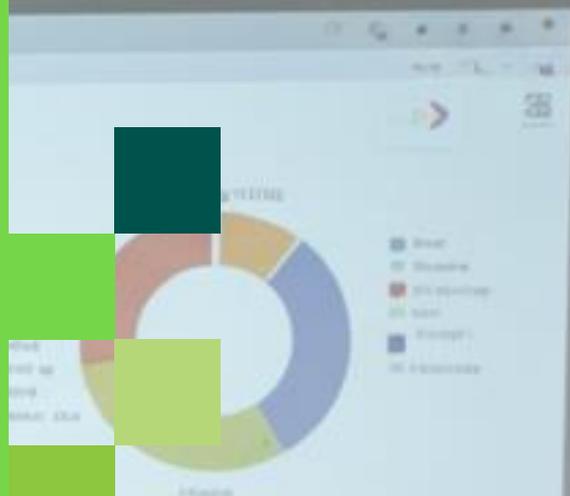


Guía de impartición

Práctica organizacional

Clave LSPS2130



Índice

Datos generales del curso	2
Competencia global del curso	2
Competencias por módulo	2
Introducción al curso	3
Información general	4
Calendario de entregas de los estudiantes	7
Temario	8
Preguntas más frecuentes	9
Guía para las sesiones	10
Banco de prácticas de bienestar	16



Datos generales del curso

Nombre: Práctica organizacional

Nivel: licenciatura

Modalidad: presencial

Clave: LSPS2130



Competencia global del curso

Desarrolla intervenciones psicológicas en contextos organizacionales mediante la aplicación de conocimientos en prevención, diagnóstico, tratamiento y evaluación de resultados, con base en principios éticos y bajo la supervisión de un experto, con el fin de mejorar el bienestar laboral desde un enfoque inclusivo.



Competencias por módulo

Competencia de módulo 1

Analiza el reglamento, los lineamientos metodológicos y el esquema de elaboración de reportes para prácticas psicológicas organizacionales, con el fin de preparar la planificación del proyecto de intervención en un entorno profesional, bajo un marco ético y normativo.

Competencia de módulo 2

Desarrolla un diagnóstico de necesidades en el centro de prácticas organizacionales, integrando el análisis del contexto, la perspectiva de inclusión y los principios éticos, para diseñar una propuesta inicial de intervención acorde a las demandas institucionales.

Competencia de módulo 3

Implementa el proyecto de intervención psicológica en el centro de prácticas organizacionales, basado en un diagnóstico previo, y evalúa los resultados obtenidos mediante el análisis de indicadores de impacto, para fortalecer el bienestar institucional.



Introducción al curso

La asignatura Práctica organizacional tiene como finalidad fomentar la participación de los estudiantes en entornos organizacionales reales, ofreciendo así una experiencia formativa integral. En este proceso no solo aplicarán conocimientos técnicos y metodológicos, sino que también desarrollarán habilidades reflexivas y éticas que los prepararán para desempeñarse profesionalmente bajo la supervisión de expertos, con un compromiso genuino hacia la mejora del entorno laboral.

A lo largo de esta experiencia de aprendizaje, el estudiante será acompañado en un proceso formativo que integra de manera equilibrada la teoría y la práctica. En una primera etapa, se analizarán los marcos normativos, metodológicos y éticos que regulan las prácticas profesionales en el ámbito organizacional, con el propósito de establecer las bases para una intervención efectiva y responsable.

Posteriormente, se llevará a cabo un diagnóstico de necesidades en el centro de prácticas, incorporando herramientas de análisis contextual, principios de inclusión y consideraciones éticas, como parte fundamental en el diseño de una propuesta de intervención pertinente. Finalmente, el estudiante implementará el proyecto de intervención psicológica y evaluará sus resultados mediante el análisis de indicadores de impacto, con el objetivo de valorar su eficacia en el fortalecimiento del bienestar institucional.

Nota importante: favor de considerar que los proyectos en los que se encontrarán los estudiantes pueden ser variados, por lo que es relevante que el acompañamiento sea adecuado para el tipo de actividad que se está realizando. Asimismo, ten en cuenta que parte de tu labor docente es visitar los diferentes centros y dar un acompañamiento continuo a los estudiantes.



