



Animación 2D

Guía para el profesor

Clave LSDG2407



Contenido

Datos generales.....	3
Competencia global	3
Competencias esenciales.....	3
Introducción	4
Información general	5
Calendario de entregas semestral.....	9
Temario.....	10
Preguntas más frecuentes.....	11
Recomendaciones para la explicación de temas, actividades y proyecto.....	12
Anexo 1. Rúbrica del avance del proyecto (fase 1)	21
Anexo 2. Rúbrica de la entrega final del proyecto (fase 2).....	22
Anexo 3. Prácticas de bienestar	24

Datos generales

Nombre del certificado: Animación 2D

Nivel: Profesional

Modalidad: Presencial

Clave: LSDG2407

Competencia global

Crea animaciones precisas y expresivas mediante el uso de diversidad de técnicas de animación digitales, usando softwares especializados y aplicando el análisis del movimiento y la velocidad de los elementos, para comunicar visualmente historias y mensajes de manera efectiva en un contexto creativo.

Competencias esenciales

- Solución de problemas.

Introducción

¡Bienvenido al certificado en Animación 2D! A lo largo de esta experiencia de aprendizaje conocerás las herramientas necesarias para crear, diseñar y animar elementos digitales que puedan ser integrados en productos multimedia, interactivos y web.

Aplicarás los principios fundamentales de la animación 2D para dar vida a personajes y objetos dentro de un espacio bidimensional en el contexto de un cortometraje. Asimismo, aprenderás las distintas fases de trabajo que conforman el flujo de producción en la industria de la animación.



Para enriquecer esta experiencia formativa, los fundadores de **Fósforo Cinema** han colaborado en la construcción de este certificado. Fósforo Cinema es una casa productora de video y animación fundada en 2010 en Monterrey, especializada en la creación de contenido corporativo, materiales de capacitación, cortometrajes de ficción, documentales y videoclips. Su equipo cuenta con formación en publicidad, guion y dirección cinematográfica, y mantiene como parte de su filosofía el compromiso con proyectos que aporten bienestar a la comunidad.

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:

- 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.
- 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.
- 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:

- Blair, P. (2020). *Cartoon Animation with Preston Blair, Revised Edition!: Learn Techniques for Drawing and Animating Cartoon Characters*. Estados Unidos: Walter Foster. ISBN: 9781633228900
- Williams, R. (2012). *Kit de supervivencia del animador: un manual de métodos, principios y fórmulas para animadores clásicos, de computadora, juegos, Stop Motion y Internet*. Reino Unido: Farrar, Straus and Giroux. ISBN: 9780865478978

Software:

Animación 2D

Guía de impartición

- Adobe. (s.f.). *Te damos la bienvenida a Creative Cloud*. Recuperado de <https://creativecloud.adobe.com/es>
- Blender. (s.f.). *The Freedom to Create*. Recuperado de <https://www.blender.org/download/>

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

Animación 2D

Guía de impartición

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 de entregas semestral

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. Fundamentos de la animación 2D

- 1.1. Principios de la animación
- 1.2. Historia y evolución de la animación 2D

2. El pipeline de la animación

- 2.1. Fases del pipeline y su interconexión
- 2.2. Metodologías para optimizar el flujo de trabajo

3. La preproducción

- 3.1. Planeación visual y narrativa
- 3.2. Eficiencia en producción y optimización de recursos

4. Dibujo para la animación

- 4.1. Contraste, gama cromática
- 4.2. Personajes
- 4.3. Escenarios, contraste, escala, perspectiva y proporción

5. Técnicas de animación

- 5.1. Conceptos de timing y spacing
- 5.2. Animación de personajes y objetos en 2D
- 5.3. Rotoscopia y referencias (acting)

6. Fluidez y ciclos animados

- 6.1. Keyframing, inbetweeners y breakdowns, smears
- 6.2. Ease in, ease out
- 6.3. Ciclos animados

7. La animación cuadro a cuadro

- 7.1. La animación Straight ahead
- 7.2. Animación de gestos y movimientos complejos

