salud Mental y Bienestar	<p>Sobre Salud Mental: ¿Cómo entiendo la salud mental hoy en día? ¿Cuál es mi experiencia sobre la salud mental como usuario/a/e de servicios de salud? ¿Cuál es mi perspectiva sobre salud mental como futuro/a médico/a?</p> <p>Sobre las Dimensiones del Bienestar: ¿En qué dimensiones del bienestar me siento más firme? ¿Por qué? ¿Qué dimensiones son un desafío a trabajar para mí? ¿Por qué? ¿De qué maneras puedo trabajar estos desafíos, para mejorar mi bienestar en estas dimensiones?</p>		
2	Autorregulación y Profesionalismo en Medicina	<p>Del Modelo RULER de Autorregulación: ¿Qué habilidades para la autorregulación creo que tengo más desarrolladas? ¿Por qué pienso esto? ¿En cuáles debo trabajar, y cómo podría hacerlo?</p>		
3	RULER 1 y 2: Reconocer y Comprender las Emociones	<p>Mi Cuerpo y Mis Emociones: Realice una figura que represente un cuerpo. Puede ser un dibujo de silueta humana, una fotografía, una imagen de internet, entre otras. Sobre esta silueta, identifique: ¿Qué emociones percibe, y en qué parte del cuerpo? Por ejemplo: Inquietud, la siento en las piernas (que se mueven repetitivamente). Liste la mayor cantidad de emociones que pueda (mínimo 4) ¿Cómo se sienten esas emociones, cuál es la sensación que identifica?</p>		

4	RULER 3: Etiquetar la Emoción	Mood Meter: Usando el Mood Meter, reconocerás al menos 4 emociones que sientes que experimentas con frecuencia (al menos 1 por cada zona del Mood Meter): ¿Cuáles son estas emociones? ¿Son de alta o baja intensidad?, ¿Se sienten agradables o desagradables? ¿Cuál es la definición de esa emoción? (buscar en google, diccionarios o RAE la definición de la emoción identificada que más les guste y les haga sentido) ¿En qué momentos o situaciones aparecen estas emociones? ¿De dónde viene esta emoción?, ¿Qué me está queriendo decir? (apunta al por qué estoy percibiendo dicha emoción) Sesgos de percepción: ¿Cuáles son tus sesgos de percepción? ¿Hacia qué personas/características/creencias, etc. identificas que tienes estos sesgos? ¿Cómo piensas que podrías trabajar estos sesgos, para poder enfrentar la atención médica a personas que tengan esas características?		
5	RULER 4: Expresar la Emoción	Sobre la Expresión de las Emociones: ¿Qué reconozco como positivo en mi expresión de emociones hacia otras personas? ¿Qué presenta oportunidades de mejora, y cómo las abordo?		
6	RULER 5: Estrategias de Autorregulación	Sobre las Estrategias de Regulación: ¿Qué estrategias de regulación utilizo? ¿Siento que me colabora o no? ¿Por qué? ¿Qué estrategias me gustaría implementar y cómo podría hacerlo?		

7	Prácticas de cuidado	Prácticas de Cuidado: ¿Cuáles son mis prácticas de cuidado? ¿Qué desafíos enfrento en esta área? ¿Cómo puedo enfrentar estos desafíos, y mejorar mis prácticas de cuidado?		
8	Pregunta de Cierre del Módulo 1	¿Qué aprendizajes me llevo del Módulo 1, para mi vida personal? ¿Qué aprendizaje me llevo del Módulo 1, que puedo aplicar como estudiante de Medicina y como futurx médicx?		

Sugerencia de pauta de evaluación:

A continuación, se presenta una sugerencia de pauta de evaluación diseñada específicamente para el Módulo 1: “Autorregulación”. Esta pauta tiene como objetivo evaluar de manera integral el proceso de aprendizaje de las y los estudiantes, considerando tanto el desarrollo de habilidades emocionales como la aplicación práctica de los conceptos revisados en clase. La evaluación se centrará en la capacidad del estudiantado para reconocer, comprender y regular sus emociones, así como en su habilidad para aplicar estas competencias en situaciones académicas y clínicas. Esta herramienta de evaluación no solo permitirá medir el logro de los objetivos de aprendizaje del módulo, sino que también ofrecerá retroalimentación valiosa para el desarrollo continuo de sus competencias emocionales y profesionales.

Pauta de evaluación.

A continuación, se te presentan los descriptores de los niveles de logro con los que serás retroalimentado y/o evaluado:

CL	Completamente Logrado (100%)	Logro completo del manejo del indicador, se considera como el punto óptimo, de acuerdo al área evaluada, dentro del rango de competente .
L	Logrado (80%)	Logro del indicador, se observan pequeñas dificultades o errores para alcanzar el logro total y sobresaliendo de lo mínimo aceptable.
M.L	Medianamente Logrado (60%)	Logro mínimo aceptable en el manejo del indicador que permite ser considerado competente.
LI	Logro Insuficiente (30%)	Logro insuficiente en el manejo del indicador, se observan varias dificultades o errores que no le permiten alcanzar el logro mínimo para ser considerado competente.
NL	No Logrado (0%)	Se observan un escaso, nulo o incorrecto logro en el manejo del indicador.

Criterios	CL	L	ML	LI	NL	Observaciones
Vinculación de Reflexión y Vivencia Personal con Teoría: Integra reflexiones y vivencias personales con elementos teóricos revisados durante el módulo 1.						
Reconocimiento y Análisis de Emociones (Mood Meter): Identifica y analiza emociones de alta y baja intensidad, agradables y desagradables, a lo largo de la bitácora.						
Identificación de Estrategias y Prácticas de Cuidado: Identifica estrategias de cuidado que colaboran con su proceso de autorregulación, personalizándolas e implicándose en ellas.						
Identificación de Desafíos y Aspectos de Mejora: Identifica desafíos personales y aspectos de mejora necesarios para su proceso de autorregulación.						
Proceso de Autoconocimiento: Las reflexiones demuestran un proceso profundo de autoconocimiento, articulado con sus propias vivencias y experiencias personales.						
Capacidad de Generar Impacto Emocional/Intelectual: La bitácora tiene la capacidad de generar un impacto emocional o intelectual significativo en quien la lee.						
Claridad y Profundidad en las Respuestas: Las respuestas a las preguntas de la bitácora son claras, detalladas y muestran un grado alto de reflexión.						
Creatividad en la Presentación (Portada y Estilo Personal): La bitácora cuenta con una portada creativa y un estilo de presentación que refleja la identidad del/la estudiante.						
Cumplimiento de Actividades y Reflexiones: La bitácora incluye todas las actividades y reflexiones solicitadas, con respuestas completas y bien desarrolladas.						
Adecuación a la Consigna: Las respuestas a la bitácora son directas y congruentes con la consigna de la actividad.						
Diversidad en la Presentación de la Información: La bitácora presenta la información de manera diversa, incorporando elementos gráficos, colores, y otros que enriquecen la reflexión.						

Pausa de transición: Estrategias de estudio

Enfoque en la Enseñanza de Estrategias de Estudio:

Antes de avanzar con el Módulo 2, dedicaremos una o dos sesiones a la enseñanza de estrategias de estudio fundamentales para el éxito en la asignatura. Esta pausa estratégica tiene como objetivo equipar a las y los estudiantes con técnicas de aprendizaje efectivas que les permitan gestionar mejor su tiempo y absorber los conocimientos de manera más eficiente, que es parte de la autorregulación.

Foco en la Planificación:

La planificación será el eje central de esta enseñanza, dado que todas las actividades que desarrollaremos a lo largo del curso requieren una organización meticulosa y una gestión eficaz del tiempo. La planificación no solo es crucial para cumplir con los plazos de entrega y las tareas diarias, sino que también es esencial para adaptarse a las metodologías activas que se implementarán en el aula.

¿Por qué enfatizamos la planificación?

Las metodologías activas, como el Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), el Aprendizaje Cooperativo, y el Role-Playing, requieren que los estudiantes y sus grupos de trabajo posean habilidades de planificación sólidas. Estas metodologías colocan a las y los estudiantes en el centro de su proceso de aprendizaje, fomentando la autonomía, la proactividad y la toma de decisiones. Para que las y los estudiantes se conviertan en protagonistas de su aprendizaje, es imprescindible que manejen técnicas de estudio que les permitan trabajar de manera eficiente con estas metodologías.

Tipos de Planificación según el Equipo Psicoeducativo del Programa APA UV:

La planificación puede abordarse desde diferentes perspectivas temporales, cada una con su utilidad específica:

11

Tipos de planificación

Periodo	Anual	Mensual	Semanal	Diario
Descripción	Permite visualizar un panorama completo de las actividades a lo largo del año, anticiparse a eventos importantes y organizar el tiempo de manera efectiva	Se enfoca en el registro de actividades específicas para cada mes, considerando tanto lo académico como lo personal.	Permite establecer objetivos para la semana, distribuyendo las actividades de manera equilibrada y analizando los tiempos disponibles.	Se centra en la planificación detallada del día, estableciendo metas específicas y contemplando todo tipo de actividades (académicas, domésticas, deportivas, etc.).
Aplicación	Útil para marcar las fechas clave, como exámenes, entregas de proyectos y otros hitos académicos.	Ideal para planificar las tareas y trabajos mensuales, asegurando que las y los estudiantes mantengan un equilibrio entre sus compromisos académicos y personales.	Fundamental para organizar la preparación previa a las clases, la participación en actividades grupales como el ABP o el Role-Playing, y la escritura en la Bitácora Reflexiva.	Es crucial para gestionar los desafíos diarios, como la resolución de problemas en el ABP, la participación en el Role-Playing, y la reflexión en la Bitácora Reflexiva, que requiere entradas diarias basadas en las preguntas orientadoras.

Complementariedad de las Planificaciones:

Cada tipo de planificación se complementa con los demás, y es esencial que las y los estudiantes tengan una visión clara de cómo planificar su desarrollo en la asignatura. Dado que es una asignatura anual con entregas mensuales, participación semanal en clases y desafíos diarios, la planificación debe ser integral, considerando todos estos niveles.

