



Ilustración Digital

Guía para el profesor
Clave LSDG2406



Contenido

Datos generales.....	3
Competencia global.....	3
Competencias esenciales.....	3
Introducción.....	4
Información general.....	5
Calendario.....	8
Temario.....	9
Preguntas más frecuentes.....	10
Recomendaciones para la explicación de temas, actividades y proyecto.....	11
Anexo 1. Rúbrica del avance del proyecto (fase 1).....	20
Anexo 2. Rúbrica de la entrega final del proyecto (fase 2).....	21
Anexo 3. Prácticas de bienestar.....	23

Datos generales

Nombre del certificado: Ilustración Digital

Nivel: Profesional

Modalidad: Presencial

Clave: LSDG2406

Competencia global

Desarrolla ilustraciones digitales aplicando técnicas de diseño gráfico y herramientas especializadas en software vectorial y de mapa de bits, para comunicar visualmente mensajes y conceptos en proyectos artísticos y publicitarios dentro de un entorno profesional y creativo.

Competencias esenciales

- Solución de problemas.

Introducción

¡Bienvenido al certificado en Ilustración Digital!

A lo largo de esta experiencia de aprendizaje, adquirirás las herramientas necesarias para crear, diseñar e ilustrar elementos visuales digitales que puedan integrarse en productos artísticos, publicitarios y multimedia. Aplicarás técnicas avanzadas de ilustración vectorial y de mapa de bits para desarrollar composiciones gráficas que comuniquen mensajes y conceptos de forma efectiva y profesional.

Aprenderás a digitalizar bocetos, combinar procesos análogos y digitales, y diseñar personajes con características sociodemográficas claramente definidas. Asimismo, explorarás las distintas fases del flujo de producción en la ilustración digital, desde la conceptualización hasta la presentación final del proyecto.

Para enriquecer esta experiencia formativa, tendrás la oportunidad de participar en la convocatoria **TecmiDraw**, un espacio que visibiliza tu creatividad y fortalece tu proyección profesional en el ámbito del diseño.

TecmiDraw

Información general

Metodología

El modelo académico **MAPS** se caracteriza por ser modular, apilable y personalizable con un enfoque flexible y centrado en el estudiante. Implementamos técnicas didácticas que buscan no solo la adquisición de conocimientos teóricos, sino también la aplicación práctica y el desarrollo de competencias profesionales altamente valoradas por los empleadores. A continuación, se detallan las técnicas didácticas y características principales de nuestro modelo académico.

Técnicas didácticas

Aprendizaje basado en retos. El alumno demuestra la adquisición de los conocimientos y los aplica por medio de retos propuestos.

Aprendizaje basado en proyectos. El alumno demuestra la adquisición de los conocimientos y los aplica en la práctica, por medio de proyectos que impacten de manera positiva a las organizaciones.

Aula invertida. Esta metodología promueve el autoestudio fuera de las clases, para que, una vez que los alumnos se encuentren en el aula virtual, se promueva la interacción, la construcción conjunta del conocimiento, la generación de ideas y el desarrollo de las competencias, gracias al acompañamiento de docentes expertos.

El **aprendizaje basado en retos** se implementa del primero al quinto semestre, el **aprendizaje basado en proyectos** se aplica del sexto semestre en adelante y la metodología de **aula invertida** está presente en todos los certificados.

En las Semanas de Desarrollo Integral (SeDI) y los certificados de idioma, solamente aplica la metodología de aula invertida.

Características

1. Certificados:
 - a. El modelo está formado por certificados de especialidad, los cuales buscan el desarrollo y la adquisición de competencias requeridas por los principales empleadores de nuestro país a través del aprendizaje activo.
 - b. Todos los certificados son creados en alianza y colaboración con empresas de prestigio nacional e internacional y/o con expertos que cuentan con conocimiento técnico actual y académico que se requiere en las distintas industrias, con lo que se garantiza el desarrollo de competencias profesionales.
 - c. En cada período, el estudiante lleva un máximo de dos certificados simultáneos, con ello los estudiantes tienen la oportunidad de profundizar más en cada tema. Esto es especialmente valioso en cursos que requieren una comprensión detallada de teorías complejas, aplicaciones prácticas y habilidades analíticas avanzadas.
2. Duración:

La duración de la licenciatura varía según el formato elegido. Los programas ejecutivos se cursan en 15 bimestres, mientras que los programas semestrales se cursan en 8 semestres. Ambos están compuestos

por los mismos certificados en sus mapas curriculares, lo que permite transitar entre ambas modalidades dependiendo de las necesidades de los estudiantes.

3. Flexibilidad:

Este modelo promueve la participación de los estudiantes al permitirles personalizar su experiencia de aprendizaje de acuerdo con sus intereses y necesidades individuales. Esta personalización no solo facilita un mayor compromiso y motivación, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar retos específicos de su futuro campo profesional, aumentando así su empleabilidad y éxito académico.

4. Credenciales apilables:

La idea atrás de estas credenciales es proveer un esquema de capacitación y aprendizaje para los aprendedores, de tal forma que puedan moverse rápidamente en el proceso educativo, aprendiendo habilidades que son aplicables en el trabajo. Las credenciales, por lo tanto, pueden ser apiladas para cumplir con el estándar de un programa de grado tradicional.

5. Insignias digitales:

Las insignias digitales permiten documentar la educación de los estudiantes, así como sus logros. Una de las ventajas de las insignias digitales es que, a través de la metadata, se pueden obtener los detalles de las competencias adquiridas, la institución que otorga la insignia, así como un reconocimiento visual que puede ser compartido en redes sociales o redes profesionales.