8. Derechos de autor y manejo de tareas de un proyecto

- 8.1. Conocimiento estándar de leyes de derecho de autor y reglas de copyright
- 8.2. Animaciones con marionetas y motion capture con Adobe Character

9. Tipos de objeto con interpolación de forma

- 9.1. La interpolación de forma
- 9.2. Tipos y animación de props y fondos

10. Inclusión de conocimientos de diseño en elaboración de proyectos multimedia

- 10.1. Principios y elementos de diseño
- 10.2. Integración del diseño gráfico a un proyecto de animación y multimedia

11. Diseño sonoro

- 11.1. Importar y utilizar sonido
- 11.2. Casting de voz

12. La animación del sonido

- 12.1. Lipsync, fonemas, ajustes
- 12.2. Los foleys en la producción animada

13. Efectos especiales en la animación 2D con after effects

- 13.1. Creación y animación de efectos luminosos
- 13.2. Simulación de efectos físicos y dinámicos

14. Exportación de archivos

- 14.1. Calidad y tamaño de archivos
- 14.2. Exportación y codecs

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 coordinador 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 animación 2D, se trabajará principalmente con Adobe *Animate*, ya que es el recurso institucional disponible; no obstante, se reconoce que actualmente no es el estándar más utilizado en la industria.

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 animación, 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:

Considera que este primer tema funciona como una introducción general y una puesta en común antes de iniciar formalmente la etapa de producción. Aprovecha este espacio para revisar con los estudiantes el guion con el que trabajarán durante el desarrollo del certificado. Es importante recordar que dicho guion fue elaborado previamente en el módulo de Preproducción.

Es posible que los equipos experimenten modificaciones: pueden fusionarse, dividirse o reconfigurarse con base en afinidades, nivel de avance o fortalezas individuales. Lo esencial es que cada grupo defina con claridad el guion que llevará a las etapas de producción y postproducción, ya que todo el trabajo del certificado se articulará en torno a esa pieza narrativa.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En este tema, los estudiantes deben organizar sus equipos de trabajo y definir los roles específicos de cada integrante.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Dado que los estudiantes ya cursaron el certificado de Preproducción y abordaron dicha etapa en el módulo de Producción Audiovisual, se sugiere no repetir contenidos. En su lugar, orienta la sesión hacia la optimización del tiempo y la organización del flujo de trabajo para favorecer el avance eficiente del proyecto.

Este también es un momento propicio para revisar, sintetizar o realizar ajustes en los guiones, asegurándose de que sean viables para su producción en función de los recursos y tiempos disponibles.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Considera que los estudiantes cursan de manera paralela la asignatura de Ilustración Digital y, probablemente, ya han acreditado Fundamentos de Dibujo. Por tanto, el enfoque de este módulo no debe centrarse únicamente en la habilidad de dibujo, sino en cómo aplicar dichos conocimientos dentro del proceso de animación.

Es fundamental que los estudiantes verifiquen si están incorporando correctamente los principios de la animación en sus piezas. Además, se recomienda realizar una revisión de los personajes diseñados, con base en los conceptos abordados en este tema.

Nota: no es indispensable que los estudiantes ilustren en Adobe Animate; pueden hacerlo en Illustrator o en el software de su preferencia.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta etapa, los estudiantes deben encontrarse plenamente inmersos en el proceso de producción. Existen diversas técnicas de animación, y las que se presentan en el entorno de Canvas están diseñadas para optimizar el flujo de trabajo. Entre ellas, se incluyen los enfoques *straight ahead* y *pose to pose*, siendo este último el más adecuado para desarrollarse en Adobe Animate, ya que permite un mayor control sobre el tiempo y las poses clave.

Incentiva a los estudiantes a practicar el *acting*, con el objetivo de profundizar en el lenguaje corporal y facial de sus personajes. Este también es un momento propicio para explorar principios esenciales de la animación como la exageración, el timing, las curvas de acción y la anticipación.

Finalmente, si cuentas con técnicas o herramientas adicionales que puedan enriquecer los procesos y habilidades del grupo, siéntete en libertad de integrarlas. Lo más importante es que los estudiantes aprendan a animar con intención y claridad narrativa.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta fase, los estudiantes continúan trabajando de lleno en la etapa de producción. El objetivo principal es que aprendan a optimizar tiempo y recursos, lo cual puede lograrse mediante el uso de ciclos animados.

