



# Fundamentos de Dibujo y Representación

---

Guía para el profesor

Clave: LSDG2403

## Contenido

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Datos generales.....                                                      | 3  |
| Competencia global.....                                                   | 3  |
| Competencias esenciales.....                                              | 3  |
| Introducción.....                                                         | 3  |
| Información general.....                                                  | 4  |
| Calendario de entregas.....                                               | 7  |
| Temario.....                                                              | 8  |
| Preguntas más frecuentes.....                                             | 10 |
| Recomendaciones para la explicación de los temas, actividades y reto..... | 11 |
| Rúbrica del avance del reto (fase I).....                                 | 19 |
| Rúbrica de la entrega final del reto (fase II).....                       | 20 |
| Prácticas de bienestar.....                                               | 22 |

## Datos generales

Nombre del certificado: Fundamentos de Dibujo y Representación

Nivel: Profesional

Modalidad: Presencial

Clave: LSDG2403

## Competencia global

Crea ilustraciones precisas y expresivas mediante el uso de diversidad de materiales y técnicas de representación tanto análogas como digitales, usando *software* especializado y aplicando el análisis de la forma y la ejecución de ejercicios de dibujo, para comunicar visualmente ideas y conceptos de manera efectiva en un contexto creativo de diseño y arte conceptual.

## Competencias esenciales

- Agilidad para el aprendizaje
- Dominio de técnicas de representación

## Introducción

¡Bienvenido al certificado de Fundamentos de dibujo y representación! Aquí aprenderás conceptos básicos de dibujo, así como los materiales necesarios para aplicarlos. Harás un recorrido por los conceptos fundamentales del dibujo técnico, el dibujo creativo y la representación de la figura humana hasta el diseño de un personaje.

Crearás ilustraciones precisas y expresivas mediante el uso de una variedad de materiales y técnicas de representación, tanto análogas como digitales, utilizando *software* especializado y aplicando el análisis de la forma y la realización de ejercicios de dibujo, para comunicar visualmente ideas y conceptos de manera efectiva en un contexto creativo de diseño y arte conceptual.

## Información general

### Metodología

El modelo académico MAPS se caracteriza por ser modular, apilable y personalizable, con un enfoque flexible y centrado en el aprendiz. Implementamos técnicas didácticas que promueven 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 aprendiz demuestra la adquisición de los conocimientos y los aplica por medio de retos propuestos.

**Aprendizaje basado en proyectos.** El aprendiz 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 aprendices 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 primer 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 periodo 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

Licenciatura dependiendo del formato elegido. Los programas ejecutivos se cursan en 15 bimestres, 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 aprendedores.

### 3. Flexibilidad

Este modelo promueve la participación de los aprendedores 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 aprendedores 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. Por lo tanto, las credenciales 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. Periodos de Skilling: periodo 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

- Loomis, A. (2011). *Figure drawing for All It's Worth*. Reino Unido: Titan Books.
- Loomis, A. (2024). *Dibujo de cabeza y manos*. España: Anaya Multimedia.

## Software:

| Requisitos especiales                                                                                         | Especificación                | Temas en los que se usará |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| <i>Software</i>                                                                                               | Adobe Illustrator y Photoshop | Del 10 al 14              |
| Laboratorio (Simulador Mursion, Gastronomía, Mecatrónica, Redes, Manufactura, Nutrición, Diseño, Electrónica) | Laboratorio de diseño         | Del 10 al 14              |

## Evaluación

La evaluación es una combinación de los siguientes elementos:

- Actividades que retoman el contenido conceptual de los temas.
- Reto con el que el participante demostrará que adquirió las habilidades y los conocimientos requeridos para acreditar el certificado. Dicho reto se divide en dos fases.
- Presentación del reto.

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación:

| Semana                     | Evaluable              | Ponderación |
|----------------------------|------------------------|-------------|
| 1                          | Actividad I            | 6%          |
| 2                          | Actividad II           | 6%          |
| 3                          | Avance del reto        | 25%         |
| 4                          | Actividad III          | 6%          |
| 5                          | Actividad IV           | 6%          |
| 6                          | Actividad V            | 6%          |
| 7                          | Entrega final del reto | 35%         |
| 8                          | Presentación del reto  | 10%         |
| Semana de <i>Assesment</i> |                        |             |
| Total                      |                        | 100         |

## Actividades y fases del reto

El avance (fase I) y entrega final del reto (fase II) se han diseñado para realizarse de manera individual.

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

El resultado del avance y entrega final del reto deberá entregarse a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente. Es muy importante que se revise el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para otorgar una calificación. Lo anterior con la intención de que desde el inicio se tenga claro el nivel de complejidad y esfuerzo que se requiere para realizar las entregas semanales y garantizar su éxito.

En caso de tener dudas sobre el avance y entrega final del reto o contenido, se puede contactar al docente a través de los medios que se indiquen.