Estrategias para Planificar:

Para ayudar a las y los estudiantes a implementar una planificación efectiva, es importante que conozcan y utilicen diferentes herramientas:

● ***Registro de Actividades en Material Concreto:***

Utilización de agendas, cuadernos, planificadores, calendarios mensuales, y documentos impresos para anotar y organizar las tareas y actividades.

● ***Uso de la Tecnología:***

Incorporación de programas y aplicaciones móviles o para computadora que faciliten la gestión del tiempo, como Google Calendar, Trello, o aplicaciones de toma de notas y organización.

Ejemplos de Organizadores:

Para visualizar cómo se puede estructurar la planificación, se presentarán ejemplos de organizadores tanto en formato físico como digital, que el estudiantado pueda adaptar a sus necesidades personales y académicas (planificadores mensuales, semanales, diarios, método kanban, lista de tareas, pomodoro, matriz Eisenhower, etc.)



Módulo 2: Psiconutrición

¿Por qué es importante este módulo para el estudiantado de la Universidad de Valparaíso?

El Módulo 2 de Psiconutrición es esencial para las y los estudiantes de la Universidad de Valparaíso, ya que proporciona un enfoque interdisciplinario que vincula los hábitos alimentarios con el bienestar emocional, lo cual es clave para mejorar tanto la salud mental como el rendimiento académico. A lo largo del módulo, el estudiantado aprenderá a organizar su tiempo y su alimentación, mientras se adentran en técnicas como el batch cooking y food prep, herramientas que facilitan una planificación efectiva de las comidas, contribuyendo a una alimentación equilibrada y consciente. Estas prácticas no solo optimizan el tiempo, sino que también ayudan a mantener la energía física y mental necesaria para afrontar las demandas académicas.

Además, se abordarán las leyes de la alimentación en el contexto de una alimentación intuitiva y consciente, lo que permitirán a las y los estudiantes tener un mayor control sobre su relación con la comida, promoviendo una alimentación basada en las necesidades personales y no en restricciones estrictas. Este enfoque es crucial para reducir el estrés relacionado con la alimentación y mejorar la regulación emocional a través de elecciones alimenticias más equilibradas.

Planificación del Módulo 2:

Cada semana del Módulo 2 está cuidadosamente diseñada para fomentar un aprendizaje progresivo y aplicado. Desde la creación de menús semanales hasta la grabación de videos sobre batch cooking, las actividades prácticas prepararán a las y los estudiantes para enfrentar situaciones reales en su futura práctica profesional. El Role-Playing servirá como culminación de este aprendizaje, proporcionando una oportunidad para que los estudiantes integren y apliquen sus conocimientos en un contexto dinámico y realista.

12

Planificación del módulo 2

Semana	Temática	Evaluciones
1	<p>Semana 1: Introducción al Módulo</p> <p>A) Presentación del módulo: programación, contenidos y evaluaciones, resolución de dudas.</p> <p>B) Introducción a la Psiconutrición: ¿Qué es?</p> <p>C) Reflexiones iniciales: ¿Qué esperan de este módulo? ¿Cómo consideran su relación actual con la comida?</p> <p>Taller de organización: Práctica de herramientas para la organización del tiempo (Módulo 1) y la alimentación (Módulo 2).</p>	Test formativo inicial (Módulo 1).
2	<p>Semana 2: Batch Cooking y Meal Prep</p> <p>Temática: Batch cooking y meal prep: Métodos y cómo contribuyen a la salud mental.</p> <p>Actividad: Creación de un menú semanal ideal basado en los conocimientos adquiridos.</p>	
3	<p>Semana 3: Leyes de la Alimentación I</p> <p>Temática: Estudio de las primeras leyes de la alimentación.</p> <p>Actividad: Actividad grupal de dibujo de platos, aplicando las leyes de alimentación vistas en clase.</p>	
4	<p>Semana 4: Trabajo Autónomo</p> <p>Temática: Tiempo destinado al trabajo autónomo de los grupos para la grabación de videos de batch cooking.</p> <p>No se dictarán clases esta semana.</p> <p>Evaluación: Trabajo grupal de video sobre batch cooking (Módulo 2).</p>	
5	<p>Semana 5: Alimentación Intuitiva y Factores Determinantes</p> <p>Temática: Alimentación intuitiva y los determinantes sociales, culturales y espirituales en la relación con la comida.</p> <p>Reflexiones sobre cómo las raíces, el lugar de origen y la familia influyen en la relación con la comida.</p> <p>Actividad: Identificación de limitaciones en la alimentación intuitiva y propuestas de resolución, tanto personales como para pacientes.</p>	M2: Vídeo grupal de Batch cooking

6	<p>Semana 6: Hábitos Nutricionales y Hambre Emocional</p> <p>Temática: Reconocimiento de señales de hambre y hambre emocional.</p> <p>Relación entre el estrés y el hambre.</p> <p>Actividad: Aplicación de la Escala de Hambre y Saciedad para evaluar las señales de hambre.</p>	
7	<p>Semana 7: Alimentación Consciente y Restrictiva</p> <p>Temática: Diferenciación entre alimentación consciente y restrictiva.</p> <p>Actividad: Selección consciente de frutas, enfocándose en la necesidad personal en lugar de la obligación.</p>	
8	<p>Semana 8: Espacio para Contenidos Adicionales o Reforzamiento</p>	
9	<p>Semana 9: Estrés, Ansiedad y Relación con la Comida</p> <p>Temática: Análisis del estrés y la ansiedad relacionados con la comida.</p> <p>Aplicación de la ley de la disponibilidad del alimento.</p> <p>Actividad:</p> <p>Actividad 1: Dibujo de un plato de comida saludable y reflexión sobre las diferencias con el plato inicial del módulo.</p> <p>Actividad 2: Entrevistas en campus a otros estudiantes sobre las herramientas de alimentación aplicadas bajo restricciones de tiempo y estrés.</p> <p>Evaluación: Reflexión sobre la relación entre emociones y alimentación.</p>	
10	<p>Semana 10: Presentación de Casos Clínicos con Psiconutrición</p> <p>Temática: Aplicación de herramientas de psiconutrición a través de Role Playing.</p> <p>Actividad: Role Playing y discusión de casos clínicos utilizando técnicas de psiconutrición.</p> <p>Evaluación: Role Playing (Módulo 2).</p>	M2: Role Playing

Formas de evaluación: video grupal y role-playing

En el Módulo 2, nos centramos en la "Psiconutrición", integrando los conceptos teóricos con la práctica para desarrollar habilidades técnicas y emocionales esenciales en el ámbito de la medicina. Este módulo incluye dos evaluaciones sumativas:

1 Elaboración de un Video Grupal sobre Batch Cooking: Este ejercicio busca integrar la nutrición y la salud mental a través de la planificación, preparación y presentación de un menú saludable. El grupo de estudiantes se organiza en subgrupos para planificar, asignar roles, y producir un video que documente el proceso completo, desde la compra de ingredientes hasta la preparación de las comidas, reflejando una comprensión profunda de la psiconutrición.

2 Role-Playing: Mediante esta técnica, las y los estudiantes aplican prácticamente las herramientas de psiconutrición aprendidas, enfrentándose a casos clínicos simulados que emulan situaciones reales. Este ejercicio no solo evalúa los conocimientos teóricos, sino también habilidades como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la resolución de problemas complejos y la capacidad de reflexión sobre el desempeño propio. Para conocer más sobre role-playing, te invitamos a revisar el punto 6.3 de este manual.

Evaluación 1: video grupal de batch Cooking

Este ejercicio, que forma parte de la metodología de Aprendizaje Cooperativo, promueve el desarrollo de habilidades críticas como la comunicación, la empatía y la responsabilidad compartida, y fomenta un entorno colaborativo y de inclusión, vital para el desarrollo profesional en medicina.

Instrucciones para el estudiantado

Video de Batch Cooking

Objetivo del Trabajo: Integrar de manera práctica los contenidos de Nutrición y Salud Mental revisados durante el módulo a través de la elaboración de un vídeo grupal. Este deberá demostrar el trabajo colaborativo del grupo, mostrando no solo el dominio de técnicas de batch cooking sino también la habilidad de trabajar en equipo bajo los principios del Aprendizaje Cooperativo.

● **Pasos a Seguir:**

1. Formación de Grupos:

Creación de Grupos: Organícense en grupos de 5 personas máximo.

- Asignación de Roles: Cada uno de ustedes tendrá un rol específico dentro del grupo para asegurar que todos contribuyan al éxito del equipo.

Los roles pueden incluir:

- a) Líder del Grupo: Coordina las actividades y se asegura de que todo el grupo participe.
- b) Encargado/a de Planificación: Planifica la compra y crea el menú, utilizando las herramientas proporcionadas en clase.
- c) Encargado/a de Cocina: Lidera la preparación de los alimentos, aplicando las técnicas de batch cooking y meal prep.
- d) Editor/a del Video: Se encarga de grabar y editar el video final.
- e) Portavoz: Presenta el video y explica el proceso al docente y a los demás compañeros/as.
- f) Facilitador/a Emocional: Facilita la interacción y el bienestar emocional del grupo, asegurándose de que todos se sientan escuchados y respetados durante las discusiones.

2. Elaboración del Video:

- Duración: El video debe durar entre 15 y 20 minutos.
- Contenido del Video:
 - a) Descripción de Roles: Muestra cómo cada miembro del grupo asumió su rol y cómo contribuyó al logro del objetivo.
 - b) Planificación: Incluyan la planificación de la compra y la creación del menú, utilizando la Guía de Nutrientes y la Lista de Compras vistas en clase.
 - c) Ejecución: Registra las fases de compra o recolección de productos y la preparación de los alimentos, destacando la colaboración del equipo.
 - d) Resultado Final: Muestra el plato terminado y cómo se distribuyó el batch cooking en los contenedores.
 - e) Documentos Anexos: Además del video, deberán entregar los documentos de planificación que utilizaron, incluyendo los roles y tareas de cada integrante, la planificación de la compra y el menú con los nutrientes correspondientes.