Además, es recomendable introducir conceptos de lenguaje audiovisual mediante el uso de distintos tipos de planos. Esta estrategia permite evitar tomas prolongadas que suelen ser más complejas de animar, facilitando así un proceso más ágil y eficiente.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema está enfocado en la animación tradicional, la cual presenta ciertos retos técnicos al ejecutarse en Adobe Animate, debido a que el software trabaja únicamente con ilustración vectorial. Esta característica limita la fluidez del trazo en comparación con técnicas en mapa de bits.

Por ello, se puede permitir a los estudiantes trabajar en programas que admitan ilustración en mapa de bits (como Photoshop o Clip Studio Paint) y luego importar los resultados a Animate como *sprites*, o bien integrarlos en la edición final utilizando Adobe *Premiere*.

En el caso de animaciones complejas, es importante explicar el uso del *blocking* como herramienta para definir el ritmo y la intención del movimiento antes de refinarlo mediante *keyframes*. Esta práctica es fundamental para lograr un *timing* preciso y eficiente.

Si los estudiantes deciden trabajar directamente en Animate, se recomienda utilizar tabletas digitales, ya que estas permiten un mayor control del trazo. Asegúrate de mostrarles cómo configurar la sensibilidad a la presión y otros ajustes relevantes dentro del software, ya que esto mejora significativamente la calidad de la línea y la experiencia de animación.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En este tema se trabaja con Adobe *Character Animator*. Aprovecha la clase para que los estudiantes avancen en la certificación del software, elaborando su propia marioneta mientras aprenden a utilizar las herramientas disponibles en el contenido del curso correspondiente.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Aborda el tema de la interpolación de forma (*shape tweening*) no únicamente como una herramienta automática, sino como una técnica que puede perfeccionarse para obtener resultados de mayor calidad. Aunque en algunos casos el resultado inicial no sea óptimo, existen dos prácticas fundamentales que pueden mejorar considerablemente la fluidez de la animación:

1. **Uso de *hints* (pistas de forma):** permiten guiar la transformación de puntos específicos entre la forma inicial y la final, facilitando una interpolación más coherente y controlada.
2. **Correspondencia en cantidad y orden de nodos:** asegurar que ambas formas tengan una cantidad similar de puntos de control, organizados de manera coherente, ayuda a evitar deformaciones indeseadas durante la transformación.

Se recomienda mostrar ejemplos comparativos para que los estudiantes puedan observar claramente cómo estas decisiones impactan en el resultado final. Esta técnica es especialmente útil para animar *props* o elementos de fondo, en los que se busca lograr fluidez sin recurrir a animación cuadro a cuadro.

Además de las técnicas incluidas en este tema, los estudiantes pueden explorar otras herramientas y programas alternativos sin desestimar el uso de Adobe Animate.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta etapa, los estudiantes se enfocarán en el diseño y animación de créditos, poniendo atención en su valor comunicativo y narrativo. Es fundamental recalcar que el propósito no es dominar un software específico, sino comprender cómo los *motion graphics* pueden enriquecer el significado de una obra audiovisual.

Se recomienda guiar a los alumnos en la planificación con intención, evitando centrarse en animaciones innecesariamente complejas que no aporten al mensaje. El objetivo es utilizar los principios del diseño gráfico para sintetizar visualmente una idea, priorizando la claridad, la jerarquía, el ritmo y el concepto.

Invita a los estudiantes a diseñar créditos iniciales que funcionen como un prólogo visual de la historia, o finales que actúen como un epílogo que refuerce el tono y mensaje del cortometraje. En este contexto, el diseño gráfico se convierte en una herramienta narrativa poderosa, en la que “menos es más”.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta etapa se aborda la edición de audio. Se recomienda no utilizar Adobe Animate, ya que no está diseñado para este propósito. Las opciones sugeridas son Adobe *Audition* o DaVinci *Resolve* (gratuito), ambas herramientas que permiten una edición más precisa, control de niveles, mezcla de capas y tratamiento de efectos sonoros.