## Calendario de entregas semestral

| Semana                      | Evaluable              |
|-----------------------------|------------------------|
| 1                           | Actividad I            |
| 2                           | Actividad II           |
| 3                           | Avance del reto        |
| 4                           | Actividad III          |
| 5                           | Actividad IV           |
| 6                           | Actividad V            |
| 7                           | Entrega final del reto |
| 8<br>Semana de<br>Assesment | Presentación del reto  |

## Temario

1. Introducción al dibujo y la representación
  - 1.1 Importancia del dibujo en la representación de ideas
  - 1.2 Técnicas y materiales básicos para el dibujo
2. Dibujo técnico
  - 2.1 Aplicaciones e instrumentos de dibujo técnico
  - 2.2 Conceptos básicos del dibujo técnico
  - 2.3 Uso y aplicación de las escalas
3. Proyección ortogonal
  - 3.1 La montea y las vistas
  - 3.2 Uso de las proyecciones
4. Perspectivas axonométricas
  - 4.1 Perspectiva isométrica
  - 4.2 Perspectivas caballera y militar
5. Elementos básicos del dibujo
  - 5.1 Ubicación en el espacio: la proporción y la perspectiva cónica
  - 5.2 La forma y el volumen
6. Dibujo de la figura humana
  - 6.1 Anatomía
  - 6.2 Proporción y pose
7. La figura humana en movimiento
  - 7.1 Postura y equilibrio
  - 7.2 Movimiento y dinámica
  - 7.3 *Sketch* rápido
8. Construcción del rostro, manos, y pies
  - 8.1 El método Loomis para la construcción del rostro
  - 8.2 Gestos y sombreado del rostro
  - 8.3 Técnicas para dibujar manos
  - 8.4 Técnicas para dibujar pies
9. Dibujo a mano alzada
  - 9.1 Dibujo con modelo vivo
  - 9.2 Técnicas de ilustración análoga
10. Desarrollo de dibujo creativo
  - 10.1 El dibujo sin modelo
  - 10.2 Plasmar las ideas en el papel



- 11. Arte conceptual
  - 11.1 Artistas conceptuales y su trabajo
  - 11.2 Técnicas de arte conceptual
- 12. Creación del personaje
  - 12.1 El *turnaround*
  - 12.2 *Character sheet*
- 13. Ilustración digital
  - 13.1 Herramientas de dibujo digital
  - 13.2 Técnicas de ilustración digital
- 14. La Biblia del personaje
  - 14.1 Definición y usos de la biblia
  - 14.2 Componentes de la biblia

## 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 reto.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Desde el inicio, entrega una lista de materiales para todo el certificado: block de dibujo, lápices, pliegos de papel revolución, carboncillo, colores y/o plumones especiales de ilustración y/o pasteles secos, un par de estilógrafos, escuadras y escalímetro. Revisa las actividades previamente a la clase y se te recomienda no pedir material de más.
- Revisa el tema previamente, verifica si entre tus propios materiales tienes los que se ejemplifican en el tema y llévalos para que ellos puedan entender de forma más tangible como se usan.
- Enriquece con ejemplos la importancia del dibujo como una herramienta para plasmar ideas.
- Planifica cómo vas a realizar la actividad durante la semana, ya que debes tomar en cuenta que la primera actividad abarca cuatro temas.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

La actividad I se enfoca en el dibujo técnico, y es en este tema donde comienzas a impartirlo. Toma en cuenta algunos aspectos importantes:

- Es fundamental trabajar con los estudiantes en el aula; uno de los objetivos de tener clases diarias es que puedan realizar sus actividades en conjunto con el docente.
- Trabajarán sobre un solo modelo. Elige un tema que sea atractivo para diseñar; evita plantillas existentes de perspectivas o proyecciones ortogonales. Permíteles crear su propio diseño, estableciendo una meta alcanzable y considerando que solo han estudiado el tema durante una semana.
- El objetivo del dibujo técnico es lograr precisión y desarrollar la percepción visual de proporciones y escalas; enfócate en que alcancen estos logros.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Explica la Montea y enseña a elaborarla haciendo su actividad. Desde el principio, los estudiantes deben diseñar el objeto con el que van a trabajar.
- El tema para algunos será complicado, ten paciencia y explícalo lo más claro que puedas, paso a paso, y si es necesario, vuélvelo a hacer.
- Usa ejemplos prácticos para explicar la importancia de la proyección ortogonal, y que estos muestren que no solo se aplica al diseño arquitectónico, sino a cualquier diseño con volumen (industrial, de producto, envase, embalaje, etc.)