3. Envío del Video:

- Fecha de Entrega: Deben enviar el video el xxxx antes de las 20:00 horas, utilizando WeTransfer para facilitar la entrega.
- Entrega Puntual: Recuerden que se descontarán 0,5 puntos por cada día de retraso en la entrega.

- Evaluación:

Evaluación del Trabajo en Equipo: Su video será evaluado tanto por el trabajo colectivo como por las contribuciones individuales. La pauta de evaluación se basará en los principios del Aprendizaje Cooperativo, valorando cómo lograron la interdependencia positiva, la responsabilidad compartida y la comunicación efectiva dentro de su grupo.

Este proyecto busca no solo evaluar el entendimiento teórico de los conceptos de nutrición, sino también su aplicación práctica y la capacidad de trabajar en equipo para lograr un objetivo común.

¡Buena suerte y esperamos ver su creatividad en acción!

Sugerencia de pauta de evaluación:

Esta pauta de evaluación está diseñada para proporcionar retroalimentación clara y detallada sobre el desempeño de las y los estudiantes en la actividad grupal del video de Batch Cooking. Cada criterio ha sido cuidadosamente seleccionado para reflejar los aspectos más importantes del trabajo colaborativo, la aplicación de técnicas de cocina y la calidad de la presentación final. A través de esta evaluación, se busca no solo medir el conocimiento técnico y la planificación, sino también la capacidad de trabajo en equipo, la gestión emocional, y la creatividad en la presentación del contenido.

Pauta de evaluación.

A continuación, se te presentan los descriptores de los niveles de logro con los que serás retroalimentado y/o evaluado:

CL	Completamente Logrado (100%)	Logro completo del manejo del indicador, se considera como el punto óptimo, de acuerdo al área evaluada, dentro del rango de competente .
L	Logrado (80%)	Logro del indicador, se observan pequeñas dificultades o errores para alcanzar el logro total y sobresaliendo de lo mínimo aceptable.
M.L	Medianamente Logrado (60%)	Logro mínimo aceptable en el manejo del indicador que permite ser considerado competente.
LI	Logro Insuficiente (30%)	Logro insuficiente en el manejo del indicador, se observan varias dificultades o errores que no le permiten alcanzar el logro mínimo para ser considerado competente.
NL	No Logrado (0%)	Se observan un escaso, nulo o incorrecto logro en el manejo del indicador.

Descriptores	CL	L	ML	LI	NL	Observaciones
Planificación y Organización del Trabajo: El grupo presenta una planificación detallada y equitativa, con roles y tareas claramente distribuidos y bien organizados.						
Participación y Colaboración: Todos los miembros del grupo participan activamente y colaboran efectivamente, apoyándose mutuamente en todas las fases del proyecto.						
Desempeño en los Roles Asignados: Cada miembro desempeña su rol de manera competente, comprendiendo su responsabilidad y contribuyendo significativamente al éxito del grupo.						
Aplicación de Técnicas de Batch Cooking: Las técnicas de batch cooking y meal prep son aplicadas correctamente y conforme a las mejores prácticas enseñadas en clase.						
Evidencia del Proceso (Planificación y Ejecución): El grupo proporciona documentación clara que muestra tanto la planificación del menú como la ejecución de las recetas en el video y anexos.						
Calidad del Video y Narrativa: El video tiene buena calidad de imagen y audio, con una narrativa coherente que organiza bien la información desde la planificación hasta la presentación final.						
Claridad en la Presentación de Roles y Contribuciones: El video describe claramente los roles y tareas de cada miembro, mostrando cómo cada integrante contribuyó al logro del objetivo general.						
Planificación y Comprensión Nutricional del Menú: El menú es planificado de manera adecuada y balanceada, demostrando un entendimiento sólido de los conceptos nutricionales enseñados.						
Evidencia de Compra y Coordinación en la Ejecución: El video muestra claramente el proceso de compra y recolección de productos, evidenciando una buena planificación y coordinación en la ejecución.						

Proceso de preparación y Presentación del Menú Final: El grupo documenta la fase de preparación con precisión, presentando el menú final de manera organizada y adecuada para el consumo.					
Gestión del Tiempo en la Presentación: El video respeta la duración estipulada y demuestra una gestión del tiempo adecuada en la organización del contenido.					
Comunicación Clara y Atractiva: El lenguaje y tono de voz utilizados en el video son claros, profesionales y atractivos, manteniendo la atención del espectador.					
Interacción y Dinámica de Grupo: El grupo demuestra una interacción constructiva y respetuosa, trabajando de manera colaborativa con una dinámica positiva en todas las etapas del proyecto.					
Innovación y Creatividad en la Presentación: El grupo utiliza recursos visuales y técnicas de presentación de manera innovadora, enriqueciendo el contenido del video.					
Documentación Anexa Completa y Detallada: La documentación adicional es completa, detallada y bien organizada, reflejando un esfuerzo considerable en la planificación.					
Coherencia e Impacto del Trabajo Final: El trabajo final es coherente en todas sus partes y demuestra un aprendizaje profundo del proceso de batch cooking y meal prep.					
Respeto y Gestión Emocional en el Grupo: El grupo maneja bien la dinámica emocional, mostrando respeto y apoyo mutuo durante todas las etapas del proyecto.					

Evaluación 2: Role-Playing

Esta segunda evaluación en el módulo de "Psiconutrición" utiliza la técnica de Role-Playing para aplicar prácticamente los conocimientos adquiridos. Esta actividad, complementaria al video de Batch Cooking, permite a las y los estudiantes demostrar habilidades esenciales en un entorno clínico simulado, enfocándose en la toma de decisiones, la comunicación interpersonal y la empatía, habilidades críticas en la práctica médica.

Instrucciones para el profesorado:

1. Preparación del Escenario:

- Describa en detalle un caso clínico o situación ética relevante para los contenidos del curso.
- Asegúrese de que el escenario esté alineado con los resultados de aprendizaje y desafíe a las y los estudiantes a aplicar sus conocimientos y habilidades.

2. Asignación de Roles:

- Asigne roles específicos a cada estudiante, asegurando que todos tengan la oportunidad de experimentar diferentes perspectivas y desafíos.
- Explique claramente las responsabilidades y expectativas asociadas a cada rol, facilitando que las y los estudiantes se preparen adecuadamente para la actividad.

3. Ejecución del Role-Playing:

- Durante la ejecución, observe cuidadosamente y tome notas sobre el desempeño individual y colectivo.
- Intervenga discretamente para mantener la autenticidad del escenario y asegurar que las y los estudiantes permanezcan enfocados en sus roles.

4. Reflexión y Retroalimentación:

- Al finalizar la actividad, conduzca una discusión grupal para reflexionar sobre la experiencia.
- Formule preguntas que fomenten la autoevaluación y la crítica constructiva, permitiendo que las y los estudiantes reconozcan tanto sus fortalezas como las áreas que necesitan mejor



Ficha de Preparación para el Role-Playing

Asignatura	Psiconutrición y su Aplicación en la Práctica Clínica
Unidad	XXX
Resultado de aprendizaje	XXX
Tema	Toma de decisiones en un paciente con trastorno alimentario vinculado a la ansiedad

Etapa del Role-Playing	Notas y Reflexiones
Preparación de la Dramatización Registren toda la información relevante que les permita comprender los roles asignados y cómo influyen en la resolución del conflicto.	Completa aquí tus notas y reflexiones sobre la preparación de la dramatización. Considera la importancia de comprender el contexto del rol asignado.
Personajes Asignados Familiarízate con tu rol y prepárate para la dramatización. Observadores deben tomar notas y no intervenir durante la actuación.	Describe cómo te preparaste para interpretar tu rol, incluyendo la investigación previa o cualquier estrategia que utilizaste.
Nutricionista Escribe aquí tu nombre si te corresponde este rol.	Anota tus reflexiones sobre cómo representarás el rol del nutricionista y cómo abordarás las interacciones con los otros personajes.
Psicólogo/a Escribe aquí tu nombre si te corresponde este rol.	Reflexiona sobre las técnicas de psiconutrición que aplicarás como psicólogo/a y cómo abordarás las dinámicas emocionales del caso.
Paciente Escribe aquí tu nombre si te corresponde este rol.	Considera cómo representarás las emociones y el estado mental del paciente, y cómo interactuarás con los otros personajes.
Familiar del Paciente Escribe aquí tu nombre si te corresponde este rol.	Reflexiona sobre el papel del familiar en la resolución del conflicto y cómo influirás en las decisiones del paciente.
Reflexiones Finales Post Role-Playing Después de la dramatización, reflexiona sobre el desempeño del grupo, las decisiones tomadas y las emociones involucradas.	Anota tus pensamientos sobre cómo se manejó la situación, qué se pudo haber hecho de manera diferente, y qué aprendiste del ejercicio.

Sugerencia de pauta de evaluación:

La siguiente pauta de evaluación ha sido diseñada para proporcionar retroalimentación detallada y objetiva sobre el desempeño de cada estudiante durante la actividad de role-playing. Los descriptores de los niveles de logro ofrecen una guía clara sobre las expectativas y los criterios que se utilizarán para valorar su participación. Esta evaluación no solo se centra en el resultado final, sino también en el proceso, destacando tanto los aspectos técnicos como los emocionales y colaborativos que son esenciales en el ejercicio de la medicina.

Pauta de evaluación.

A continuación, se te presentan los descriptores de los niveles de logro con los que serás retroalimentado y/o evaluado:

CL	Completamente Logrado (100%)	Logro completo del manejo del indicador, se considera como el punto óptimo, de acuerdo al área evaluada, dentro del rango de competente .
L	Logrado (80%)	Logro del indicador, se observan pequeñas dificultades o errores para alcanzar el logro total y sobresaliendo de lo mínimo aceptable.
M.L	Medianamente Logrado (60%)	Logro mínimo aceptable en el manejo del indicador que permite ser considerado competente.
LI	Logro Insuficiente (30%)	Logro insuficiente en el manejo del indicador, se observan varias dificultades o errores que no le permiten alcanzar el logro mínimo para ser considerado competente.
NL	No Logrado (0%)	Se observan un escaso, nulo o incorrecto logro en el manejo del indicador.