Es importante tener en cuenta que el cortometraje generado en esta etapa se presentará en Tecmifilm, dentro de la nueva categoría de corto animado, por lo que se espera un diseño sonoro cuidado y coherente con la narrativa del proyecto.

Aunque el uso de diálogos debe mantenerse al mínimo, se invita a los estudiantes a explorar sonidos vocales expresivos como suspiros, risas, jadeos o llanto, que aporten a la atmósfera emocional del cortometraje. Se recomienda que estos sonidos sean grabados por los propios estudiantes, y no extraídos de bancos de audio pregrabados, ya que esta práctica fomenta la creatividad, el trabajo actoral y la producción original.

Recuerda enfatizar que el diseño sonoro no solo complementa la animación, sino que también comunica emociones, refuerza acciones y construye el ambiente, siendo una herramienta narrativa de gran valor.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta sesión se trabajará el audio en relación con la sincronización automática de Animate. Es importante destacar que Adobe Animate no permite una edición avanzada de audio, por lo que la pista de sonido debe usarse únicamente como guía para la práctica de sincronización labial.

Se recomienda que los estudiantes utilicen esta pista de forma temporal dentro de Animate, con el fin de facilitar la correspondencia visual. No obstante, la pista de audio definitiva debe integrarse posteriormente en el software donde se realice el montaje final (como Adobe Premiere u otro editor), garantizando así un mayor control de calidad y fidelidad sonora.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este es el segundo módulo en el que los estudiantes trabajan con *After Effects*, por lo que se recomienda enfocar la sesión en el uso de efectos básicos aplicables como parte del proceso de postproducción en animación 2D.

En particular, es un buen momento para explorar herramientas que les permitan mejorar la iluminación de ambientes, generar sensación de volumen o aplicar efectos simples de partículas (como polvo, lluvia, fuego, entre otros) que enriquezcan sus escenas.

El propósito no es complejizar la animación, sino demostrar cómo After Effects puede complementar el trabajo ya realizado, brindando una atmósfera más cuidada o profundidad visual mediante efectos ligeros, bien integrados a la narrativa y al estilo gráfico.

Se sugiere invitar a los estudiantes a realizar pequeñas pruebas comparativas de “antes y después”, para que puedan identificar con claridad el valor narrativo y estético que aporta la postproducción.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Este tema cierra el certificado abordando el proceso de exportación de archivos, una etapa clave para la entrega de proyectos con calidad profesional.

Se recomienda mostrar a los estudiantes tablas comparativas de formatos y configuraciones de exportación, con el fin de que comprendan cómo elegir los valores adecuados según el destino de la animación (plataformas web, redes sociales, proyección, archivo maestro, etc.).

Además de explicar los parámetros técnicos, es fundamental mostrar cómo se aplican en los distintos programas utilizados durante el curso (After Effects, Animate, Premiere, entre otros). Comparte recomendaciones basadas en tu experiencia profesional, señalando las ventajas, desventajas y errores comunes que deben evitarse al exportar.

Este cierre debe reforzar la importancia de entregar un archivo optimizado, correctamente codificado y con los estándares necesarios para su difusión efectiva.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta actividad se reorganizan los equipos de trabajo y se definen los guiones que se utilizarán. Es común que algunos guiones iniciales resulten más complejos de lo que es viable ejecutar, por lo que es necesario revisarlos y depurarlos.

Recuerda que los estudiantes ya cuentan con propuestas desarrolladas previamente; ahora deben decidir si todos los guiones continúan o si es preferible reducir el número de proyectos, por ejemplo, de cinco a tres, ya sea por disponibilidad de integrantes o para fortalecer la producción con equipos más consolidados.

Además, es importante revisar y ajustar tanto el guion técnico como el storyboard, asegurándose de que estén alineados con los recursos reales disponibles.

Este es un momento clave para reorganizar equipos, asignar roles de producción y dejar todo listo para iniciar la etapa de animación.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta actividad, los estudiantes aprenderán a aplicar técnicas para optimizar los tiempos de producción dentro de sus propios cortometrajes animados. Es fundamental que comprendan que el proceso de animación no es lineal, y que existen recursos narrativos y técnicos que permiten agilizar el flujo de trabajo sin sacrificar la calidad.