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Como puedes ver en el ejemplo del tema, se usa el mismo modelo para todas las perspectivas, de tal forma que sea más claro para el aprendiz.
- Procura ver este tema en dos días, ya que es el cierre de la actividad y de la primera semana.
- Revisa que usen correctamente las escuadras. Al terminar la semana, no les debe quedar dudas acerca del uso de cada ángulo de ambas escuadras.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Es importante que tengas en cuenta que esta no es una clase de arte; se trata de alcanzar un nivel de dibujo que les permita expresar sus ideas. Este es uno de los pocos temas en los que enseñas principios básicos de dibujo, por lo que es esencial enfocarse en que eduquen su ojo, logren representar formas y volumen, y perciban correctamente las proporciones, más allá de si tienen un estilo definido o "dibujen bien".
- Empieza de lo general a lo particular, formas simples y geométricas, poco a poco vas llegando al detalle.
- En cuanto al volumen, enséñales primero a identificar la fuente de luz, cómo se refleja en los objetos y cómo la sombra queda del lado en donde no llega la luz. Para hacer un bodegón en vivo, usa la linterna de tu celular para que lo puedan ver claramente.
- Antes de aplicar a los aprendedores en su dibujo, enséñales a degradar los tonos de grises.
- Es fundamental que el aprendiz entienda que se evaluará su progreso hacia el objetivo sin importar su nivel de dibujo inicial. Lo que se califica es la evolución individual, dado que cada aprendiz tiene habilidades y experiencias distintas. No compares el nivel de un aprendiz con el de otro, sino el avance en sus propios dibujos a medida que avance en el certificado.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Es el primer tema de figura humana, en el cual se abordan todos los huesos y músculos relevantes para el dibujo, específicamente los que son visibles. Haz que los estudiantes observen en sus propios cuerpos, en la medida de lo posible, cómo se ven estos huesos y músculos.
- A partir de este tema, se desarrollará la segunda parte de la actividad II. Para esta fase, utiliza una fotografía de una persona en ropa interior (evita el uso de desnudos), puede ser una imagen en movimiento para que se aprecien mejor los músculos. A partir de esa imagen, los estudiantes deben hacer el contorno y esqueleto interior del cuerpo, investigando cómo se verían los huesos y músculos por dentro, sin basarse en ilustraciones ya hechas.
- Haz la clase dinámica. El tema es extenso y puede volverse tedioso, pero si logras que, de manera activa, conozcan los huesos y músculos, y les muestres ejemplos de cómo se usan

como referencia para dibujar la figura humana, la clase puede ser tanto de gran aprendizaje como entretenida.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En este tema comenzarán a dibujar la figura humana en su totalidad, pero únicamente la forma general. Trabaja con *sketches* rápidos, ya que está comprobado que, al evitar el sobre análisis, los estudiantes aprenden a dibujar lo que realmente ven y no lo que creen ver. Dale poco tiempo y enfócate en que capturen la forma general, la proporción y la pose.
- Para el *sketch* rápido, lo importante es que logren finalizar el dibujo. Deben liberar su mente para soltar la mano. En los primeros dibujos, es más relevante que completen el dibujo a que quede perfecto; poco a poco puedes aumentar la dificultad.
- Que los aprendedores solo se enfoquen en la posición y proporción de la cabeza, sin preocuparse por los detalles del rostro, ya que más adelante habrá un tema específico para eso. Lo mismo aplica para manos y pies: que capturen la posición y proporción, pero aún no es necesario que dibujen los dedos.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Elige la técnica de Loomis porque es sencilla de explicar y resulta fácil de entender y aplicar, incluso para los aprendedores con menos experiencia en dibujo.
- Deja claro a los aprendedores que esta técnica es un estándar, pero que cada rostro es único y requiere ajustes para capturar sus diferencias.
- Para la práctica en clase, organiza a los estudiantes en parejas para que se dibujen entre sí en diferentes poses, comenzando con *sketches* rápidos y avanzando luego a dibujos detallados.
- Respecto a manos y pies, existen muchas técnicas que facilitan su dibujo; puedes agregar tus propias técnicas a las ya disponibles en Canvas. Siempre aclara que, aunque hay muchas metodologías, lo esencial es perfeccionar la observación y el dibujo, lo cual se logra con la práctica constante.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Es muy importante que este tema lo pongas en práctica en hojas grandes, pueden ser medios pliegos de revolución o bond, y lo ideal es trabajar con carboncillos. Levanta los restridores para simular caballetes, y que los estudiantes usen pinzas para sujetar las hojas.
- Los modelos vivos pueden ser contratados (y que usen leotardos), o lo pueden hacer ellos mismos turnándose para modelar. Deben ser tiempos cortos de máximo cuatro minutos

por dibujo para soltar su mano y obligarlos a hacer trazos más largos, y así ganen más seguridad y habilidad en la motricidad de su mano.

