

Notas de enseñanza

Derecho Procesal Penal

LBDR2508

LBIN2606



Índice

Información general del curso.....	1
Metodología	1
Evaluación.....	2
Calendario.....	3
Bibliografía de apoyo y recursos	6
Distinciones.....	8
Temario	9
Herramientas y preguntas frecuentes.....	11
Notas de enseñanza	12

Información general del curso

- Clave banner semestral: LSDR2408
- Clave banner bimestral/ejecutivo: LBDR2508

Competencia del certificado

Aplica los principios y procedimientos del sistema penal acusatorio mexicano para desarrollar estrategias de litigación efectivas en audiencias orales y procesos penales, garantizando el respeto a los derechos humanos y el debido proceso en un marco normativo vigente.



Metodología semestral

- El certificado se imparte con la técnica didáctica de *Aprendizaje basado en retos*.
 - El certificado se divide en 14 temas para desarrollar la competencia.
 - Se desarrollan cinco actividades con rúbrica.
- La evaluación del certificado está integrada por lo siguiente:
 - Cinco actividades
 - Un avance de reto
 - Una entrega final del reto
 - Una presentación del reto



Metodología bimestral/ejecutivo

- El certificado se imparte con la técnica didáctica de *Aprendizaje basado en retos*.
 - El certificado está diseñado en 14 temas para desarrollar la competencia.
 - Se desarrollan cinco actividades con rúbrica.
- La evaluación del certificado está integrada por lo siguiente:
 - Cinco actividades
 - Un avance de reto
 - Una entrega final del reto
 - Un examen final

Evaluación semestral



Semana	Instrumento evaluador	Porcentaje
1	Actividad 1	6
2	Actividad 2	6
3	Avance del reto	25
4	Actividad 3	6
5	Actividad 4	6
6	Actividad 5	6
7	Entrega final del reto	35
8	Presentación del reto	10
Semana de Assessment		
Total		100 puntos



Evaluación bimestral/ejecutivo

Semana	Instrumento evaluador	Porcentaje
1	Actividad 1	6
2	Actividad 2	6
3	Avance del reto	25
4	Actividad 3	6
5	Actividad 4	6
6	Actividad 5	6
7	Entrega final del reto	35
8	Examen final	10
Semana de Assessment		
Total		100 puntos



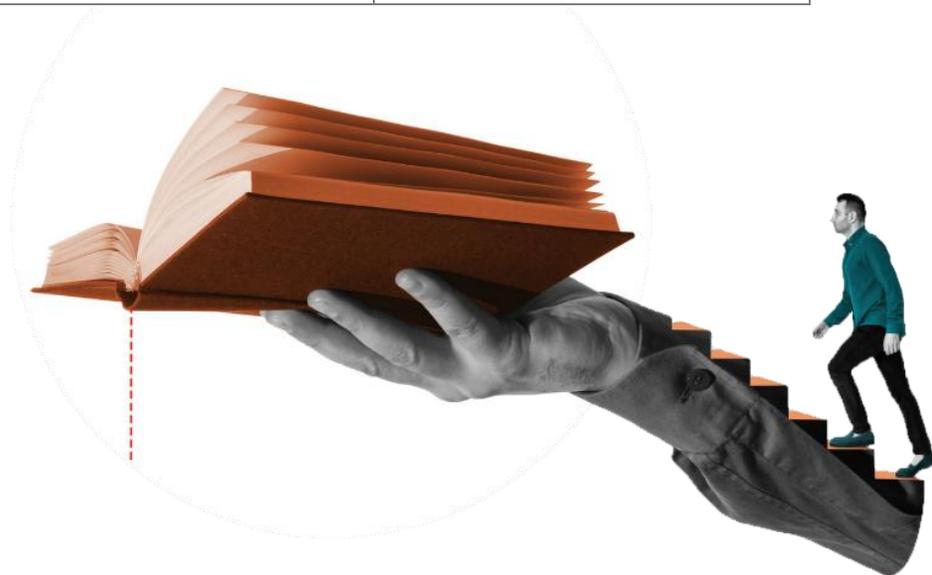
Calendario semestral

Semana	Temas	Evaluable
1	1 al 4	Actividad 1
2	5 al 8	Actividad 2
3	1 al 8	Avance del reto
4	9 al 11	Actividad 3
5	12 al 13	Actividad 4
6	1 al 14	Actividad 5
7	1 al 14	Entrega final del reto
8	1 al 14	Presentación del reto