Explica la importancia de reutilizar elementos: ciertos movimientos, acciones o gestos pueden resolverse mediante ciclos animados, lo que reduce significativamente la carga de trabajo.

También es clave que reconozcan el valor de planear las escenas empleando diversos planos y ángulos. Esto les permitirá fragmentar la acción en cortes visuales en lugar de animar secuencias extensas y complejas. Esta estrategia no solo facilita la producción, sino que también enriquece la narrativa visual y mejora el ritmo del cortometraje.

Refuerza la idea de que animar con inteligencia es parte del lenguaje profesional, y que una buena planificación visual puede marcar la diferencia entre un proyecto funcional y uno inviable.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta actividad, los estudiantes deben realizar su certificación oficial en Animate y Character Animator a través de la plataforma Adobe Educa. Se recomienda motivarlos a realizarla durante la clase, de forma acompañada, para que puedan aprovechar el contenido estructurado y práctico que ofrece Adobe.

Esta actividad coincide con el tema en el que se trabaja Character Animator, por lo que es un momento ideal para integrar la certificación al entorno del aula. Puede destinar parte de la sesión para que los estudiantes inicien el proceso, resuelvan dudas en tiempo real y avancen con orientación directa.

Además de fortalecer su aprendizaje, completar la certificación les permitirá añadir un reconocimiento oficial a su portafolio profesional, lo que representa un valor significativo para su desarrollo académico y laboral.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Animación 2D

Guía de impartición

En esta etapa, los estudiantes ya se encuentran inmersos en la producción de su cortometraje. El enfoque estará en la animación de fondos, la sonorización y, en caso de incluir personajes parlantes, el *lipsync*.

Se recomienda repasar en clase las instrucciones clave de la actividad para que los estudiantes aprovechen al máximo su tiempo de trabajo autónomo con claridad y rumbo definido. Su orientación en esta fase será esencial para asegurar que los avances cumplan con los requerimientos técnicos y narrativos establecidos.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

Esta actividad corresponde a la etapa de postproducción. Aunque las recomendaciones generales coinciden con las del tema respectivo, es importante recordar que en esta fase los estudiantes deben entregar tanto los créditos como los efectos finales del cortometraje.

Dado que esta tarea se realiza en After Effects, asegúrate de guiarlos cuidadosamente con base en las instrucciones establecidas. Es recomendable que inicien su trabajo durante la clase, a fin de resolver dudas técnicas en el momento y asegurar una correcta aplicación de los contenidos antes de continuar de forma autónoma.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta etapa se debe presentar un avance del cortometraje que incluya la integración del trabajo desarrollado en las actividades 1 y 2, así como progresos visibles en la animación.

Revisa cuidadosamente con el grupo las instrucciones y la rúbrica de evaluación, asegurándose de que los criterios estén claros y alineados con los objetivos de aprendizaje.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

En esta fase final, los estudiantes han recorrido todas las etapas del reto a través de las actividades previas. Aunque deben concluir todas las entregas técnicas, el elemento más valioso en este punto es que reciban una retroalimentación significativa.

Enfócate en verificar que los estudiantes hayan corregido los aspectos que se les señalaron anteriormente. Recuerda que todo proyecto de animación es un proceso en constante ajuste, y esta premisa es especialmente importante en el contexto de formación académica.

Evalúa no solo el producto final, sino también el desarrollo integral del estudiante. Además de habilidades técnicas, es fundamental que refuercen competencias blandas como la capacidad de escuchar, procesar la crítica, manejar la frustración y adaptarse.

Este es un momento propicio para ayudarlos a reflexionar sobre su proceso de crecimiento y reforzar una actitud profesional frente al trabajo creativo.