- Cuando hayan terminado el set de dibujos, que sombreen con el mismo carboncillo, y usen sus dedos, esfuminos, aplicadores, etc.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El objetivo de este tema es que el aprendedor comience a dibujar lo que realmente desea dibujar. Ya ha adquirido cierta habilidad, ahora es el momento de que pruebe ponerla en práctica.
- En Canvas podrás encontrar técnicas para que practiquen, pero también puedes agregar las tuyas; lo importante es que ellos desarrollen la competencia.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Aborda el tema de arte conceptual aplicándolo al personaje que los aprendedores están desarrollando.
- Enriquece la clase con ejemplos de otros artistas conceptuales o con los que se mencionan en Canvas.
- El objetivo del arte conceptual es explorar ideas y dar forma visual a un personaje que ya tiene una contextualización verbal previa. Las ideas ya están definidas; es momento de plasmarlas en el personaje.
- No permitas que se queden con una primera versión. En la vida real, la primera versión rara vez es la definitiva, y los aprendedores suelen apegarse a esta. Busca estrategias para que exploren más posibilidades.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El tema del *turnaround* y el *character sheet* fue pensado para que los estudiantes lo trabajen en su reto final, de modo que puedan aprender el tema aplicándolo bajo tu tutoría.
- Se solicita un mínimo de desarrollo por cuestiones de tiempo, pero los estudiantes pueden expandir el trabajo si desean: crear más poses, dar color a más elementos, etc.
- Es importante que expliques el valor de la identidad general del *character sheet*. No es un *concept art*; son las hojas definitivas del diseño del personaje, la guía para el equipo de producción, ya sea para un proyecto corto o largo. Busca ejemplos de grandes productoras que a menudo comparten imágenes de sus etapas de preproducción.
- Recuerda que a partir de esta etapa, los estudiantes con habilidades digitales pueden empezar a trabajar en sus computadoras y tabletas. La generación actual en el aula es nativa digital, por lo que es esencial darles espacio para desarrollar sus habilidades en este medio.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Todos los estudiantes, incluidos los inexpertos, ya han tenido una introducción básica a algún software de dibujo, por lo que no comienzan desde cero. Sin embargo, la técnica explicada en este tema está diseñada para quienes tienen poca experiencia, de modo que, puedan aprender a digitalizar sus dibujos.
- Para aquellos con habilidades intermedias, puedes implementar una técnica propia y permitir el uso de cualquier software que tengan disponible; solo asegúrate de evaluar la dificultad y el tiempo necesario.
- Para los estudiantes avanzados, verifica que estén trabajando en algo nuevo y no en un proyecto previo; permite que utilicen el software en el que se sientan más cómodos.
- Recuerda calificarlos en función de la evolución individual de cada uno. No uses como referencia el trabajo de un estudiante con experiencia, ya que cuentan con habilidades más desarrolladas.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El tema final se centra en la biblia de producción, sus funciones y sus partes. Podrás analizar con los estudiantes su trabajo y el propósito de realizar cada sección.
- Puedes encontrar ejemplos de biblias en Internet para mostrarles. Si tienes una propia o conoces a colegas del medio que puedan compartir la suya, sería ideal para proporcionarles ejemplos más concretos.
- En cuanto al cómic, es importante que este tenga coherencia. Explícales que debe incluir diferentes tipos de planos, asegurando que haya planos abiertos y cerrados para enfatizar el mensaje.
- Es una buena oportunidad para enseñarles cómo aplicar los principios de animación como la exageración, el dibujo sólido y el atractivo.
- Siendo su última semana de clases, ofréceles una retroalimentación constructiva sobre su reto final para que puedan hacer los últimos ajustes y entregar su mejor trabajo en la semana de *assessment*.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- La actividad abarca todos los temas de dibujo técnico; recuerda que los estudiantes deben crear su propio modelo y no usar plantillas pre hechas. Por lo tanto, el diseño debe ser sencillo para que puedan replicarlo en proyecciones ortogonales y desde diferentes perspectivas.
- Lo más importante a evaluar es la precisión, el uso correcto de las técnicas y la exactitud en el dibujo de ángulos y líneas perpendiculares.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Los dos ejercicios de la actividad II son muy distintos, ya que pertenecen a temas diferentes. Al igual que en ejercicios anteriores, es importante trabajarlos en clase mientras se revisan los temas.
- En el primer ejercicio, procura que los estudiantes armen su propio bodegón en lugar de basarse en una fotografía, ya que dibujar en vivo sin una referencia plana, les ayuda a educar su percepción espacial. Asegúrate también de que uno de los objetos esté separado del otro para que puedan trabajar en la perspectiva y la proporción.
- Para el ejercicio 2, comenzarán con la figura humana, enfocándose en la anatomía. Asegúrate de que el contorno que dibujen provenga de una fotografía de una persona y no de una plantilla. Rétalos a dibujar huesos y músculos investigando cuál sería su forma y posición en el cuerpo, basándose en la observación e investigación, en lugar de darles solo una imagen para imitar.