Calendario ejecutivo/bimestral

Semana	Temas	Evaluable
1	1 al 4	Actividad 1
2	5 al 8	Actividad 2
3	1 al 8	Avance del reto
4	9 al 11	Actividad 3
5	12 al 13	Actividad 4
6	1 al 14	Actividad 5
7	1 al 14	Entrega final del reto
8	1 al 14	Examen final





Bibliografía de apoyo y recursos

Libros

- Aguilar, C. (2022). La prueba anticipada en el CNPP, su deficiente regulación frente al derecho humano de la víctima a un trato “no revictimizante”. *Ex Legibus, Revista del Poder Judicial del Estado de México, Escuela Judicial del Estado de México*, (14-15). Recuperado de <https://exlegibus.pjedomex.gob.mx/index.php/exlegibus/article/view/256>
- Centro de Justicia para las Américas (CEJA) y Konrad Adenauer Stiftung (KAS). (2022). México. En CEJA y KAS, *Defensa penal efectiva con perspectiva de género en América Latina*. Santiago de Chile: CEJA y KAS. Recuperado de <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/15/7218/11.pdf>
- Consejo de la Judicatura Federal (CJF). (2022). *Guías Judiciales de Conducción de Audiencias Penales*. México.
- Crespo, Y. (2020). La reparación del daño como derecho fundamental de la víctima en el sistema acusatorio mexicano. *Revista IUS*, 14(46), 329-344. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-21472020000200329&lng=es&tlng=es
- Ferrer, J. (2021). La conformación del conjunto de elementos de juicio: proposición de pruebas. En J. Ferrer Beltrán (Ed.), *Manual de razonamiento probatorio* (pp. 119-135). México: SCJN, Centro de Estudios Constitucionales. Recuperado de https://www.scjn.gob.mx/derechos-humanos/sites/default/files/Publicaciones/archivos/2024-02/Manual%20de%20razonamiento%20probatorio_0.pdf
- García, S. (2021). *Derecho penitenciario y ejecución de penas*. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Jurídicas.
- Guillén, R. (2022). Los principios rectores en el sistema penal acusatorio y su aplicación. En P. L. González Rodríguez y J. Witker Velásquez (Coords.), *Los principios en el procedimiento penal acusatorio* (pp. 163-276). UNAM, Instituto de Investigaciones Jurídicas.
- Monarque, R. (2020). *Derecho procesal penal esquemático* (6ª ed.). México: Porrúa.
- Morales, J. (2023). Evolución de los recursos en el sistema penal acusatorio mexicano: Una década de implementación. *Revista Mexicana de Justicia*, 15(2), 45-68. Recuperado de <https://revistajusticia.scjn.gob.mx/index.php/revista/article/view/892>

- Rentería, A. (2022). Principios, reglas y derecho penal en el nuevo marco constitucional. En P. L. González Rodríguez y J. Witker Velásquez (Coords.), *Los principios en el procedimiento penal acusatorio* (pp. 1-162). UNAM, Instituto de Investigaciones Jurídicas.
- Sánchez, J., y Zapata, R. (2022). La fase oral de la etapa intermedia en el proceso penal acusatorio. *Revista de Ciencias Sociales* (Valparaíso), 80(1), 57-87.
- Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN). (2024). *Medidas cautelares y provisionales en el sistema penal acusatorio. Cuadernos de Jurisprudencia*. México: Suprema Corte de Justicia de la Nación, Centro de Estudios Constitucionales. Recuperado de https://www.sitios.scjn.gob.mx/cec/sites/default/files/publication/documents/2024-12/CDJ%20Medidas%20cautelares%20y%20provisionales%20en%20el%20sistema%20penal%20acusatorio_Digital.pdf
- Suprema Corte de Justicia de la Nación (SCJN). (2024). *Principios del sistema penal acusatorio: publicidad, concentración y continuidad. Sistematización de criterios hasta febrero de 2024. Serie Cuadernos de Jurisprudencia*. México: SCJN. Recuperado de https://www.sitios.scjn.gob.mx/cec/sites/default/files/publication/documents/2024-08/CDJ_Principios%20del%20sistema%20penal%20acusatorio_electro%CC%81nico_0.pdf
- Valadez, M. (2020). *Reglas procesales del sistema acusatorio mexicano*. México: Flores Editor y Distribuidor.
- Valadez, M. (2022). Efectos procesales de la formulación de imputación. En M. Valadez, *La formulación de imputación. Derecho humano y núcleo esencial de la acusación y la defensa*. México: Instituto de Investigaciones Jurídicas de la Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/14/6868/7.pdf>
- Velda, D. (2021). La decisión sobre la *quaestio facti* en los acuerdos de culpabilidad. *Quaestio facti. Revista Internacional sobre Razonamiento Probatorio / International Journal on Evidential Legal Reasoning*, (2), 155-184. España: Marcial Pons y Universidad de Girona. Recuperado de <https://revistes.udg.edu/quaestio-facti/article/view/22461/26279>
- Witker, J. (2023). *Juicios orales y derechos humanos*. UNAM, Instituto de Investigaciones Jurídicas.

- Zepeda, G. (2017). Situación y desafíos del régimen de ejecución de penas en México. *Revista Jurídica de la Universidad Autónoma de Madrid*, (36), 307-332. Recuperado de <https://revistas.uam.es/revistajuridica/article/view/9359>

Normatividad nacional

- *Código Nacional de Procedimientos Penales* [CNPP]. (2014, 5 de marzo). Diario Oficial de la Federación. México.
- *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos* [CPEUM]. (1917, 5 de febrero). Diario Oficial de la Federación. México.
- *DOF* (2008, 18 de junio). *DECRETO por el que se reforman y adicionan diversas disposiciones de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Recuperado de https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/proceso/lx/089_DOF_18jun08.pdf
- *Ley de Amparo* [LA]. Diario Oficial de la Federación. México.
- *Ley General de Víctimas* [LGV]. (2013, 9 de enero). Diario Oficial de la Federación. Última reforma publicada el 6 de noviembre de 2020. México.
- *Ley General para Prevenir, Investigar y Sancionar la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes* [LGPST]. (2017, 26 de junio). Diario Oficial de la Federación. México.
- *Ley Nacional de Ejecución Penal* [LNEP]. (2016, 16 de junio). Diario Oficial de la Federación. México.
- *Ley Nacional de Mecanismos Alternativos de Solución de Controversias en Materia Penal* [LNMASCMP]. (2014, 29 de diciembre). Diario Oficial de la Federación. México.
- *Ley Nacional del Sistema Integral de Justicia Penal para Adolescentes* [LNSIJPA]. (2016, 16 de junio). Diario Oficial de la Federación. México.

Jurisprudencia y resoluciones

- Conferencia Nacional de Procuración de Justicia. (2020). *Guía Nacional de Cadena de Custodia*. Centro Nacional de Certificación y Acreditación.
- Fiscalía General de la República. (2020). *Acuerdo A/078/19 por el que se establecen los lineamientos para el procesamiento, preservación y destino final de indicios en materia pericial*. Diario Oficial de la Federación.
- Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública. (2021). *Protocolo Nacional de Actuación de Primer Respondiente*. SEGOB.
- Suprema Corte de Justicia de la Nación. (2013). *Extracto del Amparo Directo en Revisión 3457/2013*. Centro de Estudios Constitucionales.

<https://www.scjn.gob.mx/derechos-humanos/sites/default/files/sentencias-emblematicas/resumen/2022-01/Resumen%20ADR3457-2013%20DGDH.pdf>

- Suprema Corte de Justicia de la Nación. (2022). *Sentencia del Amparo Directo en Revisión 5229/2022* [Sentencia].
https://www.scjn.gob.mx/sites/default/files/listas/documento_dos/2023-02/ADR-5229-2022-24022023.pdf
- Suprema Corte de Justicia de la Nación. (2023). *AMPARO DIRECTO EN REVISIÓN 5681/2022* [Sentencia]. <https://www.mexicoevalua.org/wp-content/uploads/2022/02/buenfiscal-vf.pdf>

Recursos audiovisuales

- Consejo de la Judicatura Federal México. (2020, 13 de enero). *Medidas cautelares* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=LeqTkuPzIRo>
- Érick Rauda. (2023, 31 de enero). *Prisión preventiva oficiosa y derechos humanos* [Video]. YouTube.
- Instituto Nacional de Ciencias Penales. (2023, 8 de febrero). *#Conferencia "Etapa de investigación inicial, técnicas y actos de investigación"* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=-kC_BGnUS4c
- Miguel Carbonell. (2020, 6 de junio). *La Audiencia Inicial: realidad práctica* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VSBc67fdq3s>
- Miguel Carbonell. (2020, 14 de junio). *Etapa intermedia: realidad práctica* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=wqd4kpg7hPI>
- Miguel Carbonell. (2023, 11 de septiembre). *Reparación del daño en materia penal: Ya lo Dijo la Corte* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=dBvGDOQFAw0>
- Ricardo López Soto. (2020, 24 de julio). *INTERROGATORIO Y CONTRAINTERROGATORIO PERITO.* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=LyDfiT4gpSc>



Distinciones



Este certificado cuenta con el respaldo del **Instituto de Estudios en el Proceso Penal Acusatorio, A.C. (INEPPA)**, una organización de la sociedad civil con enfoque académico y científico, fundada en 2009. INEPPA es independiente de cualquier filiación partidista y está comprometida con el fortalecimiento del sistema de justicia penal en México.

A través de sus programas educativos, investigaciones y actividades de asistencia jurídica, el INEPPA promueve la participación ciudadana en temas clave como la **justicia penal**, la **seguridad pública** y la **protección de los derechos humanos**.

Contar con la validación del INEPPA garantiza que los contenidos de este curso están alineados con una visión actualizada y especializada del **proceso penal acusatorio**, lo que refuerza tu perfil profesional en el ámbito del Derecho penal con enfoque en derechos humanos y justicia participativa.



Temario

1. Introducción al proceso penal acusatorio

- 1.1. Antecedentes y evolución del sistema penal en México
- 1.2. Principios rectores del sistema acusatorio
- 1.3. Marco constitucional y legal

2. Sujetos procesales y sus funciones

- 2.1. Jueza o juez de control y tribunal de enjuiciamiento
- 2.2. Ministerio público y policía
- 2.3. Defensor y asesor jurídico
- 2.4. Víctima y persona imputada

3. Etapa de investigación inicial

- 3.1. Denuncia, querrela y ejercicio de la acción penal
- 3.2. Técnicas de investigación
- 3.3. Cadena de custodia

4. La audiencia inicial y la etapa de investigación complementaria

- 4.1 Audiencia inicial
- 4.2 Control de detención
- 4.2 Formulación de imputación
- 4.3 Vinculación a proceso

5. Medidas cautelares, prisión preventiva y test de proporcionalidad

- 5.1. Tipos y procedencia
- 5.2. Prisión preventiva y test de proporcionalidad
- 5.3. Supervisión y modificación

6. Etapa intermedia

- 6.1. Ofrecimiento y admisión de pruebas
- 6.2. Acuerdos probatorios
- 6.3. Auto de apertura a juicio

7. La etapa de juicio oral

- 7.1. Contenido y desarrollo de la audiencia de juicio oral
- 7.2. Desahogo de pruebas
- 7.3. Alegatos de clausura y deliberación

8. Teoría del caso

- 8.1. Elementos y construcción de la teoría del caso
- 8.2. Estrategias de presentación
- 8.3. Argumentación jurídica en la presentación de la teoría del caso

9. Las técnicas de litigación oral en el proceso penal

- 9.1 Metodología para el diseño e implementación de la estrategia de litigio
- 9.2 Uso de recursos audiovisuales y tecnología en las audiencias
- 9.3 Ética, estrategia y desafíos prácticos de la litigación oral

10. Formas anticipadas de terminación, criterios de oportunidad y reparación del daño

- 10.1. Criterios de oportunidad
- 10.2 Procedimiento abreviado
- 10.3. Suspensión condicional del proceso
- 10.4. Reparación del daño

11. Procedimientos especiales

- 11.1. Procedimiento para personas jurídicas
- 11.2. Procedimiento para personas inimputables
- 11.3 Procedimiento para personas de origen indígena
- 11.4. El sistema de justicia penal para adolescentes

12. Recursos y anulación de sentencia

- 12.1. Revocación
- 12.2. Apelación
- 12.3. Procedimiento de reconocimiento de inocencia del sentenciado y anulación de sentencia

13. Ejecución penal

- 13.1. Relación del proceso penal acusatorio con el sistema penitenciario
- 13.2. Beneficios preliberacionales
- 13.3. Derechos de las personas sentenciadas

14. Justicia restaurativa

- 14.1. Mecanismos alternativos
- 14.2. Acuerdos reparatorios
- 14.3. Seguimiento y cumplimiento



Herramientas

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia educativa en esta modalidad de cursos, te recomendamos que revises estos [tutoriales](#).



Preguntas frecuentes

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

Lo puedes reportar a la cuenta atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx, también puedes compartir sugerencias para el contenido y actividades del curso.

¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada una en las

El líder docente te debe de proporcionar esta información.

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

Consulta con tu líder docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

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

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los aprendedores estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en el curso. En banner es el registro oficial de las calificaciones de los aprendedores.



Notas de enseñanza

Tema 1. Introducción al proceso penal acusatorio

- Asegúrate de que los aprendedores comprendan las diferencias entre el sistema inquisitivo y el sistema acusatorio.
- Vincula los principios rectores con casos reales que evidencien su aplicación en juicio.
- Refuerza la relación entre los artículos constitucionales y los principios del proceso penal acusatorio.

Tema 2. Sujetos procesales y sus funciones

- Promueve el análisis comparativo entre funciones y responsabilidades de cada sujeto procesal.
- Fomenta el trabajo en equipo para simular audiencias con roles específicos.
- Subraya la importancia del equilibrio procesal entre partes para garantizar el debido proceso.

Tema 3. Etapa de investigación inicial

- Recalca la importancia de respetar derechos fundamentales desde la etapa de denuncia.
- Profundiza en la legalidad de las técnicas de investigación y su utilidad en juicio.
- Refuerza la necesidad de una cadena de custodia continua y sin rupturas.

Tema 4. Audiencia inicial y etapa de investigación complementaria

- Analiza con los aprendedores cada momento procesal (detención, imputación, vinculación).
- Promueve la redacción adecuada de imputaciones con sustento legal.
- Simula audiencias iniciales para desarrollar habilidades argumentativas.

Tema 5. Medidas cautelares, prisión preventiva y test de proporcionalidad

- Explica cómo aplicar el test de proporcionalidad en situaciones concretas.
- Reflexiona sobre los efectos de la prisión preventiva y el principio de presunción de inocencia.
- Revisa criterios jurisprudenciales relevantes sobre el tema.

Tema 6. Etapa intermedia

- Practica el ofrecimiento de pruebas con base en una teoría del caso clara.
- Enseña a identificar pruebas útiles, pertinentes y lícitas.
- Promueve la construcción de acuerdos probatorios en beneficio del juicio oral.

Tema 7. Etapa de juicio oral

- Enseña la estructura formal de la audiencia, roles y tiempos de participación.

- Refuerza el manejo de pruebas y objeciones en sala.
- Realiza ejercicios de cierre argumentativo con base en los hechos probados.

Tema 8. Teoría del caso

- Acompaña a los aprendedores en el diseño de teorías del caso sólidas y congruentes.
- Recalca que la teoría debe reflejarse en cada intervención procesal.
- Fomenta su presentación oral como preparación para audiencias reales.

Tema 9. Técnicas de litigación oral

- Refuerza la expresión oral, claridad de ideas y control del lenguaje no verbal.
- Promueve el uso de apoyos visuales y materiales audiovisuales para argumentar.
- Analiza dilemas éticos comunes en el ejercicio de la defensa y la fiscalía.

Tema 10. Terminación anticipada, criterios de oportunidad y reparación del daño

- Analiza las ventajas y riesgos de cada forma anticipada de terminación.
- Enseña a valorar cuándo es jurídicamente viable optar por una salida alterna.
- Refuerza el papel de la víctima y su consentimiento en estos mecanismos.

Tema 11. Procedimientos especiales

- Diferencia claramente los requisitos y garantías aplicables a cada procedimiento.
- Promueve una visión intercultural y de derechos humanos en casos de pueblos originarios.
- Analiza cómo adaptar la estrategia jurídica al tipo de procedimiento especial.

Tema 12. Recursos y anulación de sentencia

- Explica los requisitos formales y materiales para cada tipo de recurso.
- Simula la redacción de recursos (apelación, revocación, etc.) con base en casos ficticios.
- Destaca el papel del recurso como garantía de control y revisión judicial.

Tema 13. Ejecución penal

- Relaciona el sistema penitenciario con los derechos del sentenciado.
- Expón los mecanismos para solicitar beneficios preliberacionales.
- Fomenta la revisión crítica de las condiciones de cumplimiento de penas.

Tema 14. Justicia restaurativa

- Explica la diferencia entre justicia restaurativa y justicia retributiva.
- Promueve el análisis de casos donde se hayan aplicado mecanismos restaurativos.
- Destaca el papel de la mediación penal y los acuerdos reparatorios.



Actividades y reto

Actividad 1. Simulación de audiencia inicial

Asegúrate de que el alumnado comprenda cada fase procesal (control de detención, imputación, vinculación) antes de iniciar la simulación.

Supervisa la asignación clara de roles y fomenta la argumentación jurídica basada en el CNPP y la Constitución.

Evalúa no solo la forma (video y acta), sino también la profundidad del análisis jurídico y el enfoque en derechos humanos.

Actividad 2. Portafolio de investigación penal

Revisa que cada aprendiz comprenda y respete la cadena de custodia al documentar evidencias, incluyendo evidencia digital.

Fomenta la redacción profesional de entrevistas y solicitudes, con énfasis en la protección de víctimas y testigos.

Solicita material audiovisual claro y técnico, que demuestre comprensión de las etapas investigativas y el marco normativo aplicable.

Actividad 3. Simulación de juicio oral

Refuerza en clase la perspectiva de género y el enfoque de niñez para el manejo de testimonios sensibles.

Asegúrate de que los aprendedores practiquen técnicas específicas como objeciones, interrogatorios y alegatos.

La simulación debe evidenciar dominio del proceso oral, manejo de evidencia y reflexión crítica sobre el litigio en contextos de violencia familiar.

Actividad 4. Videoensayo sobre ejecución penal

Incentiva el uso de datos oficiales y análisis de causas estructurales (hacinamiento, acceso a salud, reinserción).

Promueve propuestas realistas y viables, fundamentadas en la Ley Nacional de Ejecución Penal y jurisprudencia interamericana.

Verifica que el videoensayo tenga un enfoque reflexivo, técnico y con perspectiva de derechos humanos y género.

Actividad 5. Sistematización de derechos procesales

Orienta a los aprendedores en la elaboración de una tabla clara y organizada por etapa procesal y parte involucrada (imputado/víctima).

Exige la inclusión de jurisprudencia reciente para cada derecho citado.

El análisis reflexivo debe centrarse en la eficacia del sistema acusatorio para proteger derechos fundamentales.

Avance del reto (fase preparatoria)

- Guía la conformación de equipos desde el inicio del curso y revisa la estrategia para audiencia inicial en sesiones de retroalimentación.
- Asegúrate de que cada equipo justifique su estrategia con base en el marco normativo y jurisprudencial vigente.
- Verifica la preparación técnica para grabación y cronograma de intervención por roles procesales.

Entrega del reto (fase final)

- Solicita evidencia completa: simulación en video, carpeta de estrategias, análisis del caso y reflexión grupal.
- Evalúa la coherencia entre la estrategia diseñada y la ejecución en la simulación.
- Refuerza la importancia del análisis crítico del desempeño individual y colectivo.

Presentación del reto (fase de exposición oral)

- Prepara a los equipos para presentar en tiempo limitado (25 minutos) con enfoque profesional y técnico.
- Asegúrate de que el material audiovisual incluya segmentos clave del video de la audiencia simulada.
- Evalúa la calidad argumentativa, el dominio escénico y el trabajo colaborativo reflejado en la presentación.



Rúbricas

Cada actividad y proyecto se evalúa mediante rúbricas específicas. Puedes consultarlas en la sección "Actividades y retos", dentro del apartado "Criterios de Evaluación" del certificado programado en CANVAS. Estas rúbricas aseguran una retroalimentación clara y consistente, permitiendo a los aprendedores comprender con precisión las expectativas y los aspectos que deben mejorar. Además, al objetivar la calificación, el uso de rúbricas promueve un proceso de evaluación más justo y transparente, sirviendo como una herramienta valiosa tanto para el aprendizaje del aprendedor como para la labor docente.



Prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Identificación de patrones de comunicación				
Descripción de la práctica	Identificarás patrones en la manera en que te comunicas con tus familiares, compañeros o colegas. Trazarás una estrategia para mejorarla.				
Palabras clave	Emociones positivas, resiliencia, perspectiva.				
Instrucciones para el participante	<p>Martin Seligman señala que existen cuatro formas de abordar la comunicación con otra persona:</p> <table border="1"> <tr> <td>1. Activa destructiva Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.</td> <td>4. Activa constructiva Apoyo auténtico y con entusiasmo.</td> </tr> <tr> <td>2. Pasiva destructiva Ignorar el evento o la conversación.</td> <td>3. Pasiva constructiva Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.</td> </tr> </table> <p>Seligman señala que es sumamente importante cultivar la retroalimentación activa constructiva, ya que esta ayuda a que tu interlocutor experimente emociones positivas y se concentre en sus fortalezas, no en sus debilidades. Ahora reflexiona por un momento, ¿cuáles son los tipos de respuestas que más escuchas diariamente?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Durante dos días, haz el ejercicio de observación y señala en qué clasificación caen las conversaciones que has tenido. 2. Posteriormente, piensa en cómo te han hecho sentir cada tipo de participación. 3. Aplica lo que aprendiste luego de este análisis a las siguientes conversaciones que entables. Posteriormente, vuelve a reflexionar sobre cómo te has sentido. 4. Lo ideal es buscar siempre estar en el cuadrante de la retroalimentación activa constructiva. Si descubres que usualmente las conversaciones se inclinan hacia otro cuadrante, trata de establecer por qué. 5. Establece una estrategia que te ayude a mejorar tu comunicación. 	1. Activa destructiva Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.	4. Activa constructiva Apoyo auténtico y con entusiasmo.	2. Pasiva destructiva Ignorar el evento o la conversación.	3. Pasiva constructiva Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.
1. Activa destructiva Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.	4. Activa constructiva Apoyo auténtico y con entusiasmo.				
2. Pasiva destructiva Ignorar el evento o la conversación.	3. Pasiva constructiva Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.				

Fuente

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

Práctica 2

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 aprendiz	<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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haz tres respiraciones profundas, inhala 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? <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 3

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. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crea una tabla con tres columnas y cinco filas. 2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida. 3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad. 4. En la tercera columna, describe las consecuencias que tiene esa creencia. 5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento y cómo lo enfrentaste. 6. Escribe al final cómo enfrentarías cada evento hoy en día.
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Metodología ABC. • Fundamentos de psicología positiva.

Práctica 4

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> <ol style="list-style-type: none"> 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? <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 5

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	<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. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 término 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	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro: A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 6

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 aprendiz	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras en las que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo? • ¿Qué hace él o ella cotidianamente? • ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella? <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	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 7

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 aprendedor	<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> <ol style="list-style-type: none"> 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? <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 8

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 aprendedor	<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> <ul style="list-style-type: none"> • 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 9

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 aprendiz	<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> <ol style="list-style-type: none"> 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? <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> <ul style="list-style-type: none"> • “Realmente me encanta cuando ellos...”. • “Son tan buenos para...”. • “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”. <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, toma 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	¿Cuáles son tus fortalezas de carácter?
Descripción de la práctica	A través de esta actividad descubrirás cuáles son tus principales fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, test VIA.
Instrucciones para el participante	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ingresa http://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register y regístrate con los datos que solicita la página para que puedas tener acceso al test VIA. Una vez que obtuviste el registro, realiza el test (las instrucciones están en inglés, pero el test está en español). Al momento en que se despliegan tus resultados, obsérvalos bien, analízalos, y posteriormente redacta un reporte en el cual desarrolles los siguientes puntos: <ol style="list-style-type: none"> a. Análisis de los resultados obtenidos, en términos de qué tanto coinciden con tu personalidad. Describe cuáles de esas fortalezas coinciden con tu personalidad, y analiza cuáles son tus áreas de oportunidad (las 5 fortalezas al final de la lista) sobre las que debes de continuar trabajando. b. Explica qué medidas prácticas (plan de acción) podrías considerar tomar para continuar desarrollando dichas fortalezas, y trabajar en la mejora de tus áreas de oportunidad. c. Incluye una conclusión donde redondees el análisis de los resultados y los expliques en términos de los contenidos del curso vistos en este tema.
Fuente	Curso: El líder desde adentro.

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 aprendiz	<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> <ol style="list-style-type: none"> 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 creíste 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 aprendiz	<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> <p>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.</p> <p>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> <p>Ejemplo:</p> <p>Meta de aproximación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser más eficiente. • Ser amigable y extrovertido en reuniones. • Asumir el rol de líder en el trabajo. <p>Meta de evitación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar de aplazar. • Dejar de ser tan tímido en las reuniones. • No pasar desapercibido en el trabajo. <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿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). *GOAL-SETTING SECRETS*. Recuperado de <http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696>

"Tecnilenio 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.