6. Diferenciadores del modelo:

- a. Certificados de lengua extranjera: se cuenta con certificados para adquirir o reforzar el dominio de lengua extranjera y con certificados impartidos en una lengua extranjera específicos de la disciplina, todo con el objetivo de atender las demandas de los empleadores.
- b. Semanas de Desarrollo Integral: unidades de aprendizaje transversal, diseñadas para vivir una experiencia inmersiva, desarrollando las competencias humanas, profesionales y de bienestar.
- c. Períodos de Skilling: período complementario donde el alumno puede llevar a cabo actividades que suman a su formación académica. Son opcionales y personalizadas, ya que el estudiante las selecciona con base en sus intereses profesionales y personales.
- d. Estancia empresarial al final del programa de estudios: los estudiantes tendrán a su disposición tres opciones en función de la estancia empresarial que vayan a realizar, entre las cuales se encuentran: gestión de proyectos, emprendimiento y desarrollo sostenible.

Bibliografía y software

Bibliografía de apoyo:

- 3dtotal Publishing. (2020). *beginner's guide to digital painting in Photoshop* (2ª ed.). Reino Unido: 3dtotal. ISBN: 9781909414945
- Adobe. (2025). *Le damos la bienvenida a la Guía del usuario de Photoshop*. Recuperado de <https://helpx.adobe.com/mx/photoshop/user-guide.html>

Software:

- Adobe. (s.f.). *Te damos la bienvenida a Creative Cloud*. Recuperado de <https://creativecloud.adobe.com/es>

Nota: revisa las instrucciones para instalar de Adobe en <https://miportal.tecmilenio.mx/>

Evaluación

La evaluación combina los siguientes elementos:

- Actividades que abordan el contenido conceptual de los temas.
- Reto mediante el cual el participante demostrará que ha adquirido las habilidades y los conocimientos necesarios para acreditar el certificado. Este reto se divide en dos fases.
- Presentación del reto.

A continuación, se presenta el detalle de la evaluación:

Semana	Evaluable	Ponderación
1	Actividad 1	6 %
2	Actividad 2	6 %
3	Avance del proyecto	25 %
4	Actividad 3	6 %
5	Actividad 4	6 %
6	Actividad 5	6 %
7	Entrega final del proyecto	35 %
8	Presentación del proyecto	10 %
Semana de Assessment		
Total		100 %

Avance y entrega final del proyecto

El avance y la entrega final del reto se realizarán de manera individual.

Con el fin de fomentar el dinamismo y la interacción entre los participantes en diversos formatos, el profesor alternará, durante las sesiones, intervenciones individuales, plenarios y grupales. Estas actividades enriquecerán tus perspectivas y, al mismo tiempo, te ofrecerán la oportunidad de presentar tus ideas y posturas respecto a los temas de clase.

Los resultados del avance y la entrega final del reto deberán presentarse a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente. Es muy importante que revises el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para otorgarte una calificación. Lo anterior con la intención de que desde el inicio tengas claro el nivel de complejidad y esfuerzo que requieres para realizar las entregas semanales y garantizar tu éxito.

En caso de dudas sobre el avance, la entrega final del reto o el contenido, puedes contactar a tu docente a través de los medios que se te indiquen.

Calendario

Semana	Evaluable
1	Actividad 1
2	Actividad 2
3	Avance del reto
4	Actividad 3
5	Actividad 4
6	Actividad 5
7	Entrega final del reto
8 Semana de Assessment	Presentación del proyecto

Temario

- 1. Características de las imágenes basadas en vectores**
 - 1.1. Introducción al dibujo vectorial en Illustrator
 - 1.2. Ventajas y desventajas de las imágenes vectoriales sobre la imagen basada en mapa de bits
 - 1.3. Usos y aplicaciones de las imágenes basadas en vectores
- 2. Introducción a los paneles y herramientas de Illustrator**
 - 2.1. El panel de herramientas y de ventanas acoplables
 - 2.2. Herramientas básicas de dibujo y creación de formas
 - 2.3. Las capas y subcapas
- 3. Elementos básicos de la Ilustración vectorial**
 - 3.1. Puntos de ancla, curvas de Bézier y sus manipuladores
 - 3.2. Diferentes tipos de plumilla y pinceles
 - 3.3. Herramientas de modificación de vectores
 - 3.4. La inteligencia artificial en Adobe Illustrator
- 4. Colores y rellenos**
 - 4.1. Los paneles de color, degradado y de muestra
 - 4.2. Teoría del color usando el panel guía de color
 - 4.3. Edición de degradados
- 5. Edición de la imagen vectorial**
 - 5.1. Buscatrazos y herramientas de deformación
 - 5.2. Ventana de efectos
 - 5.3. Malla de degradado
- 6. Diseño gráfico vectorial**
 - 6.1. Síntesis de la imagen y *flat design*
 - 6.2. *Mockups*
 - 6.3. Logotipos
- 7. Ilustración vectorial**
 - 7.1. Ilustración de retratos vectoriales
 - 7.2. Ilustraciones publicitarias y conceptuales
- 8. Ilustración en mapa de bits**
 - 8.1. Ventajas de la ilustración en mapa de bits
 - 8.2. Softwares para ilustración en mapa de bits
 - 8.3. Aplicaciones de la ilustración digital en mapa de bits
 - 8.4. El lienzo, tamaño y calidad del archivo de mapa de bits
- 9. Herramientas de ilustración en Adobe Photoshop**
 - 9.1. Pinceles
 - 9.2. Manejo de capas

9.3. Manejo del color

10. Diseño de personajes

- 10.1. Características sociodemográficas
- 10.2. Características físicas

11. Ilustración digital de personaje

- 11.1. Ilustración narrativa de personaje
- 11.2. Metodología de ilustración del personaje

12. Iluminación y creación de ambiente

- 12.1. Técnicas de ilustración de fondos
- 12.2. Creación de ambientes en la ilustración digital

13. Técnicas mixtas de ilustración

- 13.1. La digitalización del bocetaje análogo
- 13.2. Mezclar vectores y mapa de bits

14. Ventas en ilustración

- 14.1. Las comisiones
- 14.2. Portafolio en línea y redes sociales

Preguntas más frecuentes

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

Lo puedes reportar a través del botón “Mejora tu curso”, también puedes compartir sugerencias para el contenido y actividades del certificado.