### **Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación de la actividad III:**

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- La actividad III se realizará en clase, ya que implica trabajar con modelo vivo y tiempos cortos.
- Usa formatos grandes y materiales como carboncillo o conté (sanguina).
- El objetivo es que los estudiantes ganen seguridad en sus trazos. Guíalos para que trabajen con trazos largos y eviten el uso de la goma de borrar, ya que esto consume mucho tiempo. La idea es que dejen de lado ideas preconcebidas, y se enfoquen en dibujar lo que ven.
- Al finalizar la sesión de dibujos rápidos, enséñales técnicas de sombreado con distintos materiales, incluyendo el uso de sus manos.

### **Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación de la actividad IV:**

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Esta actividad y la número cinco son parte de su retroalimentación final. Guíalos para que realicen correctamente su *turnaround* y *character sheet*, pero fomenta también que busquen soluciones de forma independiente.
- Muéstrales ejemplos propios, de colegas o tomados de Internet.
- En el *turnaround*, es fundamental que las poses sean precisas. Enfatiza la importancia de los ángulos y puntos de coincidencia, para garantizar congruencia en todas las vistas.
- En el *character sheet*, evita que incluyan poses similares; anímalos a obtener su mejor resultado creando poses, gestos y elementos que reflejen la personalidad que han ideado para su personaje.

### **Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación de la actividad V:**

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:



- Esta es la única actividad donde la ilustración digital es obligatoria.
- Puedes usar cualquiera de los programas disponibles en Adobe. Algunos estudiantes ya cuentan con Clip Studio Paint y también pueden trabajar con este. Sin embargo, debes tener en cuenta que aquellos que recién están iniciando en ilustración digital han aprendido en cursos anteriores, utilizando Illustrator, por eso la técnica explicada en Canvas está elaborada en este software.
- Explora con ellos la gama cromática para afianzar su conocimiento sobre el color. Enséñales a crear combinaciones a partir del círculo cromático y a darle un significado a su paleta de colores.
- Lo mismo ocurre con la tipografía. Anímalos a emular el estilo de un cómic, que aprendan a seleccionar las tipografías adecuadas y a notar la importancia del interlineado en los encabezados y de la jerarquía visual. Incorpora otros conocimientos en su trabajo.

### **Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del reto fase I:**

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Primero, el aprendedor debe investigar sobre el ODS 15: "Vida de ecosistemas terrestres" y cómo se relaciona con su comunidad. Pídeles que consulten al menos cuatro fuentes diferentes, que realicen investigación de campo y encuentren imágenes de su ciudad, donde el ODS pueda hacer una diferencia. Esto les ayudará a decidir si crearán un héroe, antihéroe o villano para su ecosistema. Explícales que, entre más contexto tengan, sus ideas fluirán con mayor facilidad.
- El personaje debe tener un conflicto y una historia breve para darle profundidad, antecedentes, personalidad y motivo. Ayúdalos a redactarla; pueden usar ChatGPT para darle formato, pero no para crear la historia.
- El *moodboard* es fundamental para visualizar estilos, personalidades, universos, texturas, gamas de color, etc. Motívalos a no hacerlo solo por cumplir, sino a comprender su importancia.
- El *concept art* que van a realizar es una etapa inicial en la cual debe surgir una propuesta que irán puliendo progresivamente.

### **Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del reto fase II:**

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El reto se ha ido construyendo desde el principio, por lo que ahora deben revisar que todo esté desarrollado de manera coherente. Las últimas etapas, que son el cómic y el *concept art* final, deben seguir la línea del estilo y la historia que han desarrollado hasta este punto.
- Se recomienda que el cómic sea en formato digital. Sin embargo, si consideras que el estudiante no está listo para este reto, puede entregarlo hecho a mano, siempre y cuando sea claro y limpio en su presentación. Deben ser solo tres viñetas que reflejen una situación relacionada con la trama o el carácter del personaje. Puede ser a color, pero por cuestión de tiempo, pídelo en tinta o en blanco y negro.

- El *concept art* es la pieza final, donde el personaje ya debe estar definido con una paleta de color establecida y ubicado en su universo. Al ser la última pieza, el dibujo debe reflejar la estética final, antes de que pase a producción.
- Debes evaluar el que hayan evolucionado, hecho cambios, hacerle caso a las retroalimentaciones, buscar diferentes soluciones; no dejes que se conformen con el mínimo esfuerzo, aprender a dibujar y sobre todo a conceptualizar es trabajo constante.