Información general



Metodología

Este curso ha sido diseñado con la finalidad de ser impartido por un docente líder con experiencia en el ámbito laboral, quien compartirá su conocimiento y experiencia, así como las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia del curso promueve la interacción entre estudiantes de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer su formación, al contrastar su realidad con la de otros compañeros.

Durante cada sesión, el docente transmitirá su experiencia y actuará como guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades y evidencias.

El curso es semestral y tiene una distribución semanal; cada semana se lleva a cabo una sesión. La asistencia a estas sesiones es muy importante para el aprendizaje.

Este curso se conforma por cinco temas y su estructura es la siguiente:

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
1	1	Tema 1	Actividad 1
2			
3			
4			
5			
6	2	Tema 2	Actividad 2
7		Tema 3	Evidencia 1
8			
9			
10			
11	3	Tema 4	Actividad 3
12		Tema 5	Evidencia 2
13			
14			
15			
16	Presentación de proyectos (en Campus o en Centro)		



Evaluación

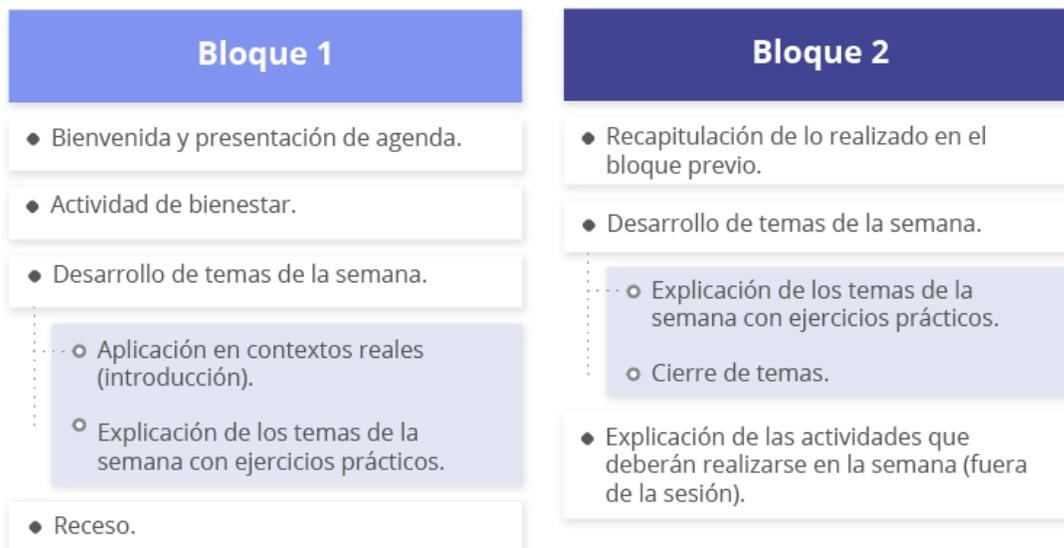
En este apartado se muestra a detalle la evaluación de la asignatura:

Evaluable	Ponderación
Actividad 1	10
Actividad 2	10
Evidencia 1	30
Actividad 3	10
Evidencia 2	40
Total	100



Estructura de las sesiones

A continuación, se desglosa la estructura de las sesiones:





Actividades y evidencias

Las actividades y evidencias han sido diseñadas para realizarse de manera individual.

Como una forma de promover el dinamismo y la interacción de los estudiantes en distintos formatos durante las sesiones, el profesor alterna intervenciones individuales y grupales que enriquecen puntos de vista y al mismo tiempo dan la oportunidad de presentar ideas y posturas en torno a los temas de la clase.

El resultado de todas las actividades y evidencias deberán entregarse a través de la plataforma tecnológica para la revisión y evaluación por parte del docente.

Es muy importante recalcar en los alumnos que revisen el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para otorgarles una calificación. Lo anterior con la intención de que desde el inicio de la semana tengan claro el nivel de complejidad y esfuerzo que se requiere para realizar las entregas correspondientes y garantizar su éxito dentro del curso.



Tutoriales

Para asegurar que el estudiante aproveche al máximo su experiencia educativa, se le recomienda que siga las indicaciones del docente, así como la revisión de los siguientes tutoriales:

- **¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?**
- **Tutoriales de Canvas para participantes.**
- **¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?**



Calendario de entregas de los estudiantes

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
1	1	Tema 1	
2			
3			
4			Actividad 1
5			
6	2	Tema 2	Actividad 2
7		Tema 3	
8			
9			Evidencia 1
10			
11	3	Tema 4	
12			Actividad 3
13		Tema 5	
14			
15			Evidencia 2
16	Presentación de proyectos (en Campus o en Centro)		


Temario
Modulo 1

1	Introducción a las prácticas psicológicas organizacionales
	1.1 Reglamento general de las prácticas psicológicas organizacionales 1.2 Reportes de prácticas psicológicas organizacionales 1.3 Descripción del proyecto final

Modulo 2

2	Atención inicial en el centro de prácticas organizacionales (CPO) desde el enfoque inclusivo
	2.1 Compromiso con los procesos, políticas, y códigos de conducta en el CPO 2.2 Definición de las actividades del psicólogo en el CPO con perspectiva de inclusión 2.3 Establecimiento del contacto inicial con los usuarios
3	Diagnóstico de necesidades en el CPO, con perspectiva de inclusión
	3.1 Selección de indicadores a revisar y formas de medición 3.2 Diseño e implementación del plan de detección de necesidades 3.3 Entrevistas de detección de necesidades

Modulo 3

4	Diseño e implementación del programa de prevención o intervención en el CPO bajo el enfoque de inclusión y la salud mental
	4.1 Diseño de la atención requerida con base en la detección de necesidades 4.2 Implementación de la atención psicológica en el CPO
5	Evaluación de resultados de las prácticas
	5.1 Mediciones finales 5.2 Interpretación de resultados 5.3 Elaboración del reporte de cierre

Preguntas más frecuentes

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

Cualquier incidencia se puede reportar directamente haciendo clic en el botón “Mejora tu curso” que se encuentra en la parte superior derecha de la pantalla en la plataforma de Canvas.

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

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

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

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición. Cabe aclarar que para la evaluación de este curso no aplican exámenes parciales ni examen final.

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

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los estudiantes estén informados de su avance y reciban retroalimentación de tu parte sobre todo lo que realizan en el curso. El Banner es el registro oficial de las calificaciones de los estudiantes.





Guía para las sesiones

Semana 1

Bloque 1

Actividad	Descripción
Bienvenida y presentación de agenda.	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al curso.
Práctica de bienestar.	El profesor impartidor seleccionará una práctica de bienestar para aplicarla en la sesión (favor de considerar el banco de prácticas de bienestar que se incluye al final de esta guía). Se recomienda utilizar una diferente por sesión.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales (introducción). ○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos. 	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el estudiante lo utilice en su beneficio.

Bloque 2

Actividad	Descripción
Recapitulación del bloque previo.	De manera dinámica, el profesor recapitulará lo realizado en el bloque previo.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos. ○ Cierre de temas. 	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.
Explicación sobre lo que deberá realizarse fuera de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividades, evidencias, etc. 	Se brindará una breve explicación de las tareas correspondientes a la semana, las cuales se deberán realizar de forma individual.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 1. Introducción a las prácticas psicológicas organizacionales

Se recomienda tratar los temas relacionados con la introducción a las prácticas psicológicas organizacionales con un enfoque empático y comprensivo. Es esencial proporcionar información precisa y actualizada, presentando a los estudiantes ejemplos prácticos, ya sean reales (de experiencias del instructor) o ficticios, que destaquen las principales características de las intervenciones organizacionales, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión. Además, se deben ofrecer recursos adicionales a aquellos estudiantes que requieran más ayuda. Igualmente, se debe promover la participación activa de los estudiantes para facilitar una comprensión más profunda del tema.

Se sugiere:

- Presentar ejemplos claros de intervenciones organizacionales que puedan ser adaptadas al contexto del centro de prácticas asignado.
- Fomentar que los estudiantes exploren los recursos adicionales que se dejaron en el tema, los cuales se consideran como complemento a su aprendizaje.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 1

Objetivo:

Desarrollar una perspectiva clara sobre las actividades que se llevarán a cabo en el centro de prácticas organizacionales y definir un cronograma para su ejecución.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Planificación y establecimiento de las fases del calendario.
- Detalle de las actividades a realizar en el CPO.

Evaluación:

El instructor deberá considerar todos los criterios de evaluación, sin embargo, es importante considerar lo siguiente:

- Asegurarse de que los objetivos y metas estén descritos de manera clara, garantizando que sean alcanzables y viables.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 2. Atención inicial en el centro de prácticas organizacional (CPO) desde el enfoque inclusivo

Es fundamental que el instructor destaque la importancia de establecer un ambiente seguro y respetuoso desde el primer contacto con la organización. Se recomienda comenzar la sesión enfatizando la necesidad de comprender y valorar la diversidad cultural, socioeconómica y personal de cada individuo dentro del CPO. El instructor debe explicar que la inclusión requiere adaptar las estrategias de comunicación y atención a las características y necesidades específicas de cada persona, fomentando el respeto y la empatía. Además, se sugiere presentar ejemplos prácticos de estrategias inclusivas y proporcionar herramientas que ayuden a los estudiantes a desarrollar una sensibilidad ética en la atención inicial. Esto sentará una base sólida para realizar intervenciones organizacionales efectivas y respetuosas.

Se sugiere:

- Realizar ejercicios de inclusión e integración para que los estudiantes comprendan a fondo la importancia del enfoque inclusivo.
- Fomentar que los estudiantes exploren los recursos adicionales que se dejaron en el tema, los cuales se consideran como complemento a su aprendizaje.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 2

Objetivo:

Promover que los estudiantes comprendan y contextualicen la misión, visión y estructura organizacional del centro de prácticas organizacionales a través de un análisis crítico, integrando dicha información en un reporte escrito.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Elaboración integral del reporte.

Evaluación:

El instructor deberá considerar todos los criterios de evaluación, sin embargo, es importante considerar lo siguiente:

- Verificar que la investigación y análisis del CPO sean claros y precisos, asegurando que cubran todos los aspectos solicitados.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 3. Diagnóstico de necesidades en el CPO, con perspectiva de inclusión

Al realizar el diagnóstico de necesidades en el centro de prácticas organizacionales con una perspectiva inclusiva, es fundamental destacar la importancia de llevar a cabo una evaluación respetuosa y consciente de la diversidad dentro de la organización. El instructor debe explicar que un diagnóstico inclusivo implica escuchar y observar sin prejuicios, considerando aspectos culturales, socioeconómicos y de accesibilidad que puedan influir en los individuos. Se pueden sugerir métodos participativos que motiven la participación activa de los miembros de la organización, alentando la expresión de sus necesidades y prioridades.

Se sugiere:

- Proporcionar ejemplos de herramientas inclusivas para el diagnóstico, como entrevistas y cuestionarios adaptados.
- Concienciar a los estudiantes sobre la identificación de necesidades desde una perspectiva inclusiva, fomentando un enfoque ético y efectivo en el CPO.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 1

Objetivo:

Proporcionar una guía integral para documentar de manera organizada la experiencia de intervención en el CPO, con el fin de ofrecer una visión detallada del contexto institucional, los objetivos y la metodología de la intervención, así como el proceso de diagnóstico de necesidades, fundamental para asegurar la efectividad de cualquier proyecto de intervención.

Conceptos clave para realizar la evidencia:

- Descripción detallada de las actividades realizadas en el CPO.
- Mención de la metodología empleada.
- Diagnóstico de necesidades.

Evaluación:

- Verificar que las herramientas utilizadas (entrevistas, encuestas, etc.) para llevar a cabo el diagnóstico de necesidades estén respaldadas teóricamente.
- Asegurar que las actividades realizadas sean descritas de manera precisa.
- Comprobar que la retroalimentación del representante del CPO esté firmada y presentada en un documento adecuado.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 4. Diseño e implementación del programa de prevención o intervención en el CPO bajo el enfoque de inclusión y la salud mental

El instructor debe iniciar explicando cómo ajustar el programa para atender las variadas necesidades de la organización. La involucración activa de la organización en el proceso de diseño es esencial, ya que fortalece la efectividad y relevancia de las intervenciones. Además, se deben presentar ejemplos de intervenciones inclusivas en el ámbito de la salud mental que sean accesibles y respetuosas.

Se sugiere:

- Proporcionar ejemplos de intervenciones inclusivas: ofrecer ejemplos de estrategias en salud mental culturalmente adaptadas, para que los estudiantes comprendan cómo crear programas inclusivos que favorezcan el bienestar y el respeto dentro de la organización.
- Ajustar el programa a las diversas necesidades: explicar cómo modificar el programa para que se adapte a las necesidades de la organización y/o colaboradores.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 3

Objetivo:

El objetivo es que los estudiantes registren y reflexionen sobre el avance de sus actividades en el CPO, analizando el impacto de su labor y estableciendo objetivos para el futuro.

Conceptos clave para realizar la actividad:

- Registro y reflexión sobre el progreso.
- Análisis del impacto de las actividades realizadas.
- Definición de objetivos a futuro.

Evaluación:

Comprobar que los estudiantes incluyan una introducción detallada en la que expliquen el propósito de su trabajo en el CPO.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 5. Evaluación de resultados de las prácticas

En este tema, el instructor debe orientar a los estudiantes en la aplicación de herramientas tanto objetivas como reflexivas que les permitan evaluar el impacto de sus intervenciones dentro de la organización. Es importante destacar el valor de la evaluación constante como medio para incrementar la efectividad de las acciones realizadas y ejecutar los ajustes necesarios conforme a las necesidades del CPO. Asimismo, el instructor puede enseñar técnicas de recolección de información,

como entrevistas, encuestas y observación, remarcando la importancia de analizar los resultados desde un enfoque ético e inclusivo.

Se recomienda:

- Aplicar herramientas objetivas y reflexivas: capacitar a los estudiantes en el uso de instrumentos como encuestas, entrevistas u observaciones para valorar el efecto de sus intervenciones en el CPO.
- Fomentar una evaluación continua y flexible: subrayar la necesidad de realizar valoraciones periódicas que permitan adaptar las estrategias implementadas para mejorar su efectividad.
- Analizar resultados con enfoque inclusivo y ético: motivar a los estudiantes a interpretar los datos con sensibilidad y respeto, asegurando que las mejoras derivadas de dicha evaluación generen un impacto positivo en la comunidad organizacional.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 2

Objetivo:

Reflexionar de manera crítica sobre la intervención realizada en el centro de prácticas organizacionales, destacando los logros obtenidos y reconociendo las áreas de oportunidad identificadas. Asimismo, se busca que el estudiante construya un legado de aprendizajes y sugerencias que sirvan como referencia útil para futuros profesionales en formación.

Conceptos clave para realizar la evidencia:

- Evaluación crítica de la experiencia de intervención.
- Identificación de logros y aspectos a mejorar.
- Reflexión de aprendizajes y elaboración de recomendaciones.

Evaluación:

El instructor deberá considerar los siguientes criterios:

- Confirmar que el estudiante presenta una descripción clara y completa de su experiencia en el CPO, incluyendo el contexto institucional y los objetivos iniciales de la intervención.
- Verificar que el estudiante analice de forma detallada los objetivos alcanzados y los que quedaron pendientes, identificando los factores que condicionaron los resultados y reflexionando sobre el impacto generado.
- Evaluar si el estudiante explica cómo su intervención benefició al CPO y a sus integrantes, respaldando su análisis con testimonios u observaciones concretas.
- Asegurar que el estudiante proponga recomendaciones realistas y útiles para futuras intervenciones, y que logre sintetizar el impacto de su experiencia considerando la retroalimentación recibida como parte de su crecimiento profesional.



Banco de prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Un momento para respirar.
Descripción de la práctica	Aprender a respirar por nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, y autorregulación.
Instrucciones para el estudiante	<p>La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la Psicología Positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma 2 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. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos. <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvide algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser, comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días, y poco a poco vas aumentando los minutos de este.</p>
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 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 estudiante	<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 5 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 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 molestaste 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	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 estudiante	<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>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 estudiante	<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 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 a 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 estudiante	<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	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 durante por lo menos 20 minutos acerca de la mejor versión posible de ti mismo.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el estudiante	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <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	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 estudiante	<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	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 positivos en el ámbito laboral.
Palabras clave	Involucramiento, emociones y relaciones positivas.
Instrucciones para el estudiante	<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 a 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 éstas 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 de 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 estudiante	<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, 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...”

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. Así mismo, 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 Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

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 estudiante	<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, ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste 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	Niemic, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite

Práctica 11

Nombre de la práctica	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación.
Descripción de la práctica	Con base a lo que plantea Grenville, 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 estudiante	<p>La autora Bridget Grenville comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metas de aproximación (<i>approach</i>): Son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener), y hacia las cuales trabajamos. 2. Metas de evitación (<i>avoidance</i>): Son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan), y en las cuales trabajamos para evitarlas. <p>Ejemplo:</p> <p>Meta de aproximación:</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:</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>



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.