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. Preparación, organización y revisión colaborativa.	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	10
	Todos los personajes, escenarios y recursos están completos, correctamente nombrados y organizados en carpetas funcionales, compartidos con todo el equipo. Se documenta una revisión grupal con el docente y se aplican ajustes derivados de la retroalimentación.	Elementos presentes y compartidos, pero con archivos dispersos o sin estructura definida. Se realiza revisión general, pero algunos ajustes no se aplican completamente o no se documentan.	Elementos incompletos, desorganizados o inaccesibles. No se realiza retroalimentación o no hay evidencia de ajustes previos al cierre del avance.	
2. Asignación y gestión de escenas.	20 – 17 puntos	18 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Las escenas están distribuidas equitativamente entre los integrantes con base en roles definidos. Cada animador desarrolla las tomas asignadas siguiendo el cronograma.	La asignación está realizada, pero existen desfases en el desarrollo o falta de claridad en algunos roles.	No hay evidencia clara de asignación o hay escenas sin desarrollar.	
3. Coherencia en el estilo y ritmo.	20 – 17 puntos	18 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Se mantiene consistencia en el estilo visual (color, trazo, proporciones) y ritmo narrativo uniforme entre todas las escenas animadas del primer acto.	El estilo visual se conserva en general, pero hay ligeras inconsistencias en ritmo o diseño entre escenas.	El estilo visual cambia entre escenas o el ritmo narrativo se interrumpe.	
4. Uso de técnicas de animación.	30 – 26 puntos	25 – 23 puntos	22 – 0 puntos	30
	Se emplean al menos dos técnicas de animación diferentes (<i>cut-out</i> , cuadro a cuadro, interpolación, etc.) aplicadas de forma funcional y sin errores de secuencia.	Se aplican dos técnicas distintas, pero una presenta dificultades de ejecución o integración.	No se aplican dos técnicas o su uso no contribuye funcionalmente al proyecto.	
5. Calidad de animación y transiciones.	20 – 17 puntos	18 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Los movimientos tienen continuidad cuadro a cuadro, transiciones sincronizadas y respetando el ritmo del guion técnico. Sin saltos visuales ni cortes abruptos.	La animación es continua en la mayoría de las escenas, pero con errores leves en transiciones o sincronización.	Las escenas presentan saltos, cortes o rigidez que afectan la fluidez visual.	
Total				100%

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

	Nivel de desempeño			
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Desarrollo de la narrativa visual.	30 – 26 puntos	25 – 23 puntos	22 – 0 puntos	30
	Incluye los tres actos narrativos completos, conectados mediante transiciones cronológicas fluidas. No presenta cortes abruptos ni contradicciones en el argumento.	Incluye los tres actos principales, pero presenta al menos un salto narrativo o transición poco justificada. La secuencia se entiende en general.	Omite uno o más actos. Presenta interrupciones en la secuencia lógica o estructuras narrativas no relacionadas entre sí.	
2. Identidad visual de personajes y coherencia de diseño.	20 – 17 puntos	18 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Todos los personajes presentan proporciones consistentes en escala y estilo. Cada uno cuenta con al menos dos rasgos visuales distintivos (color, forma del rostro, peinado, etc.).	Uniformidad visual en la mayoría de los personajes, aunque al menos uno carece de elementos diferenciadores o rompe con el estilo compartido.	Inconsistencias en proporciones, color o estilo. Ausencia de elementos distintivos que permitan reconocerlos de forma inmediata.	
3. Diseño, técnicas de animación 2D y principios fundamentales.	20 – 17 puntos	18 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	El diseño gráfico de personajes y escenarios es coherente en proporciones y estilo. Se aplican tres o más técnicas de animación 2D (fotograma por fotograma, interpolación, <i>cut-out</i> , etc.) integradas correctamente en la narrativa. Se emplean cinco o más principios de animación (anticipación, <i>squash & stretch</i> , <i>follow-through</i> , etc.), generando fluidez, ritmo y lógica visual.	El diseño tiene coherencia general, aunque con ligeras variaciones de estilo entre personajes o escenarios. Se aplican una o dos técnicas de animación con integración parcial. Uso de dos a cuatro principios de animación, con movimientos funcionales, pero con momentos de rigidez o inconsistencia.	El diseño tiene inconsistencias notorias. No se identifican técnicas de animación o su uso es incorrecto. Poco o nulo uso de principios fundamentales, con movimientos incongruentes o poco comprensibles.	
4. Integración de créditos, edición, mezcla de sonido y postproducción visual.	20 – 17 puntos	18 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	El cortometraje incluye créditos animados con <i>motion graphics</i> , información completa y estilo visual integrado. La edición mantiene un ritmo narrativo claro, cortes alineados a la acción y mezcla de sonido equilibrada (diálogos, efectos y música diferenciables). Se aplican recursos de postproducción (corrección de	Los créditos están presentes y animados, pero con simplicidad o detalles faltantes. La edición permite seguir la historia, aunque con algunos cortes abruptos o ritmo irregular. La mezcla de sonido es funcional, pero con desequilibrios. Algunos elementos de postproducción aplicados de forma parcial o inconsistente.	Los créditos están ausentes o sin animación. La edición interrumpe la fluidez narrativa. El sonido es desbalanceado, mal sincronizado o incompleto. No se aplican elementos de postproducción o su ejecución afecta negativamente el producto final.	

	color, efectos, iluminación) que enriquecen la pieza.			
5. Coherencia entre diseño visual, sonido y narrativa general.	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	10
	El diseño visual y sonido tienen consistencia temática en todas las escenas. Los elementos auditivos se alinean con cambios visuales y refuerzan la intención narrativa de cada momento.	La relación visual-auditiva está presente en la mayoría de las escenas, aunque con algunas incongruencias (música fuera de ritmo, efectos que no refuerzan diálogos, etc.).	Los elementos visuales y sonoros no cuentan con una relación clara. La música o efectos de sonido están desconectados de las acciones o el tono visual, dificultando la comunicación narrativa.	
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	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. 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. A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación: 1. Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer. 2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación). 3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. 4. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 5. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos. 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. 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.
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 aprendedor	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: Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones. 1. Haz tres respiraciones profundas por la nariz y exhala por la nariz. 2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste?, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación? 3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica? 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.
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	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. 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. (Tarragona, 2012) La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad: 1. Crea una tabla con tres columnas y cinco filas. 2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida. 3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad. 4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia. 5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento y cómo lo enfrentaste. 6. Escribe al final cómo enfrentarías cada evento hoy en día.
Fuente	• 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 aprendedor	¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada?, o bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti? 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: 1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas que es negativa para ti. 2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera, señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia; en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles, y en la última, cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir. 3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos? 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.
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 aprendizador	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. (Tarragona, 2012) La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad: 1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida. 2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste? 3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al termino o como secuela de esa adversidad o pérdida. 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse que son más probables de suceder ahora?
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 aprendizador	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. • ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo? • ¿Qué hace él o ella cotidianamente? • ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella? 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.
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	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: 1. ¿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. 2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento? 3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento? 4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento? 5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres? 6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres? 7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos? 8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás? Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.
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	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? 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: • Dar: ¿cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes? • Relaciones: ¿cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar? • Ejercicio: ¿cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente? • Conciencia: ¿cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral? • Ensayo: ¿qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado? • 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? • 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? • Emoción: ¿qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?
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 aprendizador	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. 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. 1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron? 2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos? 3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento? 4. ¿Cuáles son sus fortalezas? 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. Piensa en estas declaraciones: • “Realmente me encanta cuando ellos...”. • “Son tan buenos para...”. • “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”. 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.
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	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: El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones. http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification Luego de que leas cuáles son las fortalezas de carácter, realiza lo que se pide a continuación: 1. 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. 2. Puede ser cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desarrollaste. 3. 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? 4. 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. 5. Observa y clasifica cuáles son las fortalezas que usaste en tu anécdota. Reflexiona sobre el impacto que estas pueden tener en tu desempeño cotidiano.
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 aprendizador	¿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: 1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido. 2. 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? 3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.
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	La autora Bridget Grenville-Cleave (2012) comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos: 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. Ejemplo: Meta de aproximación: • Ser más eficiente. • Ser amigable y extrovertido en reuniones. • Asumir el rol de líder en el trabajo. Meta de evitación: • Dejar de aplazar. • Dejar de ser tan tímido en las reuniones. • No pasar desapercibido en el trabajo. Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico. Reflexiona 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?
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.