



LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA
ASIGNATURA: Comunicación efectiva en Salud

NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 2. Barreras y habilidades de la comunicación en salud

ACTIVIDAD:

Autorreflexiones U2.

ASESORA: MIRIAM YARELY CASTRO CAMACHO

ESTUDIANTE:

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

MATRICULA: ES231107260

FECHA DE ENTREGA:

18 de noviembre de 2023



INTRODUCCIÓN

En el dinámico mundo de la nutrición, donde la salud física y emocional convergen, la habilidad de establecer conexiones humanas significativas se erige como un pilar fundamental para el éxito profesional. Como estudiante universitario avanzado, en la travesía hacia convertirme en un nutriólogo, he llegado a comprender que más allá de la simple transmisión de datos dietéticos, la autenticidad al expresar mis sentimientos y la empatía hacia las experiencias de los demás son herramientas cruciales en mi caja de habilidades. En esta reflexión, exploraré la importancia de esta capacidad de comunicación en la futura práctica profesional como nutriólogo, reconociendo que la nutrición no solo se trata de lo que comemos, sino también de cómo entendemos y abordamos las complejas intersecciones entre la salud física y emocional de nuestros pacientes.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Para este trabajo seleccioné la recomendación **"Expresar nuestros sentimientos de manera natural, así como comprender empáticamente a los demás"** y reflexioné sobre su importancia en mi futura práctica profesional como nutriólogo, considerando que actualmente soy estudiante universitario.

En mi futura carrera como nutriólogo, reconocer la importancia de expresar mis propios sentimientos de manera natural y practicar la empatía será esencial para establecer conexiones significativas con mis pacientes. A medida que avance en mi formación y comience a trabajar en entornos clínicos, comprenderé que la nutrición no solo se trata de proporcionar pautas dietéticas, sino también de abordar las dimensiones emocionales y psicológicas asociadas con la alimentación.

La expresión auténtica de mis propios sentimientos puede contribuir a crear un ambiente de confianza en el que los pacientes se sientan más cómodos compartiendo sus preocupaciones y desafíos relacionados con la alimentación. La nutrición está intrínsecamente ligada a las emociones, y mi capacidad para comunicarme de manera abierta y comprensiva permitirá que mis pacientes se sientan comprendidos y apoyados.

La empatía será una herramienta crucial en mi práctica diaria. Al comprender las experiencias y emociones de mis pacientes, podré adaptar mis recomendaciones de manera más efectiva, considerando no solo los aspectos nutricionales, sino también las necesidades emocionales y psicológicas. Esto será especialmente valioso cuando trabaje con individuos que enfrenten desafíos como trastornos alimentarios, problemas de imagen corporal o condiciones médicas complejas.

En resumen, la capacidad de expresar mis propios sentimientos de manera natural y practicar la empatía será una habilidad clave en mi futura práctica como nutriólogo. Estas habilidades no solo mejorarán la calidad de la atención que proporciono, sino que también fortalecerán las relaciones con mis pacientes, contribuyendo al éxito general de los tratamientos nutricionales.



CONCLUSIONES

En el umbral de mi carrera como nutriólogo, la comprensión profunda de la importancia de expresar mis propios sentimientos y practicar la empatía ha delineado una visión clara de la naturaleza integral de la atención nutricional. Al finalizar mi formación universitaria, me percaté de que, más allá de las teorías dietéticas y las pautas de salud convencionales, la conexión genuina con mis pacientes se revela como la llave maestra para desbloquear resultados significativos. La expresión auténtica de mis sentimientos crea puentes de confianza, y la empatía sirve como brújula, guiándome hacia soluciones que abarcan no solo las necesidades nutricionales, sino también las dimensiones emocionales y psicológicas de quienes confían en mí para mejorar su bienestar. A medida que me aventuro hacia el desafiante y gratificante mundo de la nutrición profesional, estoy armado con la certeza de que la comunicación efectiva, arraigada en la autenticidad y la empatía, no solo es un complemento valioso, sino una esencia indispensable para forjar relaciones duraderas y contribuir de manera significativa a la salud integral de aquellos a quienes tengo el privilegio de servir.



FUENTES DE CONSULTA

Continua, C. E. (2021, mayo 13). Barreras de la comunicación. CETYS Educación Continua. <https://www.cetys.mx/educon/barreras-de-la-comunicacion/>

Las barreras en el proceso de la comunicación. (s/f). Rededuca. Recuperado el 18 de noviembre de 2023, de <https://www.rededuca.net/blog/atencion-temprana/barreras-proceso-comunicacion>

Navarro, J. A. O. (2020, noviembre 11). 12 BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN - Con ejemplos. Alejandría; Alejandría: Saber para todos. <https://alejandria.academy/ciencias-sociales/aprender-a-comunicarse/barreras-de-la-comunicacion/>

Resolución de conflictos: Definición, habilidades y más. (s/f). Mailchimp. Recuperado el 18 de noviembre de 2023, de <https://mailchimp.com/es/resources/conflict-resolution-skills/>

UNADM. (s/f). Barreras y habilidades de la comunicación en salud. Recuperado el 18 de noviembre de 2023, de https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/02/NCES/unidad_02/descargables/NCES_U2_Contenido.pdf

Universidades Anáhuac, R. (2021, junio 1). Habilidades de comunicación 8 tips para fortalecerlas. Anahuac.mx. <https://www.anahuac.mx/blog/habilidades-de-comunicacion-8-tips-para-fortalecerlas>