## Rúbrica avance del reto (fase I)

|                                                                                                                                             | Nivel de desempeño                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Criterios de evaluación                                                                                                                     | Altamente competente<br>100%-86%                                                                                                                                                               | Competente<br>85%-70%                                                                                                                                                             | Aún sin desarrollar<br>la competencia<br>69%-0%                                                                                                                 | %    |
| 1. La relación de la investigación con el planteamiento del personaje es congruente.                                                        | 20 – 17 puntos<br>La propuesta escrita del personaje es claramente congruente con la investigación previa de la ODS 15 y su influencia en la comunidad.                                        | 16 – 14 puntos<br>La propuesta escrita del personaje es congruente con la investigación previa del ODS 15, pero muestra poca relación con la comunidad.                           | 13 – 0 puntos<br>La propuesta escrita del personaje no es congruente con la investigación previa del ODS 15 y su influencia en la comunidad, o está incompleta. | 20   |
| 2. La propuesta verbal del personaje es original, presenta una búsqueda de soluciones y resulta adecuada al rango de edad al que se dirige. | 30 – 26 puntos<br>La propuesta escrita del personaje es original, presenta una búsqueda de soluciones y es adecuada al rango de edad al que se dirige.                                         | 25 – 21 puntos<br>La propuesta escrita del personaje muestra cierta similitud con otras, pero incluye una búsqueda de soluciones y es adecuada al rango de edad al que se dirige. | 20 – 0 puntos<br>La propuesta escrita del personaje es original, presenta una búsqueda de soluciones y es adecuada al rango de edad al que se dirige.           | 30   |
| 3. El <i>moodboard</i> enriquece la documentación del tema, logrando una propuesta de personaje adecuada.                                   | 20 – 17 puntos<br>El <i>moodboard</i> enriquece la documentación del tema con diversas imágenes de inspiración, texturas, colores y situaciones, logrando una propuesta de personaje adecuada. | 16 – 14 puntos<br>Algunas imágenes del <i>moodboard</i> no enriquecen la documentación del tema o faltan elementos para lograr una propuesta de personaje adecuada.               | 13 – 0 puntos<br>Las imágenes no enriquecen el <i>moodboard</i> o son muy pocas.                                                                                | 20   |
| 4. El proceso de bocetaje incluye al menos dos propuestas finales diferentes de personajes.                                                 | 30 – 26 puntos<br>El proceso de bocetaje presenta un claro desarrollo del personaje y concluye con dos propuestas diferentes.                                                                  | 25 – 21 puntos<br>El proceso de bocetaje omite algunos pasos en el desarrollo del personaje, por lo que concluye con dos propuestas similares.                                    | 20 – 0 puntos<br>El proceso de bocetaje es limitado y no desarrolla correctamente el personaje y/o no presenta dos propuestas.                                  | 30   |
| TOTAL                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 | 100% |

## Rúbrica de la entrega final del reto (fase II)

|                                                                                                                                                     | Nivel de desempeño                                                                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Criterios de evaluación                                                                                                                             | Altamente competente<br>100%-86%                                                                                                          | Competente<br>85%-70%                                                                                                           | Aún sin desarrollar la competencia<br>69%-0%                                                                                             | %  |
| 1. Las nueve etapas de la biblia están completas                                                                                                    | 10 – 9 puntos                                                                                                                             | 8 – 7 puntos                                                                                                                    | 6 – 0 puntos                                                                                                                             | 10 |
|                                                                                                                                                     | Las nueve etapas están presentes y cumplen con los objetivos planteados para cada una.                                                    | La mayoría de las etapas están completas, aunque algunas áreas pueden desarrollarse más.                                        | Varias etapas están ausentes, incompletas o sin desarrollo.                                                                              |    |
| 2. Las etapas de la uno a la siete muestran el desarrollo y coherencia del diseño de un personaje                                                   | 10 – 9 puntos                                                                                                                             | 8 – 7 puntos                                                                                                                    | 6 – 0 puntos                                                                                                                             | 10 |
|                                                                                                                                                     | Las primeras siete etapas muestran un desarrollo claro y coherente en el diseño del personaje.                                            | Las primeras siete etapas presentan un desarrollo adecuado del personaje, aunque con detalles que pueden mejorar en coherencia. | Las primeras siete etapas no muestran coherencia en el desarrollo del personaje o presentan un desarrollo deficiente.                    |    |
| 3. La tira cómica presenta claramente un momento clave de la historia                                                                               | 10 – 9 puntos                                                                                                                             | 8 – 7 puntos                                                                                                                    | 6 – 0 puntos                                                                                                                             | 10 |
|                                                                                                                                                     | La tira cómica destaca un momento clave de la historia de forma clara y comprensible.                                                     | La tira cómica presenta un momento importante de la historia, aunque no está completamente claro o puede desarrollarse mejor.   | La tira cómica no representa de forma clara un momento clave de la historia o resulta confusa.                                           |    |
| 4. La tira cómica muestra buena calidad de ejecución y es coherente con la historia y el estilo planteado en las primeras siete etapas de la biblia | 15 – 13 puntos                                                                                                                            | 12 – 10 puntos                                                                                                                  | 9 – 0 puntos                                                                                                                             | 15 |
|                                                                                                                                                     | La tira cómica presenta una ejecución de alta calidad y es totalmente coherente con la historia y el estilo de las primeras siete etapas. | La tira cómica presenta buena ejecución, aunque ciertos detalles pueden mejorarse para alinearse completamente con la biblia.   | La ejecución es deficiente, o la tira cómica no resulta coherente con la historia o el estilo desarrollado en las primeras siete etapas. |    |
|                                                                                                                                                     | 35 – 30 puntos                                                                                                                            | 29 – 25 puntos                                                                                                                  | 24 – 0 puntos                                                                                                                            |    |