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

El líder docente te debe proporcionar esta información.

¿Tengo que capturar las calificaciones en Banner y en la plataforma educativa?

Sí, es importante que captures las calificaciones en la plataforma para que los participantes estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en esta experiencia educativa. En Banner es el registro oficial de las calificaciones de los participantes.

Recomendaciones para la explicación de temas, actividades y proyecto

Antes de comenzar, es importante considerar que los certificados del nuevo plan están orientados al desarrollo de habilidades fundamentales, más allá del dominio de un software específico. En el caso particular del certificado de ilustración digital, se trabajará principalmente con *Adobe Illustrator* y *Adobe Photoshop*, ya que es el recurso institucional disponible.

Por esta razón, se recomienda permitir que los estudiantes exploren otras herramientas si así lo desean, siempre que cumplan con los objetivos de aprendizaje establecidos. Lo esencial es que adquieran una comprensión sólida de los principios de la ilustración digital, pues los profesionales del área deben estar preparados para adaptarse a distintos entornos digitales, caracterizados por su constante evolución.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 1:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema constituye la **base conceptual y técnica del curso**. Comienza por explicar qué es una imagen vectorial, diferenciándola claramente de las imágenes de mapa de bits. Para lograrlo, se recomienda el uso de **comparaciones visuales directas** —como ampliaciones sucesivas de ambas imágenes— que evidencien cómo las imágenes vectoriales **mantienen su calidad sin pérdida de resolución al ser escaladas**.

Es probable que surjan dudas respecto a términos como **resolución independiente, nodos, curvas Bézier o estructuras matemáticas**. Para resolverlas, dichos conceptos se abordarán con representaciones visuales y **analogías sencillas**, como trazar rutas o polígonos sobre un mapa.

Una estrategia eficaz consiste en que realices una **ilustración básica** (como un ícono o logotipo simple) y la exportes en distintos formatos (SVG, PNG, PDF), observando sus diferencias. Además, se promoverá el uso de **Illustrator o Inkscape en tiempo real** para que puedas observar cómo se comporta un trazo vectorial, cómo se edita un nodo, y cómo las curvas influyen en la forma final.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 2:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

El tema debe iniciar con una **exploración guiada de la interfaz de Adobe Illustrator**, destacando la importancia de comprender la función de cada panel y herramienta como base para un flujo de trabajo eficiente en ilustración vectorial. Es recomendable que interactúes directamente con el entorno digital mientras se explican los elementos clave del espacio de trabajo, como el panel de herramientas, los menús desplegados y las mesas de trabajo.

El enfoque debe centrarse en mostrar cómo **personalizar el área de trabajo** según el tipo de proyecto, lo que permitirá optimizar tanto el rendimiento como la organización de tus procesos. Es aconsejable proyectar la interfaz del programa en tiempo real mientras se ejecutan tareas básicas como crear un documento, mover paneles o activar herramientas.

Las dudas más comunes suelen estar relacionadas con la **ubicación de herramientas ocultas**, la **recuperación de paneles cerrados** y la **identificación de herramientas anidadas**. Para resolverlas, debes conocer el menú "Ventana", que permite activar cualquier panel faltante. Se recomienda profundizar en los siguientes conceptos: mesas de trabajo, capas, panel de propiedades y herramientas principales como Selección, Pluma y Zoom.

Una dinámica útil sería diseñar y guardar un espacio de trabajo personalizado. Como apoyo, puedes utilizar videotutoriales oficiales de Adobe y ejercicios cortos guiados dentro del entorno de Illustrator.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 3:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema introduce los **fundamentos técnicos y conceptuales de la ilustración vectorial**, estableciendo una distinción clara con la imagen rasterizada. Se debe explicar cómo los vectores se generan mediante trazados formados por puntos de ancla, curvas Bézier y segmentos rectos, acompañando la explicación con demostraciones visuales en tiempo real.

Es importante que experimentes activamente con ejercicios simples, como la creación de formas básicas, la edición de nodos y la conversión de trazados, para comprender el proceso constructivo de una imagen vectorial. La clase debe equilibrar la teoría con la práctica para que internalices la lógica de construcción del entorno vectorial.

Las dudas más frecuentes se presentan en el **manejo de nodos**, el **control de las curvas** y la **comprensión de la herramienta Pluma**. Para resolverlas, se debe mostrar paso a paso cómo añadir, eliminar y modificar puntos de ancla, así como cómo manipular las curvas con precisión. Los conceptos clave a desarrollar son: trazado, curva Bézier, forma compuesta y Buscatrazos (*Pathfinder*).

Como actividad integradora, puedes replicar una imagen simple utilizando únicamente trazados básicos. Se recomienda el uso de animaciones interactivas o archivos vectoriales editables para facilitar la exploración de estos elementos.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 4:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta sesión, enfatiza la **relevancia del color como herramienta comunicativa en la ilustración digital**. Para introducir el tema, es recomendable utilizar ejemplos visuales que contrasten **esquemas monocromáticos, análogos y complementarios**, y así analizar cómo cada uno modifica la percepción del espectador.

Uno de los aspectos que suelen generar mayor confusión es la relación entre los **modos de color (RGB, CMYK, HSB)** y sus aplicaciones según el **medio de salida** del diseño. Para resolver estas dudas, realiza una **demonstración práctica** al cambiar el modo de color de un archivo y mostrar cómo dicho cambio modifica su apariencia final.

Como parte de las dinámicas en clase, realizarás una actividad en la que transformarás una ilustración simple aplicando **distintos esquemas de color y tipos de relleno**, para evaluar cómo cambian la expresividad y el impacto visual del resultado final.

Como recurso complementario, se recomienda utilizar la **biblioteca de muestras de Adobe Illustrator** y explorar combinaciones cromáticas en tiempo real a través de plataformas como **Adobe Color**.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 5:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema se centra en el uso de las herramientas de edición más importantes dentro de Adobe Illustrator. Los aprendedores deberán aprender a dominar funciones como la **selección directa**, la **edición de nodos**, la **duplicación y combinación de formas**, así como el uso eficiente del **panel de capas**. Es conveniente comenzar con una figura ya construida y demostrar cómo modificar sus puntos de ancla y curvas.

Posteriormente, debes incorporar herramientas más complejas, como el **Pathfinder** y el **panel de Alineación**, mostrando cómo influyen directamente en la precisión, limpieza y coherencia del diseño final.

Las dificultades más comunes se presentan en el uso del Pathfinder, la escalabilidad sin distorsión y la gestión de elementos mediante grupos o capas. Para superarlas, es necesario explicar el uso adecuado de **grupos, bloqueo de capas, máscaras de recorte y modificadores de forma**.

Como actividad, puedes seleccionar un ícono vectorial y transformarlo aplicando modificaciones que mantengan su unidad gráfica. Entre los recursos complementarios sugeridos están las bibliotecas de íconos editables, videotutoriales de Adobe y simulaciones interactivas.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 6:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Para introducir este tema, es indispensable que comprendas la **síntesis visual** como una competencia fundamental del diseño gráfico. Comienza con ejemplos del entorno cotidiano en los que se evidencie la simplificación visual, como logotipos, señalética o empaques comerciales. Comparar imágenes complejas con sus versiones sintetizadas te permitirá demostrar conceptos como **flat image, silueta y sombreado**.

Es frecuente que surjan dudas al reducir elementos sin perder el mensaje gráfico. Para resolverlas, desarrollarás ejercicios guiados de **reducción visual progresiva**. Deberás aplicar técnicas como **dibujo lineal, silueta, uso de espacio negativo, sombreado plano, fragmentación visual y geometrización**.

Durante la sesión, transformarás objetos reales en versiones flat y aplicarás tus diseños a productos simulados mediante mockups. Para facilitar el aprendizaje, puedes trabajar con plantillas de Adobe Illustrator y observar videotutoriales seleccionados.

En el desarrollo de logotipos, realizarás una **lluvia de ideas**, seguida de una fase de exploración gráfica y revisión de arquetipos. Es importante que reconozcas que no toda idea visual resulta funcional: deberás evaluar criterios clave como **legibilidad, escalabilidad, reproducibilidad y memorabilidad**.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 7:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Explica el proceso de ilustración vectorial en Illustrator, desde la vectorización del boceto hasta el acabado final.

Demuestra cómo convertir un boceto escaneado en trazos vectoriales, uso de la pluma y curvas Bézier, diferencias entre trazado manual y calco de imagen.

Menciona la importancia del trazo limpio, jerarquía de capas, uso de colores globales, escalabilidad de los elementos y exportación en formatos compatibles.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 8:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema debe abordarse resaltando la diferencia fundamental entre la ilustración vectorial y la basada en mapas de bits. Aunque ambas técnicas poseen aplicaciones valiosas, se debe enfatizar que el mapa de bits resulta más adecuado para lograr efectos pictóricos, detalles orgánicos y texturas complejas. Inicia con una demostración comparativa entre una imagen pixelada y una suavizada, explicando la importancia de definir correctamente la resolución desde el inicio del archivo.

Uno de los puntos que puede generarte mayor confusión es la manipulación de capas y pinceles. Por ello, es conveniente realizar un ejercicio guiado donde configures un lienzo, selecciones un pincel y apliques diferentes niveles de opacidad y modos de fusión.

Como dinámica de clase, puedes desarrollar una ilustración rápida que represente una textura natural —como humo, pelo, fuego o piel— utilizando exclusivamente pinceles digitales. Para enriquecer tu experiencia, se recomienda que explores bibliotecas de pinceles y tutoriales breves disponibles en plataformas como Photoshop o Krita.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 9:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Muestra el uso de las herramientas clave de Photoshop para ilustración digital: pinceles, borradores, capas, modos de fusión y ajustes de color.

Explica cómo configurar pinceles para distintos acabados, diferencias entre trabajar en capas rasterizadas y capas de ajuste, y cómo mantener la resolución correcta.

Demuestra la optimización del flujo de trabajo con atajos, control de opacidad y dureza del pincel, integración de texturas, y uso de zoom/navegación para trabajar en detalle.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 10:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema debe conducir hacia el desarrollo conceptual y visual de un personaje original. Para comenzar, es fundamental que se reflexione sobre el papel que desempeña un personaje dentro de un entorno narrativo, comprendiendo que su diseño debe comunicar de manera clara su personalidad, propósito y contexto. Una dificultad común radica en trasladar ideas abstractas a soluciones gráficas concretas (como forma del rostro, atuendo o postura); por ello, trabajar con referencias visuales, arquetipos y ejercicios de exploración resulta clave en esta fase.

Debes profundizar en conceptos esenciales como: arquetipos de personaje, silueta reconocible, proporciones corporales, paleta cromática coherente con su carácter, y relación entre personaje y ambiente. Una estrategia útil es realizar una ficha de personaje donde sistematices sus rasgos principales, lo que te permitirá sustentar mejor tus decisiones de diseño.

Propón dinámicas como la asociación libre de palabras (por ejemplo, ¿cómo representarías gráficamente la idea de “resistencia” o “alegría”?) o el análisis visual de personajes reconocidos del cine y la animación. Para estructurar tu proceso creativo, puedes apoyarte en recursos como *moodboards*, *thumbnails*, bocetos detallados y *turnarounds*. Tableros colaborativos como Pinterest, plantillas base para personajes o referencias gráficas analizadas también enriquecerán tu desarrollo visual.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 11:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema representa una **etapa de síntesis del curso**, en la que se consolidarán los conocimientos adquiridos a lo largo de las semanas anteriores. Es fundamental que los aprendedores comprendan que esta fase **no se limita a entregar una imagen terminada**, sino que implica **presentar una ilustración con impacto visual, narrativa coherente y solidez técnica**.