Criterios de Evaluación	CL	L	ML	LI	NL	Observaciones
Comprensión de la Situación: Demuestra una comprensión completa y precisa del caso clínico o situación ética, reconociendo todos los elementos clave que deben ser abordados durante el role-playing.						
Desempeño en el Rol Asignado: Interpreta su rol de manera coherente y realista, manteniendo la consistencia en sus decisiones y comportamientos durante toda la actividad.						
Aplicación de Conocimientos Teóricos: Utiliza de manera adecuada y fundamentada los conceptos y teorías aprendidos, aplicándolos directamente en la toma de decisiones y en la interacción con los otros personajes.						
Comunicación Efectiva: Se comunica de forma clara, segura y asertiva, asegurándose de que su mensaje sea entendido por todos los participantes y manteniendo un tono profesional.						
Resolución de Problemas: Identifica y aborda los problemas que surgen durante la actividad de manera efectiva, proponiendo soluciones viables y justificadas.						
Colaboración en Equipo: Trabaja bien en conjunto con otros personajes, contribuyendo positivamente al avance del role-playing y apoyando a sus compañeros cuando es necesario.						
Adaptación y Flexibilidad: Demuestra capacidad para adaptarse a cambios inesperados en la situación, ajustando sus acciones y decisiones sin perder la coherencia del rol.						
Reflexión Posterior: Realiza una reflexión profunda y adecuada sobre su desempeño, identificando claramente sus fortalezas, áreas de mejora, y lo que ha aprendido del ejercicio.						

Módulo 3: Mindfulness

¿Por qué es importante este módulo para el estudiantado de la Universidad de Valparaíso?

El Módulo 3 de Mindfulness es clave para las y los estudiantes de la Universidad de Valparaíso porque proporciona herramientas esenciales para el bienestar psicoemocional y fisiológico, necesarias para afrontar los desafíos académicos y profesionales con mayor resiliencia y conciencia. El mindfulness, centrado en la atención plena, ayuda al grupo de estudiantes a desarrollar la capacidad de estar presentes en el momento, lo que es fundamental para gestionar el estrés, mejorar la regulación emocional y fortalecer el autocuidado (Kabat-Zinn, 2003).

A lo largo del módulo, el estudiantado no solo aprenderá los fundamentos científicos que respaldan esta práctica, sino que también aplicarán técnicas de respiración, visualización y ejercicios de compasión que se integrarán en su vida diaria. Estas prácticas no solo reducen los niveles de ansiedad, sino que también promueven una mayor claridad mental y coherencia cardíaca, lo que impacta positivamente en su bienestar físico y emocional (Davidson & Kabat-Zinn, 2015). Para conocer más sobre estrategias didácticas y mindfulness, te invitamos a revisar el punto 6.1 de este manual.

Además, la capacidad de reflexionar sobre sus experiencias a través del Diario Reflexivo permitirá al grupo de estudiantes hacer conexiones profundas entre la teoría y la práctica, aplicando lo aprendido en su futura carrera profesional. Este módulo prepara a los estudiantes para enfrentarse con mayor empatía y equilibrio emocional a las demandas propias de la medicina y otras áreas de la salud, promoviendo un enfoque centrado en la persona (Shapiro et al., 2007).

Tabla 13
Planificación del Módulo 3

Semana	Temática y actividades	Evaluciones
	<p>Introducción al Módulo 3 Lineamientos generales del módulo: normas de convivencia, contacto a través de correo electrónico. Elección de delegada o delegado por grupo. Presentación personal con credencial (nombre y característica/interés). Práctica introductoria: respiración cuadrada en 4 tiempos. Reflexión final: ¿Qué se llevan de la sesión? Diario Reflexivo: Reflexión inicial sobre expectativas y aprendizajes de la primera sesión, incluyendo la identificación de emociones y pensamientos al iniciar el módulo. Para conocer más sobre este instrumento, te invitamos a revisar el punto 4.1 de este manual.</p>	
	<p>Origen y Fundamentos del Mindfulness Discusión sobre ideas erróneas vs. realidad respecto al mindfulness. Beneficios de la práctica regular para la salud mental y en el futuro profesional. Práctica formal: meditación sentada. Diario Reflexivo: Reflexión sobre los mitos del mindfulness y su relevancia personal/profesional, relacionando la teoría con la práctica diaria.</p>	
	<p>Distinción entre Prácticas Formales e Informales Diferenciación entre prácticas formales (meditación sentada, escáner corporal, yoga, meditación caminando) e informales (conciencia plena durante actividades diarias). Práctica formal: escáner corporal. Diario Reflexivo: Reflexión sobre la experiencia de las prácticas formales e informales, describiendo cómo estas prácticas pueden integrarse en la vida cotidiana y su impacto en el bienestar.</p>	
	<p>Actitudes para la Ejecución de Prácticas de Mindfulness Discusión sobre actitudes necesarias para prácticas formales e informales, reforzando su aplicación tanto en lo personal como en lo profesional. Práctica formal: caminata consciente en el patio. Diario Reflexivo: Reflexión sobre las actitudes personales en la práctica del mindfulness, analizando cómo estas actitudes influyen en la efectividad de las prácticas y en la interacción con otras personas.</p>	
	<p>Continuación de Actitudes en Prácticas y Yoga Continuación de las actitudes necesarias en la práctica de mindfulness. Práctica formal: ejercicios de yoga. Tarea: Diario de eventos agradables. Diario Reflexivo: Reflexión sobre los eventos agradables registrados y cómo estos afectan el bienestar emocional, relacionando estas observaciones con la práctica de mindfulness.</p>	Tarea: Diario de eventos agradables.

	<p>Reflexión sobre Eventos Agradables Reflexión grupal sobre el diario de eventos agradables. Práctica formal: meditación sentada. Tarea: Diario de eventos desagradables. Trabajo de imaginación de emociones básicas (coloreado ya trabajado). Diario Reflexivo: Reflexión sobre los eventos desagradables, explorando cómo el mindfulness ayuda a manejar estas experiencias y su impacto en la salud mental.</p>	<p>Tarea: Diario de eventos desagradables.</p>
	<p>Reflexión sobre Amabilidad y Eventos Desagradables Reflexión sobre el diario de eventos desagradables. Práctica de amabilidad: entrega de un dulce a otra persona de manera amable y reflexión sobre la experiencia. Práctica: respiración a través de la mano. Tarea: Diario de conversaciones difíciles. Diario Reflexivo: Reflexión sobre la práctica de la amabilidad y su impacto en las interacciones personales, analizando también las conversaciones difíciles y cómo el mindfulness puede facilitar la comunicación.</p>	<p>Tarea: Diario de conversaciones difíciles.</p>
	<p>Herramienta RAIN y Reflexión sobre Conversaciones Difíciles Reflexión sobre el diario de conversaciones difíciles. Introducción y práctica de la herramienta RAIN (reconocer, aceptar, investigar y nutrirse con autocompasión). Práctica de respiración cuadrada en 4 tiempos. Diario Reflexivo: Reflexión sobre la aplicación de la herramienta RAIN en situaciones difíciles, evaluando su efectividad en la regulación emocional y el autocuidado.</p>	
	<p>Historias de Éxito y Reflexión sobre Recursos Personales En duplas o tríos, compartir historias de éxito, identificando obstáculos y recursos personales. Práctica formal: meditación sentada. Evaluación: Entrega de documento evaluativo (3 tablas, RAIN, y conclusión). Diario Reflexivo: Reflexión sobre los recursos personales identificados en las historias de éxito compartidas, considerando cómo estos recursos pueden aplicarse en el futuro.</p>	<p>Entrega un documento que incluya: 1. Diario reflexivo 2. Tres tablas reflexivas (eventos agradables, eventos desagradables, y conversaciones difíciles) 3. Un análisis utilizando la herramienta RAIN. 4. Una conclusión integrando tus aprendizajes, con referencias a la bibliografía del programa.</p>
	<p>Cierre del Módulo 3 Reflexión final sobre cómo integrar el mindfulness en la vida personal y profesional. Evaluación: Reflexión sobre los aprendizajes del módulo y sugerencias para el futuro. Diario Reflexivo: Reflexión final que integre todo lo aprendido en el módulo, evaluando el impacto del mindfulness en su desarrollo personal y profesional.</p>	<p>Evaluación Final del Módulo</p>

Formato de diario Reflexivo

El Diario Reflexivo es una herramienta clave diseñada para promover el autoconocimiento, la autorregulación emocional y el aprendizaje autónomo en las y los estudiantes. Este formato estructurado está pensado para facilitar su implementación en el aula, ofreciendo un espacio organizado donde el estudiantado pueda reflexionar sobre sus experiencias, aprendizajes y emociones de manera consciente y profunda. A lo largo del módulo, se espera que utilicen este diario para documentar sus sensaciones, pensamientos y cambios emocionales, especialmente después de cada sesión de mindfulness, integrando así la teoría con sus vivencias personales. Para conocer más sobre este instrumento, te invitamos a revisar el punto 4.1 de este manual.

Ejemplo de formato: Diario reflexivo (para estudiantes)

Diario reflexivo del Módulo 3: Mindfulness

- **Asignatura:** Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina
- **Unidad:** Mindfulness
- **Docente:** [Nombre del/a Docente]
- **Fecha:** [Fecha de Inicio del Módulo]
- **Estudiante:** [Nombre del/a Estudiante]
- **Instrucciones Generales**



Instrucciones Generales

Este diario reflexivo es una herramienta esencial para consolidar y reflexionar sobre tus experiencias y aprendizajes a lo largo del Módulo 3. Durante el módulo, se te pedirá que completes reflexiones semanales basadas en las actividades y prácticas realizadas en clase. Además, deberás registrar y reflexionar sobre eventos agradables, eventos desagradables y conversaciones difíciles, utilizando las tablas proporcionadas. Al final del módulo, realizarás un análisis crítico utilizando la herramienta RAIN y sintetizarás tus aprendizajes en una conclusión.

Instrucciones Generales:

- **Registro Semanal:** Cada semana, después de las actividades en clase, deberán completar el Diario Reflexivo, siguiendo el formato proporcionado. Este proceso implica describir lo que hicieron, reflexionar sobre lo que aprendieron y pensar en cómo pueden aplicar esos aprendizajes en el futuro.
- **Tareas Específicas:** En ciertas semanas, se les pedirá que completen tareas específicas como el registro de eventos agradables, desagradables y conversaciones difíciles. Estas reflexiones se integrarán en el Diario Reflexivo y les ayudarán a profundizar en su proceso de autoconocimiento y regulación emocional.
- **Entrega de Documento Evaluativo:** Al finalizar el módulo, se les solicitará la entrega de un documento evaluativo que integre sus reflexiones a lo largo de estas semanas, incluyendo tablas específicas, un análisis utilizando la herramienta RAIN, y una conclusión que sintetice sus aprendizajes.

Este Diario Reflexivo no es solo una tarea académica, sino una oportunidad para crecer como personas y profesionales. Les invito a ser sinceros, reflexivos y críticos en sus respuestas, utilizando esta herramienta para apoyar su desarrollo integral.

Semana	Parte 1: Descripción	Parte 2: Reflexión	Parte 3: Transferencia
1	¿Qué hicimos? Describe la introducción al módulo, la presentación general, las normas de convivencia y la práctica introductoria de respiración cuadrada en 4 tiempos.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre tu comprensión del concepto de bienestar y cómo la práctica de respiración influyó en tu estado emocional.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Identifica cómo puedes aplicar las normas de convivencia y la práctica de respiración en tu vida diaria y profesional.
2	¿Qué hicimos? Describe la discusión sobre ideas erróneas vs. realidad respecto al mindfulness y la práctica formal de meditación sentado.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre los beneficios del mindfulness y cómo pueden influir en tu salud mental y en tu futuro profesional.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Considera cómo puedes integrar la práctica de mindfulness en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar.
3	¿Qué hicimos? Describe la distinción entre prácticas formales e informales de mindfulness y la práctica formal del escáner corporal.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre cómo la práctica del escáner corporal te ayudó a conectar con tu cuerpo y tu mente.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Piensa en cómo puedes utilizar las prácticas formales e informales para mejorar tu concentración y reducir el estrés.
4	¿Qué hicimos? Describe la discusión sobre las actitudes necesarias para las prácticas de mindfulness y la práctica de caminata consciente en el patio.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre las actitudes que necesitas desarrollar para una práctica efectiva de mindfulness.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Considera cómo puedes incorporar estas actitudes en tu vida diaria para mejorar tu bienestar personal y profesional.
5	¿Qué hicimos? Describe la continuación de las actitudes en las prácticas de mindfulness y los ejercicios de yoga realizados.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre cómo los ejercicios de yoga te ayudaron a conectar cuerpo y mente.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Piensa en cómo puedes integrar las prácticas de yoga en tu vida diaria para mejorar tu bienestar físico y mental.

6	¿¿Qué hicimos? Describe la reflexión grupal sobre el diario de eventos agradables y la práctica formal de meditación sentado.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre lo que descubriste al reflexionar sobre los eventos agradables de tu semana y cómo la meditación te ayudó a procesarlos.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Piensa en cómo puedes continuar observando y reflexionando sobre los eventos agradables para mejorar tu estado emocional.
7	¿Qué hicimos? Describe la reflexión sobre el diario de eventos desagradables, la práctica de amabilidad y la respiración a través de la mano.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre cómo la práctica de amabilidad y la reflexión sobre eventos desagradables te ayudaron a gestionar tus emociones.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Considera cómo puedes incorporar la amabilidad en tus interacciones diarias y cómo manejar mejor los eventos desagradables.
8	¿Qué hicimos? Describe la reflexión sobre el diario de conversaciones difíciles y la práctica de la herramienta RAIN.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre cómo la herramienta RAIN te ayudó a manejar conversaciones difíciles y a autocompadecerte.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Piensa en cómo puedes usar la herramienta RAIN en el futuro para mejorar tu capacidad de gestionar situaciones difíciles.
9	¿Qué hicimos? Describe la actividad de compartir historias de éxito, la práctica formal de meditación sentado y la entrega del documento evaluativo.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre los obstáculos y recursos personales que identificaste en tu historia de éxito, y cómo la meditación contribuyó a tu bienestar.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Considera cómo puedes usar tus recursos personales para superar futuros obstáculos y cómo integrar la meditación en tu rutina diaria.
10	¿Qué hicimos? Describe la reflexión final sobre el módulo, integrando los aprendizajes adquiridos y su aplicación en tu vida personal y profesional.	¿Qué aprendimos? Reflexiona sobre los aspectos más significativos del módulo y cómo estos han influido en tu desarrollo personal y profesional.	¿Cómo puedo aplicar lo aprendido? Identifica cómo puedes aplicar todo lo aprendido en tu vida diaria y en tu futura práctica profesional, y plantea sugerencias para mejorar futuros módulos.

Parte2: Tablas reflexivas

Eventos agradables	Fecha	Descripción del evento	Reflexión sobre el evento

Eventos desagradables	Fecha	Descripción del evento	Reflexión sobre el evento

Conversaciones difíciles	Fecha	Descripción del evento	Reflexión sobre el evento

Parte 3: Análisis con la herramienta Rain

Instrucciones: Realiza un análisis crítico de alguna situación significativa utilizando la herramienta RAIN.

Aspecto del Modelo RAIN	Reflexión y Análisis
R - Reconocer	
A - Aceptar	
I - Investigar	
N - Nutrir con Compasión	

Parte 4: Conclusión final

Instrucciones: Integra tus aprendizajes a lo largo del módulo, conectando las reflexiones anteriores con las teorías y conceptos discutidos en clase. Utiliza la bibliografía del programa para respaldar tus conclusiones.

Sugerencia de pauta de evaluación:

Esta pauta de evaluación ha sido diseñada como una herramienta sugerida para evaluar el trabajo realizado por las y los estudiantes a lo largo del Módulo 3: "Mindfulness" del curso "Autorregulación para el Profesionalismo y la Práctica de la Medicina". El propósito de esta pauta es proporcionar un marco claro y estructurado que permita a los docentes valorar de manera objetiva y equitativa el proceso de aprendizaje y reflexión de cada estudiante.

Pauta de evaluación:

A continuación, se te presentan los descriptores de los niveles de logro con los que serás retroalimentado y/o evaluado:

CL	Completamente Logrado (100%)	Logro completo del manejo del indicador, se considera como el punto óptimo, de acuerdo al área evaluada, dentro del rango de competente .
L	Logrado (80%)	Logro del indicador, se observan pequeñas dificultades o errores para alcanzar el logro total y sobresaliendo de lo mínimo aceptable.
M.L	Medianamente Logrado (60%)	Logro mínimo aceptable en el manejo del indicador que permite ser considerado competente.
LI	Logro Insuficiente (30%)	Logro insuficiente en el manejo del indicador, se observan varias dificultades o errores que no le permiten alcanzar el logro mínimo para ser considerado competente.
NL	No Logrado (0%)	Se observan un escaso, nulo o incorrecto logro en el manejo del indicador.

Criterios de Evaluación	CL	L	ML	LI	NL	Observaciones
Descripción de la Experiencia. Describe de manera clara y detallada la actividad o experiencia reflexionada, incluyendo todos los elementos relevantes y su desarrollo.						
Reflexión sobre Emociones. Analiza críticamente las emociones experimentadas durante la actividad, relacionándolas con su proceso de aprendizaje y crecimiento personal.						
Conexión con Teoría. Relaciona de manera efectiva la experiencia vivida con los conceptos teóricos vistos en clase, demostrando comprensión y aplicación del conocimiento.						
Transferencia de Aprendizajes. Identifica cómo aplicar lo aprendido en futuras situaciones académicas o profesionales, demostrando capacidad de transferencia del conocimiento.						
Originalidad y Creatividad. Demuestra originalidad y creatividad en la presentación de sus reflexiones, incorporando perspectivas personales y únicas.						
Organización y Coherencia. El diario reflexivo está organizado de manera lógica, con secciones claras y bien estructuradas, facilitando la comprensión y el seguimiento de las reflexiones.						
Cumplimiento de Actividades. El/la estudiante ha completado todas las actividades y reflexiones solicitadas en el diario, siguiendo las instrucciones dadas.						
Profundidad de la Reflexión. Las reflexiones muestran un análisis profundo de las experiencias, demostrando una comprensión significativa de los temas tratados.						
Claridad en la Expresión. Se expresa de manera clara, coherente y precisa en sus reflexiones, utilizando un lenguaje apropiado y sin ambigüedades.						
Autoevaluación y Mejora Continua. Identifica áreas de mejora personal y profesional a partir de su reflexión, demostrando una actitud hacia el aprendizaje continuo.						

ANEXO 1: Estrategias didácticas para el Desarrollo de la Autorregulación

"Entendiendo el entorno para potenciar el aprendizaje"

En este apartado, profundizaremos en las principales estrategias que facilitan el desarrollo de la autorregulación emocional y cognitiva del estudiantado, con el objetivo de promover tanto su bienestar integral como su proceso de aprendizaje, y facilitar su implementación en el aula.

Conexión entre la autorregulación emocional y cognitiva

Las estrategias que presentamos a continuación no funcionan de manera aislada, sino que se complementan entre sí para promover una autorregulación integral. Herramientas como el Diario Reflexivo y la Bitácora Reflexiva permiten a las y los estudiantes analizar sus emociones y comportamientos, mientras que modelos como el Mood Meter o el Mapa Corporal de Emociones facilitan la identificación y gestión emocional en situaciones académicas y clínicas. Estas estrategias combinadas ayudan al estudiantado a ser conscientes de sus procesos emocionales y cognitivos, facilitando un aprendizaje más efectivo y equilibrado.

4.1 Diario Reflexivo

¿Qué entendemos por Diario Reflexivo?

El Diario Reflexivo es una metodología pedagógica que empodera a las y los estudiantes para explorar sus emociones, profundizar en el autoconocimiento y consolidar habilidades aprendidas. Este enfoque facilita la reflexión crítica sobre las acciones personales y su impacto, fomentando un aprendizaje significativo y duradero. A través de la escritura reflexiva, se promueve la autorregulación emocional, la argumentación efectiva, y la transferencia de aprendizajes, esenciales en la formación médica y profesional (Martínez Cornejo & Morales Sámano, 2022).

El proceso reflexivo se potencia cuando se comparte y discute con tutores o compañeros, enriqueciendo el aprendizaje colaborativo. Un diario bien llevado ofrece una ventana al pensamiento del estudiante, ayudándolo a contextualizar y articular su comprensión de las experiencias vividas.

Estructura del Diario Reflexivo

Un diario reflexivo efectivo se organiza en tres partes fundamentales: descripción, reflexión y transferencia. Cada sección está guiada por preguntas clave que invitan al estudiante a enfocarse en sus experiencias y aprendizajes:

- **Descripción:** ¿Qué actividades realicé? ¿Cuáles fueron los contextos y situaciones significativas?
- **Reflexión:** ¿Qué aprendí de estas experiencias? ¿Cómo se relacionan con mis conocimientos previos y emociones?
- **Transferencia:** ¿Cómo puedo aplicar estos aprendizajes en nuevos contextos o situaciones futuras?



Tabla 2
Generalidades del Diario Reflexivo

Implementación	Se propone mantener un diario reflexivo que aborde aspectos de nutrición, salud mental y técnicas de estudio. Este diario servirá como una herramienta de autoevaluación para que el estudiante reflexione sobre sus hábitos alimenticios, estrategias de aprendizaje y bienestar integral.
Justificación	El diario reflexivo fomenta la autoobservación y la autorreflexión, aspectos esenciales para la autorregulación emocional y el desarrollo personal. Identificar patrones en hábitos y conductas facilita un enfoque de atención sanitaria centrado en la persona, orientada hacia los deseos y preferencias individuales.
Fundamento	La práctica de mantener un diario reflexivo es crucial para el desarrollo personal, ya que promueve la autorreflexión y la autoevaluación. Estas habilidades son fundamentales para la autorregulación emocional, el aprendizaje autónomo y la adaptación a diversos contextos, alineándose con un enfoque de atención sanitaria centrado en la persona.

Estrategias de Implementación

- **Formato Estructurado:** Proveer un formato dividido en descripción, reflexión y transferencia, con ejemplos claros para cada sección.
Rutina Regular: Incentivar la escritura frecuente del diario para fomentar la reflexión continua sobre las experiencias diarias y su impacto académico y personal.
- **Integración Curricular:** Incorporar el diario como parte de la evaluación formativa, valorando tanto el proceso reflexivo como los aprendizajes y crecimiento personal del estudiante.

4.2 Bitácora Reflexiva

¿Qué entendemos por Bitácora Reflexiva?

La Bitácora Reflexiva es una herramienta de evaluación que permite a estudiantes registrar de manera sistemática su proceso de aprendizaje, adaptando sus estrategias a sus necesidades y contextos específicos (Romero de Zubiría, 2012). A diferencia de los diarios reflexivos, la bitácora se centra en el seguimiento detallado de proyectos específicos, ayudando a analizar decisiones y resultados de manera estructurada.

Diferencias Clave entre Diario Reflexivo y Bitácora Reflexiva

Aunque ambas herramientas son valiosas en la educación superior, la Bitácora Reflexiva se distingue por su estructura más definida y su enfoque en el análisis de procesos y proyectos específicos. A continuación, se destacan tres aspectos clave que las diferencian: enfoque, estructura y propósito.



Tabla 3
Cuadro comparativo entre Bitácora Reflexiva y Diario Reflexivo

Aspecto	Bitácora Reflexiva	Diario Reflexivo
Enfoque	Seguimiento detallado de un proceso o proyecto específico, con un enfoque en cómo y por qué se toman decisiones.	Reflexión personal e introspectiva sobre experiencias generales de aprendizaje, con un enfoque en cómo estas afectan al individuo.
Estructura	Más estructurada y cronológica, con secciones específicas para registrar actividades, decisiones, y reflexiones.	Más flexible y personal, sin una estructura estricta; permite una reflexión libre sobre lo que se considera importante.
Propósito	Documentar y analizar un proceso para mejorar la práctica futura, útil en proyectos largos o actividades continuas.	Facilitar la introspección y el desarrollo personal a través de la reflexión crítica sobre experiencias de aprendizaje.
Ejemplo de uso	Seguimiento de un proyecto de investigación, anotando cada paso, dificultades, decisiones y aprendizajes.	Reflexión sobre un desafío enfrentado en clase, explorando emociones y aprendizajes de esa experiencia.
Aplicación Común	Utilizada en contextos donde se requiere un registro detallado y continuo, como en proyectos profesionales o investigaciones.	Utilizada en contextos educativos para promover la reflexión personal y el aprendizaje autónomo.

Consideraciones fundamentales:

- **Estructura:** La bitácora reflexiva generalmente tiene una estructura más definida que el diario reflexivo. Las preguntas orientadoras proporcionan un marco que guía al estudiante a través del proceso de reflexión, asegurando la cobertura de aspectos clave del aprendizaje y desarrollo personal.
- **Documentación y Reflexión:** La bitácora reflexiva documenta tanto las experiencias como las reflexiones sobre el proceso de aprendizaje. Las preguntas orientadoras permiten registrar de manera continua y reflexiva el progreso durante el módulo.
- **Conexión Teórica-Práctica:** La bitácora reflexiva busca conectar las experiencias prácticas con los conceptos teóricos abordados en el curso. Las preguntas guían la reflexión para asegurar que los estudiantes consideren cómo los conceptos teóricos se aplican a sus experiencias personales.

5. Estrategias para la Autorregulación Emocional utilizadas en el ámbito educativo

La autorregulación emocional es la capacidad para identificar, comprender y gestionar eficazmente las emociones. Estas habilidades les permiten manejar el estrés y las emociones, mejorando su bienestar emocional y su rendimiento académico. A continuación, se describen tres estrategias claves para desarrollar la autorregulación emocional: el Modelo RULER , el Mood Meter y el Mapa Corporal de Emociones.

5.1 Modelo RULER de Autorregulación Emocional

¿Qué es el modelo RULER?

El Modelo RULER es un enfoque basado en la inteligencia emocional desarrollado por el Yale Center for Emotional Intelligence. Este modelo ayuda a las personas a reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular sus emociones (Brackett et al., 2019). El acrónimo RULER (en inglés) se refiere a las siguientes habilidades emocionales:

1. Reconocer las emociones propias y de los demás.
2. Entender las causas y consecuencias de las emociones.
3. Etiquetar las emociones.
4. Expresar las emociones.
5. Regular las emociones.

Justificación

El Modelo RULER es especialmente útil en la educación médica, donde la inteligencia emocional tiene un impacto directo en la interacción con pacientes y el equipo de trabajo, y en la toma de decisiones bajo presión.

Estrategias de Implementación

- **Guía Estructurada:** Los docentes pueden implementar el Modelo RULER a través de talleres donde los estudiantes practican identificar y regular sus emociones en contextos clínicos.
- **Aplicación en Clínicas:** En situaciones de interacción con pacientes, los estudiantes deben aplicar el modelo para manejar sus emociones y mejorar su desempeño clínico.
- **Reflexión Continua:** Usar el Modelo RULER como parte de actividades reflexivas posteriores a experiencias clínicas, permitiendo a los estudiantes evaluar cómo gestionaron sus emociones (Brackett et al., 2019).

5.2 Uso del Mood Meter

¿Qué es el Mood Meter?

El Mood Meter es una herramienta desarrollada para ayudar a las personas a identificar y etiquetar sus emociones con precisión. Esta herramienta organiza las emociones en cuatro cuadrantes basados en los niveles de energía (alto-bajo) y el estado de ánimo (agradable-desagradable) (Brackett, 2019). Cada cuadrante permite al usuario identificar con mayor claridad sus emociones y desarrollar estrategias para regularlas:

- Rojo: Alta energía, emociones desagradables (frustración, ira).
- Amarillo: Alta energía, emociones agradables (entusiasmo, alegría).
- Azul: Baja energía, emociones desagradables (tristeza, cansancio).
- Verde: Baja energía, emociones agradables (calma, satisfacción).

Justificación

El Mood Meter permite al estudiantado a desarrollar un vocabulario emocional más amplio y preciso, lo que es fundamental para la autorregulación emocional (Brackett, 2019).

Estrategias de Implementación

Uso Diario: El estudiantado puede comenzar cada día utilizando el Mood Meter para identificar su estado emocional, lo que fomenta la conciencia y la autorregulación.

Evaluación Post-Clínica: Después de cada experiencia clínica, las y los estudiantes pueden evaluar cómo su estado emocional cambió durante el día, ayudándoles a reflexionar sobre cómo gestionaron las emociones en situaciones de alta presión (Brackett, 2019).

Discusión en Grupo: En actividades grupales, estudiantes pueden compartir sus experiencias utilizando el Mood Meter para fomentar la empatía y mejorar las relaciones interpersonales (Brackett, 2019).

5.3 Mapa Corporal de Emociones

¿Qué es el Mapa Corporal de Emociones?

El Mapa Corporal de Emociones es una herramienta que permite a las personas identificar cómo las emociones se manifiestan aparentemente en el cuerpo. Según investigaciones, las emociones se asocian con sensaciones físicas específicas en diferentes partes del cuerpo (Nummenmaa et al., 2014). Por ejemplo, el estrés puede sentirse como tensión en los hombros, mientras que la ansiedad puede manifestarse como opresión en el pecho.

Justificación

El Mapa Corporal de Emociones es especialmente útil en la formación médica, ya que permite a los estudiantes tomar conciencia de cómo las emociones afectan su cuerpo. Esta herramienta les ayuda a gestionar sus emociones de manera más efectiva, identificando los signos físicos tempranos de estrés o ansiedad (Nummenmaa et al., 2014).

Estrategias de Implementación

- **Ejercicios de Escaneo Corporal:** Pueden practicar ejercicios de escaneo corporal para identificar dónde se manifiestan las emociones en su cuerpo y reflexionar sobre cómo estas sensaciones influyen en su desempeño.
- **Uso en Clínicas:** Las y los estudiantes pueden usar el Mapa Corporal de Emociones durante situaciones clínicas para identificar cómo su cuerpo reacciona a emociones como el estrés, ayudándoles a intervenir antes de que estas afecten su rendimiento (Nummenmaa et al., 2014).
- **Reflexión y Aplicación:** Después de cada experiencia clínica o de estudio, el estudiantado puede reflexionar sobre cómo sus emociones se manifestaron esencialmente, identificando patrones y desarrollando estrategias para gestionarlas en el futuro (Nummenmaa et al., 2014).

6. Estrategias didácticas para la promoción del Bienestar Psicoemocional

“Promoviendo el bienestar integral a través de estrategias didácticas”

En este apartado, se abordarán estrategias didácticas que fomentan el bienestar psicoemocional en el estudiantado, un aspecto crucial en su formación integral. A través de técnicas como el mindfulness, los diarios reflexivos, las prácticas de autocuidado y el role-playing, se promueve la autorregulación emocional, la reducción del estrés y el desarrollo de habilidades interpersonales y de empatía. Estas estrategias no solo mejoran el ambiente de aprendizaje, sino que también preparan a las y los estudiantes para enfrentar los desafíos emocionales tanto en su vida académica como profesional, contribuyendo a un crecimiento personal más equilibrado y resiliente.

6.1 Mindfulness en Acción

¿Qué entendemos por Mindfulness?

El mindfulness, definido por Jon Kabat-Zinn, es la práctica de prestar atención de manera intencionada al presente sin emitir juicios. Esta técnica entrena la mente para enfocarse en el "aquí y ahora", beneficiando la gestión del estrés y la mejora de la concentración, lo cual es vital en ambientes académicos y profesionales.

Implementación del Mindfulness en el Aula

Las prácticas de mindfulness se integran en el aula para facilitar la gestión emocional y potenciar la concentración de las y los estudiantes. La tabla siguiente describe la implementación y los beneficios de esta práctica en un entorno educativo.

Tabla 4: Generalidades sobre el Mindfulness

Implementación	Incorporación de prácticas guiadas de mindfulness en el aula, orientadas tanto a la gestión emocional como a la mejora de la concentración en el estudio.
Justificación	Proporcionar al estudiantado técnicas efectivas para manejar el estrés y concentrarse mejor, lo que es esencial para un aprendizaje efectivo.
Fundamento	Estudios indican que el mindfulness reduce significativamente el estrés y mejora la regulación emocional en los estudiantes (Siquia Psicólogos, 2023).
Beneficio	Esta práctica ofrece una base sólida para la autorregulación emocional y el manejo del estrés, apoyando tanto la salud mental como el desempeño académico del estudiantado. Además, fortalece la autoestima, mejora el rendimiento cognitivo y enriquece el clima del aula.

Estrategias de Implementación de Mindfulness según Jon Kabat-Zinn

1. Atención Plena a la Respiración:

- **Descripción:** Consiste en enfocar la atención en la respiración, observando el flujo de aire sin intentar controlarlo, simplemente con aceptación y sin juicio.
- **Aplicación en el Aula:** Ideal para iniciar la clase, reducir la ansiedad antes de exámenes o manejar el estrés en general.

2. Escaneo Corporal:

- **Descripción:** Implica enfocar la atención en diferentes partes del cuerpo, desde los pies hasta la cabeza, notando cualquier sensación física o tensión.
- **Aplicación en el Aula:** Útil en momentos de transición entre clases o para finalizar la jornada, ayudando a los estudiantes a relajarse.

3. Atención Plena en Actividades Cotidianas:

- **Descripción:** Se trata de aplicar la atención plena a actividades diarias como caminar, comer o tomar notas, disfrutando del presente.
- **Aplicación en el Aula:** Fomenta que los estudiantes practiquen la atención plena durante tareas académicas para mejorar la concentración.

4. Atención Plena a los Sentidos:

- **Descripción:** Focaliza la observación en estímulos sensoriales como sonidos, olores y texturas, ayudando a entrenar la mente para estar presente.
- **Aplicación en el Aula:** Ideal para clases al aire libre o en laboratorios, mejorando la percepción y observación científica.

5. Atención Plena a Pensamientos y Emociones:

- **Descripción:** Involucra la observación de pensamientos y emociones sin identificarse con ellos, abordándolos con curiosidad y compasión.
- **Aplicación en el Aula:** Es especialmente útil en asignaturas relacionadas con el bienestar emocional, para manejar el estrés académico.

6. Meditación en Movimiento:

- **Descripción:** Incluye actividades como yoga o tai chi, donde los movimientos corporales se realizan con plena conciencia.
- **Aplicación en el Aula:** Puede ser implementada en clases de educación física o talleres de bienestar, conectando mente y cuerpo.

6.2 Técnicas de autocuidado

¿Qué entendemos por Autocuidado?

El autocuidado consiste en prácticas cotidianas que mejoran la salud física, mental y emocional. Estas prácticas incluyen el mantenimiento de una alimentación saludable, la realización de ejercicio físico y la gestión adecuada del tiempo de descanso. El autocuidado promueve un equilibrio integral en la vida del estudiante, lo que contribuye directamente a su bienestar psicoemocional.

Implementación del Autocuidado en el Aula

Se puede promover el autocuidado entre las y los estudiantes a través de actividades de concienciación sobre la importancia de hábitos saludables, tales como la alimentación y el sueño adecuado. También se pueden incluir pausas activas durante las clases y ofrecer recursos sobre cómo gestionar el tiempo y el estrés.



Tabla 6: Generalidades sobre el Autocuidado

Implementación	Fomentar hábitos saludables mediante la educación sobre alimentación equilibrada, actividad física regular y la importancia del descanso.
Justificación	Los hábitos saludables mejoran tanto la salud física como el bienestar emocional de los estudiantes, ayudándoles a gestionar mejor el estrés.
Fundamento	El autocuidado es esencial para el bienestar físico y emocional, y fomenta la resiliencia frente a las exigencias académicas (Enea Psicología, 2023; OMS, 2024).
Beneficio	Los estudiantes que practican el autocuidado experimentan menos estrés y una mayor capacidad de concentración, lo que favorece su éxito académico.

Estrategias de Implementación del Autocuidado

Promoción de la Alimentación Saludable:

- **Descripción:** Se concientiza al estudiantado sobre la relación entre la alimentación equilibrada y el bienestar emocional.
- **Aplicación en el Aula:** Realización de talleres sobre nutrición y su impacto en el rendimiento académico.

Pausas Activas:

- **Descripción:** Ejercicios breves de estiramiento o movimiento durante las clases largas.
- **Aplicación en el Aula:** Se pueden implementar de manera regular durante la clase para revitalizar al estudiantado.

6.3 Role-Playing

¿Qué entendemos por Role-Playing?

El juego de roles es una técnica en la que los estudiantes simulan situaciones sociales o emocionales desafiantes, permitiendo que desarrollen habilidades para la gestión emocional en un entorno seguro. Esta técnica es útil para fomentar la empatía y la regulación emocional.

Implementación del Role-Playing en el Aula

El juego de roles se puede implementar mediante simulaciones de escenarios relacionados con la vida académica o profesional, permitiendo a los estudiantes practicar cómo reaccionar ante situaciones estresantes o emocionales.

Tabla 7 :Generalidades sobre el Role-Playing

Implementación	Realización de simulaciones en las que los estudiantes deben gestionar conflictos o emociones intensas.
Justificación	Proporcionar a los estudiantes un entorno seguro donde puedan practicar habilidades emocionales y de resolución de conflictos.
Fundamento	El juego de roles fomenta la empatía y mejora la regulación emocional, lo que es esencial para el bienestar psicoemocional (OMS, 2024).
Beneficio	Los estudiantes desarrollan habilidades interpersonales y emocionales, mejorando su capacidad de respuesta ante situaciones desafiantes.

Estrategias de Implementación del Role-Playing

1. Simulaciones de conflictos:

- **Descripción:** El estudiantado representan situaciones de conflicto interpersonal y practican su resolución.
- **Aplicación en el Aula:** Se puede utilizar en contextos de trabajo grupal o dinámicas de resolución de problemas.

2. Simulaciones emocionales:

- **Descripción:** Las y los estudiantes asumen roles en situaciones emocionalmente cargadas para aprender a gestionarlas de manera efectiva.
- **Aplicación en el Aula:** Útil en asignaturas que requieran manejo emocional, como Psicología o Medicina.

ANEXO 2: Voces docentes

Voces docentes: Experiencias en primera persona

Esta sección del manual presenta la perspectiva única de una académica sobre la importancia de la "Alfabetización emocional" dentro del curso de Autorregulación. En su exposición, la docente destaca por qué esta unidad es crucial para el desarrollo integral de las y los estudiantes en el ámbito médico y cómo contribuye significativamente a su bienestar. Además, comparte una estrategia pedagógica particular que ha implementado con éxito en el aula, así como anécdotas y experiencias que ilustran los desafíos y logros en la enseñanza de esta unidad. Le invitamos a explorar estas narrativas enriquecedoras que no solo ofrecen una visión profunda del enfoque pedagógico adoptado, sino que también inspiran y motivan a toda la comunidad educativa.

¿Cuál es la importancia de su módulo en la asignatura?

El módulo 1 de Autorregulación es un punto de partida fundamental para la asignatura, ya que introduce las temáticas de salud mental y alfabetización emocional, que luego serán retomadas en los módulos 2 de Psiconutrición y 3 de Mindfulness, siendo el hilo conductor durante todo el año de cursada. Cada año le pregunto al grupo de estudiantes si han tenido educación o alfabetización emocional antes, pensando que son estudiantes de 1er año de universidad, que vienen de diversos territorios, liceos y tienen diversas experiencias, pero hasta esta tercera cohorte de Autorregulación, la respuesta siempre ha sido que no. Por ello, es fundamental acercarse a esta temática desde una perspectiva de nivelación de conocimientos, en el sentido de no asumir que todo el mundo maneja la misma información ni la comprende de la misma manera, pero también de pensar sensiblemente que todo el mundo sí tiene saberes respecto a la salud mental y alfabetización emocional, por lo tanto, somos personas expertas por experiencia en el área.

Este primer nivel es esencial para lograr el siguiente, que es conectar nuestra experiencia personal, con el conocimiento teórico y con el trabajo en salud, ya que las temáticas, contenidos, herramientas y modelos que trabajamos en el aula durante el módulo 1 y los siguientes módulos tienen la intención de navegar siempre esta doble dimensión: la dimensión personal y de autoconocimiento, y la dimensión interpersonal y de profesionales de la salud.

¿Cuál es una estrategia pedagógica específica que implementas en el aula y consideras efectiva?

Existen un par de estrategias que no solo han sido bien evaluadas en procesos formales, sino además, el grupo de estudiantes las han seguido utilizando para actividades en la comunidad, entre pares y en acciones de salud mental que deben realizar.

La primera es darles a conocer el Modelo RULER de autorregulación, ya que es un modelo que permite conocer y trabajar paso a paso las etapas para el logro de la autorregulación. Así, en primer lugar, se entiende la autorregulación como un proceso que conlleva un trabajo de autoconocimiento previo, pero también brinda herramientas para cada paso.

La segunda es ampliar el vocabulario emocional que manejamos, y para eso utilizar el Mood Meter principalmente, pero también habilitamos el explorar otras alternativas como La rueda de las emociones y los comportamientos de Lindsay Brahmans o la rueda de las emociones de Geoffrey Roberts. Todas estas herramientas, nos sirven para etiquetar de manera diversa y más pertinente aquellas emociones, agradables o desagradables que estemos experimentando.

El mapa corporal de emociones es otra estrategia, que justamente utilizamos después de las asociadas a vocabulario emocional, para poder apoyar el proceso de comprender las emociones, diferenciándolas por ejemplo de reacciones fisiológicas, pero también haciendo un proceso reflexivo de entender cómo siento, dónde siento y cómo experimento yo particularmente.

El uso de metodologías activas participativas y que se incentive el intercambio de opiniones y experiencias continuamente, colabora no solo a la comprensión e integración teórico-práctica de los contenidos, sino también a que el grupo de 1er año se conozca y genere grupalidad.

¿Podrías compartir alguna anécdota o experiencia relevante relacionada con la enseñanza de tu módulo?

Sin duda las mejores experiencias se dan en el encuentro en el aula, en los intercambios sobre vivencias, en las opiniones que compartimos, en reflexiones profundas y sentidas que nos conmueven colectivamente. Pero no quisiera dejar de destacar las bitácoras (diarios reflexivos), que es el medio de evaluación del módulo 1 y se entrega de manera individual. No puedo sentir sino una profunda gratitud al leer sus reflexiones, el tener el privilegio de que me compartan episodios de su vida, desafíos que enfrentan en términos de salud mental o para autorregularse, pero también cuán en serio se toman el ejercicio, y los beneficios que reportan que les significa hacerlo, e incluso leer sus primeras reflexiones, ya que realizamos las preguntas de la bitácora en clase y luego la entregan al final del módulo, por lo que al momento de la entrega ya ha transcurrido desde su primer día de clases, hasta casi la mitad del año.

Otro elemento que destaco de las bitácoras es su creatividad: utilizan como recursos canciones, hacen playlists, comparten fotografías personales, dibujan sus propias ilustraciones, incluyen memes, sus colores favoritos, poesías, glosarios en sus propias palabras de los contenidos del curso, animaciones y un sinnúmero de innovaciones, que hablan de la apropiación del ejercicio, de su personalización y del cuidado que invierten en la bitácora.

María Paz Martínez Rubio

¿Cuál es la importancia de su módulo en la asignatura?

La unidad de Psiconutrición es esencial dentro del curso de Autorregulación debido a su enfoque integral en la relación entre la nutrición, el bienestar psicológico y el desempeño profesional. Al comprender cómo los hábitos alimenticios y el estado emocional afectan la salud y el rendimiento de los futuros médicos, los estudiantes desarrollan una mayor empatía y competencia para abordar estos aspectos en la práctica clínica. Este módulo proporciona herramientas para autogestionarse mejor y para apoyar a sus pacientes en la optimización de su salud mental y física a través de la nutrición.

¿Cuál es una estrategia pedagógica específica que implementas en el aula y consideras efectiva?

Una estrategia pedagógica que hemos encontrado especialmente efectiva es el uso de estudios de caso interactivos a través de la técnica role playing, en estas prácticas, los estudiantes analizan situaciones simuladas donde se combinan factores nutricionales y psicológicos. A través de discusiones grupales y resolución de problemas, los estudiantes no solo aplican conceptos teóricos, sino que también desarrollan habilidades prácticas para la intervención y el asesoramiento desde la empatía y el trato humanizado, que comienza con ellos, pero terminará en sus futuros pacientes. De igual manera implementamos la técnica de meal prep, esta técnica no solo facilita una alimentación equilibrada y eficiente para los estudiantes, sino que también les proporciona habilidades prácticas que pueden aplicar en su vida universitaria y profesional. La planificación y preparación de comidas permiten a los estudiantes gestionar mejor su tiempo y reducir el estrés asociado con la alimentación, promoviendo así una mayor autogestión y bienestar. Además, esta habilidad se traduce en una comprensión más profunda de la importancia de la nutrición en la vida diaria y en el cuidado de los pacientes.

¿Podrías compartir alguna anécdota o experiencia relevante relacionada con la enseñanza de tu módulo?

Una experiencia significativa en la enseñanza de esta unidad es la mejora observable en la relación de los estudiantes con los alimentos, así como en la gestión de sus sesgos asociados a la alimentación. A través del módulo, hemos notado un progreso considerable en la visibilidad y comprensión de los trastornos de la conducta alimentaria, lo que alivia las cargas emocionales y psicológicas relacionadas con estos problemas. Este enfoque integral ha convertido a los estudiantes en profesionales más empáticos y conscientes de la importancia de la nutrición en la salud mental y emocional de sus futuros pacientes.

Mariaelisa Lindado Gutierrez

¿Cuál es la importancia de su módulo en la asignatura?

“En los últimos años, el mundo se ha complejizado: globalización, es más volátil, estamos hiperconectados, entre otros aspectos. Esto, combinado con otras variables (por ejemplo, la pandemia, la sobrecarga y presión académica o laboral) ha incidido en la salud mental de la población. En este sentido, es fundamental que las instituciones educativas potencien los factores protectores, disminuyendo la vulnerabilidad de sus estudiantes. Esto adquiere mayor relevancia, en carreras ligadas al cuidado de otro, por lo cual, el intencionar un espacio pedagógico en el cual se aborde el mindfulness resulta fundamental.

¿Qué entendemos por mindfulness?

La definición más tradicional que se ha dado acerca del mindfulness es la que dio el biólogo Jon Kabat-Zinn, norteamericano doctorado en Biología Molecular, el cual lo definió como la capacidad para prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar. Esta definición implica lo siguiente: un entrenamiento en la atención; el llevar la atención con intención, con voluntad al presente; y como nuestra mente se distrae fácilmente, con una actitud amable, sin juicios, vuelvo a enfocarme en el presente. Ahora bien, ¿Para qué sirve el mindfulness? Se ha comprobado que la práctica regular de este tipo de meditación genera una serie de beneficios. A continuación, se nombran algunos: reducción del estrés, mejora el sueño, mejora la atención, mejora la autoconsciencia, mejora la flexibilidad cognitiva, reduce la reactividad emocional, favorece los estados de ánimo positivos, aparecen conductas de autocuidado y compasión, entre otras.

Por lo anteriormente descrito, es que es relevante abordar el mindfulness de manera práctica, debido a que los efectos que genera su práctica sistemática inciden directamente en el desarrollo integral de las personas.”

¿Cuál es una estrategia pedagógica específica que implementas en el aula y consideras efectiva?

Para facilitar el que los estudiantes comprendan que el mindfulness tiene implicancias en el ámbito interpersonal, es que, en determinadas sesiones, se les solicitará que desarrollen

registros de experiencias (situaciones agradables, situaciones desagradables, conversaciones difíciles), las cuales serán conversadas en la siguiente sesión. Estas tareas serán parte de la evaluación del módulo. Cabe señalar que estas tareas están basadas en algunos ejercicios que se desarrollan en el Programa MBSR (Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness), elaborado por Jon Kabat-Zinn.

¿Podrías compartir alguna anécdota o experiencia relevante relacionada con la enseñanza de tu módulo?

“Actualmente se tiene claridad respecto a la importancia del vínculo entre docente y estudiantes y cómo esto incide en sus aprendizajes. En este sentido, resulta fundamental que el docente, especialmente en un contexto educativo en el cual se apunta al desarrollo de habilidades socioemocionales, ofrezca las condiciones necesarias para el cambio personal declaradas por Carl Rogers: aceptación positiva incondicional, congruencia y empatía. En particular, he apreciado que cuando los estudiantes me han percibido congruente, auténtico, cuando me he atrevido expresar lo que siento en ese momento, esto ha tenido un efecto muy potente en el vínculo, lo cual ha potenciado el desarrollo de sus habilidades socioemocionales.

El segundo aspecto que destaco es el desarrollo de los diarios reflexivos: semanalmente, los estudiantes deben escribir con relación a cómo vivieron las sesiones, cómo fue su experiencia. Es muy gratificante ver que, al comparar el primer escrito con el último, la mayoría de los estudiantes avanza de manera significativa en su conexión, diferenciación, significación y expresión emocional”

Paul Betancourt Escarpentier