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                                   |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 5. El arte final se ejecuta con calidad profesional, definiendo luces, sombras, color y detalle                                                                          | El arte final muestra calidad profesional, con un excelente manejo de luces, sombras, color y detalles precisos.                       | El arte final presenta buena calidad, aunque algunos aspectos, como luces, sombras o detalles, pueden mejorar en definición. | La ejecución del arte final carece de calidad profesional o muestra problemas significativos en luces, sombras, color o detalles. | 35   |
| 6. Todo el trabajo es resultado de un desarrollo constante durante el curso, mostrando mejoría continua, evolución y seguimiento de las retroalimentaciones del docente. | 20 – 17 puntos                                                                                                                         | 16 – 14 puntos                                                                                                               | 13 – 0 puntos                                                                                                                     |      |
|                                                                                                                                                                          | Todo el trabajo refleja un desarrollo consistente y una mejora continua, con clara incorporación de las retroalimentaciones recibidas. | El trabajo muestra desarrollo y mejora, aunque se espera un avance mayor en respuesta a la retroalimentación recibida.       | Falta consistencia en el desarrollo, o no se observan mejoras significativas en respuesta a la retroalimentación del docente.     | 20   |
| TOTAL                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                                   | 100% |

## Prácticas de bienestar

### Práctica 1

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>              | Un momento para respirar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Descripción de la práctica</b>         | Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Palabras clave</b>                     | Fortalezas de carácter, autorregulación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Instrucciones para el aprendizador</b> | <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"> <li>1. Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.</li> <li>2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).</li> <li>3. Comienza a respirar y exhalar por nariz.</li> <li>4. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo.</li> <li>5. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.</li> </ol> <p>Así durante dos minutos.</p> <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvidé algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser. Comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días y poco a poco vas aumentando los minutos de este.</p> |
| <b>Fuente</b>                             | Conferencia Rosalinda Ballesteros.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Práctica 2

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>              | Fomentando la atención plena.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Descripción de la práctica</b>         | Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Palabras clave</b>                     | Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Instrucciones para el aprendizador</b> | <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"> <li>1. Haz tres respiraciones profundas por la nariz y exhala por la nariz.</li> <li>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?</li> <li>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?</li> </ol> <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> |
| <b>Fuente</b>                             | Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de <a href="http://talentdevelop.com/articles/Page8.html">http://talentdevelop.com/articles/Page8.html</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Práctica 03

|                                   |                                                                                                                               |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>      | Experiencias difíciles.                                                                                                       |
| <b>Descripción de la práctica</b> | En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos. |
| <b>Palabras clave</b>             | Resiliencia.                                                                                                                  |

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

#### Práctica 04

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>              | Concentrarse en lo positivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Descripción de la práctica</b>         | Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.                                                                                                                                                                                      |
| <b>Palabras clave</b>                     | Resiliencia y esperanza.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Instrucciones para el aprendizador</b> | <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.</p> |



|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>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"> <li>1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas que es negativa para ti.</li> <li>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.</li> <li>3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos?</li> </ol> <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> |
| <b>Fuente</b> | <p>Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i>. Recuperado de <a href="https://hbr.org/2011/04/building-resilience">https://hbr.org/2011/04/building-resilience</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## Práctica 05

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>              | Crecimiento postraumático.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Descripción de la práctica</b>         | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Palabras clave</b>                     | Resiliencia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Instrucciones para el aprendizador</b> | <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"> <li>1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida.</li> <li>2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste?</li> <li>3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida.</li> </ol> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse que son más probables de suceder ahora?                                                                                                                                           |
| <b>Fuente</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul> |

## Práctica 06

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>              | La mejor versión de ti mismo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Descripción de la práctica</b>         | Escribe acerca de la mejor versión posible de ti mismo durante al menos 20 minutos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Palabras clave</b>                     | Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Instrucciones para el aprendizador</b> | <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"> <li>¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo?</li> <li>¿Qué hace él o ella cotidianamente?</li> <li>¿Qué dicen los demás acerca de él o ella?</li> </ul> <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> |
| <b>Fuente</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Práctica 07