Las dudas más frecuentes suelen centrarse en la **organización del portafolio**, la **preparación del archivo final** (formato, resolución, capas, exportación) y los **criterios de evaluación**. Por ello, estos aspectos serán abordados con detenimiento.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 12:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Explica la creación de fondos y ambientación, enfatizando composición, perspectiva, color y luz como herramientas narrativas.

Muestra cómo aplicar perspectiva de 1, 2 y 3 puntos, selección de paleta cromática coherente con el personaje, y cómo trabajar profundidad con planos y escala de grises.

Menciona la planificación de la composición, relación figura-fondo, integración cromática, uso de modos de fusión para iluminación, y coherencia estilística con el resto de la ilustración.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 13:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema debe centrarse en los diversos campos de aplicación de la ilustración digital, conectando los aprendizajes previos con áreas como la publicidad, el ámbito editorial, el entretenimiento y los productos comerciales. Es importante que identifiques qué sector se relaciona mejor con tus habilidades y estilo gráfico, a fin de proyectar tu perfil profesional. Entre las dudas más comunes se encuentra cómo insertarse en el mercado laboral como ilustrador o cómo adaptar el trabajo creativo a las exigencias de clientes reales. Para resolver estas inquietudes, resulta útil analizar casos reales o simular encargos profesionales.

Como parte de la clase, puedes guiar una lluvia de ideas o la elaboración de un mapa mental colectivo sobre los posibles usos de la ilustración digital en distintas industrias. Para complementar esta experiencia, puedes revisar portafolios profesionales que integren diferentes técnicas y aplicaciones, o incluso asistir a una charla con un ilustrador invitado que comparta su proceso de trabajo. Es indispensable profundizar en conceptos como la adaptación estilística, el trabajo colaborativo y la comunicación efectiva con el cliente.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del tema 14:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema debe abordarse desde una perspectiva práctica y realista sobre el desarrollo profesional como ilustrador. Enfatiza la relevancia de herramientas como las comisiones personalizadas, el portafolio digital y las redes sociales como canales clave para comercializar su trabajo artístico. Es posible que los aprendedores tengan dudas sobre cómo establecer precios, cómo organizar su portafolio o cómo promocionarse sin experiencia previa. Para resolverlo, se recomienda analizar ejemplos concretos de tarifas, plataformas de visibilidad y estrategias de posicionamiento, utilizando estudios de caso reales.

Una actividad sugerida es la creación de un perfil simulado en plataformas como Behance o ArtStation, acompañado de una breve presentación profesional. Además, se puede fomentar un debate sobre ilustradores contemporáneos que hayan logrado consolidarse en el medio, explorando sus trayectorias y métodos de promoción. Como recursos adicionales, se sugiere el uso de videos de referentes como Marc Brunet, así como la lectura de artículos especializados en marketing personal para ilustradores emergentes.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación de la actividad 1:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Esta actividad tiene como propósito integrar herramientas vectoriales con recursos generados mediante inteligencia artificial. Es recomendable que inicies con una **demostración del proceso de vectorización en Illustrator**, resaltando la importancia de trabajar con **contornos cerrados y trazos limpios**. Posteriormente, explora junto con los aprendedores cómo utilizar herramientas de IA, como Adobe Firefly, para generar fondos visuales que se integren conceptualmente con la figura vectorial creada.

La integración de ambos elementos debe **reflejar coherencia entre técnica, estética y mensaje visual**. Es común que surjan dudas relacionadas con la importación adecuada del fondo generado con IA, así como con errores

frecuentes en la vectorización (bordes abiertos, nodos innecesarios o trazos sucios). Para resolverlas, revisa ejemplos corregidos en clase y observa cómo se abordan estos problemas en casos reales.

Durante la actividad, se deben explicar detalladamente los siguientes conceptos: **trazado vectorial**, **resolución**, **compatibilidad de formatos** (JPG, PNG, SVG) y **manejo de la transparencia**. Como dinámica adicional, puedes participar en una revisión por pares de los flyers producidos, enfocándote en la relación entre el personaje y el fondo. Para reforzar tu aprendizaje, utiliza videotutoriales de Adobe, bancos de imágenes generadas por IA y recursos de inspiración visual.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación de la actividad 2:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Esta actividad busca consolidar el proceso de aprendizaje mediante la validación formal de competencias técnicas y exploración de la ruta de especialización en Illustrator, explicando los temas cubiertos y los resultados esperados.

Es importante que los aprendedores comprendan la **relevancia de la autoformación** y que vinculen los contenidos del curso con los proyectos desarrollados en clase. Una dificultad frecuente consiste en no identificar cómo aplicar los ejercicios propuestos en línea a sus propias ilustraciones o prácticas. Para resolverlo, puedes realizar tareas específicas que te permitan transferir conocimientos técnicos a su producción personal, como aplicar una herramienta recién aprendida a un boceto en curso.

Durante la actividad, es fundamental reforzar los siguientes conceptos: **navegación en la plataforma**, **seguimiento del avance**, **descarga del certificado** e **integración de este en tu portafolio profesional**. Como dinámica complementaria, prepara una breve presentación donde expliques cómo has aplicado una de las habilidades adquiridas. Apóyate en rúbricas de autoevaluación y foros grupales para intercambiar hallazgos con tus compañeros.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación de la actividad 3:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Esta actividad tiene como propósito fortalecer la relación entre la ilustración vectorial y sus aplicaciones gráficas dentro de sistemas de identidad visual, con énfasis en el diseño de logotipos y su integración en mockups. Es recomendable que fomentes un enfoque práctico y reflexivo, promoviendo que los estudiantes analicen la coherencia entre forma, mensaje y funcionalidad del logotipo en distintos soportes. Para iniciar, puedes proyectar una selección de logotipos contemporáneos junto con sus aplicaciones gráficas, analizando aspectos como estilo, paleta cromática, legibilidad y adaptabilidad.

Se sugiere dividir el ejercicio en dos etapas: creación del logotipo e inserción en mockups. Illustrator será la herramienta principal, aunque puedes complementar el proceso con Photoshop para el montaje tridimensional. Las dudas más recurrentes suelen centrarse en la compatibilidad entre escalabilidad y nivel de detalle, o en la aplicación correcta del diseño dentro de entornos simulados. Por ello, conviene realizar una revisión guiada de los principios fundamentales del diseño de logotipos (simplicidad, memorabilidad, versatilidad y adecuación), así como ejercicios breves de rediseño.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación de la actividad 4:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Esta actividad marca un punto de transición fundamental del diseño análogo al entorno digital, ofreciendo una oportunidad clave para consolidar la comprensión formal del personaje. Debes guiar la sesión resaltando la importancia del lineart y del turnaround como herramientas esenciales para asegurar la coherencia estructural y expresiva del personaje. Es recomendable iniciar con una revisión de los avances del reto, invitando a los estudiantes a presentar brevemente sus decisiones gráficas hasta el momento, con el fin de promover la reflexión crítica sobre sus propios procesos.

A continuación, debes enfatizar la importancia del trazo limpio, la proporción anatómica y la expresividad en el dibujo manual. Posteriormente, acompaña el proceso de escaneo y limpieza digital mediante software como Photoshop o Clip Studio Paint. Las dudas más comunes suelen surgir en relación con la calidad del escaneo, la limpieza del trazo y la construcción técnica del turnaround. Para atenderlas, resulta útil realizar una demostración en tiempo real del proceso completo, desde el escaneo hasta el refinamiento del trazo.

Es indispensable recalcar que el lineart debe mantenerse limpio, uniforme y técnicamente funcional, y que el turnaround tiene un propósito estructural y no decorativo: debe representar al personaje de manera clara desde distintas vistas. Como apoyo visual, se recomienda el uso de plantillas de turnaround, referencias anatómicas y videotutoriales sobre trazado digital.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación de la actividad 5:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

El propósito de esta actividad es contextualizar visual y narrativamente al personaje mediante la construcción de un fondo ilustrado que sea coherente con su universo gráfico. Para ello, debes enfatizar que el fondo no debe entenderse como un simple elemento decorativo, sino como una herramienta que refuerza el mensaje, el tono y la funcionalidad de la composición general.

Puedes comenzar recordando el uso del *moodboard* como punto de partida, reforzando la importancia de observar referencias de escenarios reales o conceptuales. A partir de *thumbnails*, los estudiantes deben experimentar con composiciones, contrastes y atmósferas diversas antes de comprometerse con una versión definitiva. Es recomendable equilibrar sesiones de trabajo técnico con espacios de retroalimentación colectiva, enfocados en evaluar la atmósfera general y la armonía cromática.

Las dificultades más frecuentes están relacionadas con la transición del boceto al fondo final, así como con la integración visual de la paleta cromática con el personaje. Para resolverlas, puedes mostrar ejercicios de aplicación de luz en escala de grises como base para el coloreado, y realizar prácticas de armonización cromática. Se recomienda el uso de herramientas como Adobe Color, referencias cinematográficas y recursos digitales como pinceles o texturas disponibles en Photoshop o Krita. Por último, es conveniente fomentar la documentación visual del proceso creativo como parte del producto final.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del proyecto (fase 1):

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Explica que este avance busca consolidar la identidad visual del personaje antes de la etapa final, mediante moodboard, al menos cinco thumbnails, bocetos detallados y turnaround.

Menciona cómo seleccionar referencias relevantes para el moodboard, diferencias entre boceto inicial y boceto fino, y cómo mantener proporciones en el turnaround.

Refuerza la importancia de la coherencia entre narrativa y diseño, la postura y expresión, claridad en el trazo, y la utilidad de este avance como guía para la digitalización.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del proyecto (fase 2):

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta actividad integradora, debes acompañar a los estudiantes en la síntesis de todos los aprendizajes adquiridos a lo largo del curso, enfocándote en la consolidación del dominio técnico y narrativo aplicado a una ilustración digital con carácter profesional. Se sugiere iniciar la sesión retomando los conceptos clave abordados en actividades anteriores: diseño de personajes, creación de fondos, aplicación de paletas cromáticas y uso especializado del software.

Es fundamental que aclares que esta entrega no se limita únicamente al resultado visual, sino que también evalúa el proceso completo: desde la justificación narrativa hasta la organización del portafolio de exploración y desarrollo. Debes enfatizar que cada decisión gráfica debe contar con una fundamentación técnica y conceptual sólida, coherente con el enfoque ecosustentable o de impacto social definido para el proyecto.

Las dudas más frecuentes suelen relacionarse con la estructura del portafolio, la resolución adecuada del archivo final o la coherencia visual entre personaje y fondo. Para atender estas inquietudes, puedes revisar ejemplos completos de entregas sobresalientes, realizar sesiones de retroalimentación grupal sobre avances y brindar asesoría técnica personalizada antes de la entrega definitiva.

Anexo 1. Rúbrica del avance del proyecto (fase 1)

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Entrega de bocetos rápidos.	25 – 24 puntos	23 – 20 puntos	19 – 0 puntos	25
	Presenta al menos cinco bocetos distintos que incluyen tres tipos de siluetas, tres posturas diferentes y proporciones anatómicas completas. Los trazos permiten identificar con claridad los elementos solicitados.	Presenta tres o cuatro bocetos que incluyen al menos una silueta, una postura y una proporción anatómica. Los trazos permiten identificar algunos elementos solicitados.	Presenta menos de tres bocetos o los trazos no permiten identificar siluetas, posturas o proporciones anatómicas.	
2. Mood board visual del personaje.	25 – 23 puntos	22 – 20 puntos	19 – 0 puntos	25
	Incluye al menos seis imágenes organizadas en categorías temáticas (vestimenta, rasgos físicos, paleta de color y texturas), con elementos que corresponden al perfil definido del personaje.	Incluye entre cuatro y cinco imágenes, con elementos identificables en al menos dos categorías temáticas del personaje. El acomodo permite identificar las relaciones entre los elementos visuales.	El Mood board incluye tres o menos imágenes, o los elementos no se agrupan por categoría ni corresponden al perfil visual establecido para el personaje.	
3. Diseño de tres bocetos finos del personaje.	30 – 25 puntos	24 – 23 puntos	22 – 0 puntos	30
	Presenta tres bocetos distintos con detalle anatómico, expresión facial, vestuario y accesorios definidos.	Presenta dos bocetos distintos con detalle anatómico, expresión facial, vestuario y accesorios definidos.	Presenta un boceto con detalle anatómico, expresión facial, vestuario y accesorios definidos.	
4. Explicación y presentación del documento.	20 – 15 puntos	14 – 10 puntos	9 – 0 puntos	20
	Presenta una explicación del proceso de creación de bocetos rápidos, mood board y bocetos finos, especificando herramientas y técnicas utilizadas. El documento es ordenado, incluye todas las secciones requeridas y no presenta errores ortográficos.	Presenta una explicación que cubre solo el proceso o las técnicas empleadas. El documento está ordenado, pero presenta entre uno y tres errores ortográficos.	Presenta una explicación que no cubre el proceso de creación de bocetos o no menciona las herramientas ni las técnicas utilizadas. El documento omite una o más secciones requeridas y presenta más de tres errores ortográficos.	
Total				100%

Anexo 2. Rúbrica de la entrega final del proyecto (fase 2)

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Narrativa y conceptualización del personaje.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	La historia del personaje es original e incluye un mínimo de 200 palabras e integra motivaciones, personalidad y contexto. Presenta un enfoque ecosustentable o social, y cada elemento está explicado con ejemplos o descripciones específicas.	La historia del personaje es original e incluye un mínimo de 150 palabras e integra al menos dos de los tres elementos solicitados (motivaciones, personalidad, contexto). Presenta un enfoque ecosustentable o social, pero uno de los elementos carece de ejemplos o descripciones específicas.	La historia del personaje incluye menos de 150 palabras o integra solo uno de los tres elementos solicitados (motivaciones, personalidad, contexto). No presenta un enfoque ecosustentable o social, o el que presenta no se vincula con la historia.	
2. Calidad técnica y composición de la ilustración final.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	La ilustración presenta color, proporción, volumen, luz, textura y composición aplicados en el 100% de las áreas solicitadas. El personaje está integrado en un fondo con los elementos y perspectiva solicitados, manteniendo relación visual directa en todos los casos.	La ilustración presenta color, proporción, volumen, luz, textura y composición aplicados en al menos el 80% de las áreas solicitadas. Hasta dos elementos del personaje o del fondo no mantienen relación visual directa o presentan errores de proporción o perspectiva.	La ilustración presenta color, proporción, volumen, luz, textura y composición aplicados en menos del 80% de las áreas solicitadas, o más de dos elementos del personaje o del fondo no mantienen relación visual directa o presentan errores de proporción o perspectiva.	
3. Proceso de diseño: exploración, bocetaje y desarrollo visual.	25 – 23 puntos	22 – 20 puntos	19 – 0 puntos	25
	El portafolio incluye <i>moodboard</i> , <i>thumbnails</i> , bocetos, <i>turnaround</i> y pruebas de expresión. Todos los elementos solicitados cumplen con los requisitos técnicos establecidos, incluyendo formato, resolución y contenido.	El portafolio incluye todos los elementos solicitados (<i>moodboard</i> , <i>thumbnails</i> , bocetos, <i>turnaround</i> y pruebas de expresión), pero uno o más presentan omisiones en el formato, la resolución o el contenido establecidos.	El portafolio no incluye dos de los elementos solicitados (<i>moodboard</i> , <i>thumbnails</i> , bocetos, <i>turnaround</i> y pruebas de expresión) o presenta omisiones en el formato, la resolución o el contenido que impiden valorar el desarrollo visual del personaje.	
4. Paleta de color y ambientación visual.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Se presenta una paleta cromática definida y aplicada tanto en el personaje como en el fondo. Los colores mantienen correspondencia directa con la narrativa y la ambientación en todas las	Se presenta una paleta cromática aplicada en el personaje y el fondo, pero una o más áreas no mantienen correspondencia directa con la narrativa o la ambientación, o presentan contraste reducido	No se presenta paleta cromática definida o más de dos áreas no mantienen correspondencia directa con la narrativa o la ambientación, o	

	áreas y presentan contraste suficiente entre elementos principales y secundarios.	entre elementos principales y secundarios.	presentan contraste reducido que dificulta diferenciar elementos principales y secundarios.	
	15 – 13 puntos	12 – 9 puntos	8 – 0 puntos	
5. Formato, entrega técnica y organización de archivos.	Entrega la ilustración final en tamaño doble carta a 300 DPI, el portafolio en formato PDF con la estructura solicitada y los archivos en los formatos especificados (PDF, JPG o PNG), cumpliendo con todos los requisitos técnicos indicados.	Entrega la ilustración final, el portafolio y los archivos solicitados, pero uno o dos no cumplen con el tamaño, la resolución, el formato o la estructura requerida.	Falta uno o más de los elementos solicitados (ilustración final, portafolio o archivos en los formatos requeridos) o más de dos no cumplen con el tamaño, la resolución, el formato o la estructura establecidos.	15
Total				100%

Anexo 3. Prácticas de bienestar

Práctica 01

Nombre de la práctica	Un momento para respirar.
Descripción de la práctica	Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la psicología positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <p>Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.</p> <p>Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).</p> <p>Comienza a respirar y exhalar por nariz.</p> <p>Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo.</p> <p>Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.</p> <p>Así durante dos minutos.</p> <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvidé algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser. Comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días y poco a poco vas aumentando los minutos de este.</p>
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 02

Nombre de la práctica	Fomentando la atención plena.
Descripción de la práctica	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
Palabras clave	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación:</p> <p>Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.</p> <p>Haz tres respiraciones profundas por la nariz y exhala por la nariz.</p> <p>Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste?, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación?</p> <p>Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica?</p> <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática. Algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.</p>
Fuente	Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

Práctica 03

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

Práctica 04

Nombre de la práctica	Concentrarse en lo positivo.
Descripción de la práctica	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
Palabras clave	Resiliencia y esperanza.
Instrucciones para el aprendizador	<p>¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada?, o bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti?</p> <p>La mayoría de las personas automáticamente se concentra en el peor de los escenarios independientemente del tipo de noticia que reciban. Martin Seligman sugiere hacer un breve ejercicio para fomentar la resiliencia y la esperanza con base en la premisa antes señalada:</p> <p>Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas que es negativa para ti. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera, señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia; en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles, y en la última, cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir.</p> <p>Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos?</p> <p>Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará perspectiva y te ayudará a cultivar tu resiliencia.</p>
Fuente	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de https://hbr.org/2011/04/building-resilience

Práctica 05

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático.
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendedor	<p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia.</p> <p>(Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <p>Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida.</p> <p>Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste?</p> <p>Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al termino o como secuela de esa adversidad o pérdida.</p> <p>¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse que son más probables de suceder ahora?</p>
Fuente	Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro: <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

Práctica 06

Nombre de la práctica	La mejor versión de ti mismo.
Descripción de la práctica	Escribe acerca de la mejor versión posible de ti mismo durante al menos 20 minutos.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el aprendedor	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <p>¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo?</p> <p>¿Qué hace él o ella cotidianamente?</p> <p>¿Qué dicen los demás acerca de él o ella?</p> <p>No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.</p>
Fuente	Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

Práctica 07

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres.
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
Palabras clave	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Tener una idea clara de lo que desees lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué quieres lograr? Al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una fecha para lograrla. Piensa en algo y utiliza el método SMART para definirla.</p> <p>¿Qué te impide que lo tengas en este momento?</p> <p>¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?</p> <p>¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?</p> <p>¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?</p> <p>¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</p> <p>¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?</p> <p>¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?</p> <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
Fuente	Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

Práctica 08

Nombre de la práctica	Felicidad en el trabajo.
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivas en el ámbito laboral.
Palabras clave	Involucramiento, emociones positivas, relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y qué tan bien nos desempeñamos. En lugar de quejarnos del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo podemos obtener mayor felicidad de lo que hacemos?</p> <p>Estar más involucrados en lo que hacemos contribuye a nuestra felicidad y bienestar, y nos lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas en distintas dimensiones de tu vida:</p> <p>Dar: ¿cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes?</p> <p>Relaciones: ¿cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar?</p> <p>Ejercicio: ¿cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente?</p> <p>Conciencia: ¿cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral?</p> <p>Ensayo: ¿qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado?</p> <p>Dirección: ¿cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año?, ¿cómo caben y contribuyen estas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones y cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros?, ¿cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización?</p> <p>Resiliencia: ¿cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo?, ¿me estoy enfocando en lo que puedo controlar?, ¿necesito pedir ayuda a otros?, ¿hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda?</p> <p>Emoción: ¿qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?</p>
Fuente	Tomado del Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 09

Nombre de la práctica	Interacciones positivas.
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
Palabras clave	Relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendedor	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente ayuda a incrementar nuestra felicidad y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas. En cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <p>¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron? ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos? ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento? ¿Cuáles son sus fortalezas?</p> <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas y las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <p>“Realmente me encanta cuando ellos...” “Son tan buenos para...” “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”</p> <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Asimismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p>
Fuente	Basado en el Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

Nombre de la práctica	Las fortalezas se muestran en nuestras historias.
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las fortalezas de carácter que aplicaste en una situación.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Antes de comenzar el ejercicio, ¿sabes cuáles son las fortalezas de carácter? Consulta la descripción de las 24 fortalezas de carácter en la siguiente liga:</p> <p>El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.</p> <p>http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification</p> <p>Luego de que leas cuáles son las fortalezas de carácter, realiza lo que se pide a continuación:</p> <p>Describe detalladamente, mediante un texto, una anécdota en la que hayas llevado a cabo alguna acción de la mejor manera posible, o bien, que hayas actuado por encima de lo ordinario. Procura enfocarlo al entorno laboral.</p> <p>Puede ser cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desarrollaste. Señala en tu descripción: ¿qué ocurrió?, ¿qué papel jugaste en el suceso?, ¿qué acciones llevaste a cabo que fueron de utilidad para ti y para los demás?</p> <p>Luego de que hayas terminado de escribir, lee tu texto y subraya las palabras y oraciones que te den una idea sobre cómo usaste cualquiera de las 24 fortalezas de carácter. Observa y clasifica cuáles son las fortalezas que usaste en tu anécdota. Reflexiona sobre el impacto que estas pueden tener en tu desempeño cotidiano.</p>
Fuente	Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth

Práctica 11

Nombre de la práctica	Tus fortalezas en los ojos del otro.
Descripción de la práctica	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendedor	<p>¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y este te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre, usualmente deja huella en nuestros comportamientos y acciones, pues nos damos cuenta de que las personas tienen percepciones sobre nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente:</p> <p>Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido.</p> <p>Piensa en lo siguiente: ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste que no tenías tan desarrolladas?</p> <p>Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.</p>
Fuente	Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth

Práctica 12

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

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

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