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>              | Obtener lo que quieres.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Descripción de la práctica</b>         | Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Palabras clave</b>                     | Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Instrucciones para el aprendizador</b> | <p>Es importante tener una idea clara de lo que desees lograr a corto, mediano y largo plazo, pues te ayuda a seguir un camino trazado. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué quieres lograr? Al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una fecha</li> </ol> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>para lograrla. Piensa en algo y utiliza el método SMART para definirla.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué te impide que lo tengas en este momento?</li> <li>¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?</li> <li>¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?</li> <li>¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?</li> <li>¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</li> <li>¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?</li> <li>¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?</li> </ol> <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p> |
| <b>Fuente</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Práctica 08

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>          | Felicidad en el trabajo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Descripción de la práctica</b>     | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Palabras clave</b>                 | Involucramiento, emociones positivas, relaciones positivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Instrucciones para el aprendiz</b> | <p>Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y qué tan bien nos desempeñamos. En lugar de quejarnos del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo podemos obtener mayor felicidad de lo que hacemos?</p> <p>Estar más involucrados en lo que hacemos contribuye a nuestra felicidad y bienestar, y nos lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas en distintas dimensiones de tu vida:</p> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p><b>Dar:</b> ¿cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes?</p> <p><b>Relaciones:</b> ¿cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar?</p> <p><b>Ejercicio:</b> ¿cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente?</p> <p><b>Conciencia:</b> ¿cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral?</p> <p><b>Ensayo:</b> ¿qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado?</p> <p><b>Dirección:</b> ¿cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año?, ¿cómo caben y contribuyen estas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones y cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros?, ¿cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización?</p> <p><b>Resiliencia:</b> ¿cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo?, ¿me estoy enfocando en lo que puedo controlar?, ¿necesito pedir ayuda a otros?, ¿hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda?</p> <p><b>Emoción:</b> ¿qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?</p> |
| <b>Fuente</b> | Tomado del Catálogo de actividades para profesores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Práctica 9

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>          | Interacciones positivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Descripción de la práctica</b>     | Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Palabras clave</b>                 | Relaciones positivas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Instrucciones para el aprendiz</b> | 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>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"> <li>1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron?</li> <li>2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos?</li> <li>3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento?</li> <li>4. ¿Cuáles son sus fortalezas?</li> </ol> <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"> <li>• “Realmente me encanta cuando ellos...”.</li> <li>• “Son tan buenos para...”.</li> <li>• “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”.</li> </ul> <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Asimismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p> |
| <b>Fuente</b> | Basado en el Catálogo de actividades para profesores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## Práctica 10

|                                       |                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>          | Las fortalezas se muestran en nuestras historias.                                                                                                            |
| <b>Descripción de la práctica</b>     | Reflexionarás sobre las fortalezas de carácter que aplicaste en una situación.                                                                               |
| <b>Palabras clave</b>                 | Fortalezas de carácter.                                                                                                                                      |
| <b>Instrucciones para el aprendiz</b> | Antes de comenzar el ejercicio, ¿sabes cuáles son las fortalezas de carácter? Consulta la descripción de las 24 fortalezas de carácter en la siguiente liga: |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p><b>El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.</b></p> <p><a href="http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification">http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification</a></p> <p>Luego de que leas cuáles son las fortalezas de carácter, realiza lo que se pide a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Puede ser cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desenvolviste.</li> <li>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?</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> |
| <b>Fuente</b> | <p>Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i>. Recuperado de <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth">https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Práctica 11

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>              | Tus fortalezas en los ojos del otro.                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Descripción de la práctica</b>         | En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.                                                                                                                                                              |
| <b>Palabras clave</b>                     | Fortalezas de carácter.                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Instrucciones para el aprendizador</b> | ¿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 |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido.</li> <li>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?</li> <li>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.</li> </ol> |
| <b>Fuente</b> | <p>Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i>. Recuperado de <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth">https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth</a></p>                                                                                                                                                                                                                                             |

## Práctica 12

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre de la práctica</b>              | Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Descripción de la práctica</b>         | Con base en lo que plantea Grenville (2012), en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Palabras clave</b>                     | Objetivos, metas y planes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Instrucciones para el aprendizador</b> | <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> <p>Ejemplo:</p> <p><b>Meta de aproximación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser más eficiente.</li> <li>• Ser amigable y extrovertido en reuniones.</li> <li>• Asumir el rol de líder en el trabajo.</li> </ul> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p><b>Meta de evitación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar de aplazar.</li> <li>• Dejar de ser tan tímido en las reuniones.</li> <li>• No pasar desapercibido en el trabajo.</li> </ul> <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"> <li>• ¿Qué tipo de metas te has planteado tú?</li> <li>• ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva?</li> <li>• ¿Cuándo las tendrás listas?</li> </ul> |
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Fuente</b> | <p>Grenville, B. (2012). <i>GOAL-SETTING SECRETS</i>. Recuperado de <a href="http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696">http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |