



Desarrollo de proyecto SEO, SEM & Web Analytics

Guía para el profesor

Clave LTMD2208

Nivel Profesional

Contenido

Datos generales del curso	3
Competencia general del certificado	3
Introducción	3
Información general programada	3
Calendario de entregas de los aprendedores.....	6
Herramientas.....	7
Preguntas más frecuentes	7
Perfil del docente impartidor	8
Recomendaciones generales para el desarrollo del proyecto	8
Posibles clientes que pudieran beneficiarse con el proyecto	8
Guía para las sesiones	8
Anexo 1. Banco de prácticas de bienestar	10

Datos generales del curso

Nombre del curso: Desarrollo de proyecto de SEO, SEM & Web Analytics

Nivel: Profesional

Clave: LTMD2208

Competencia general del certificado

Desarrolla estrategias de marketing innovadoras que ayuden a la empresa a ser más productiva y más eficiente, ahorrando costos al automatizar procesos para mejorar la comunicación y las ventas. Asimismo, aprende a planificar y diseñar un proyecto de comercio electrónico, y a definir una estrategia que permita alcanzar los objetivos marcados.

Introducción

¡Te damos la bienvenida a la última fase de tu certificado! Haber aprobado y cumplido con las materias previas, sin duda requirió de un gran esfuerzo de tu parte; ahora ha llegado el momento de dar ese último paso y finalmente demostrar a través de la realización de un proyecto de gran calado, que eres competitivo y sabes hacer bien las cosas.

Es muy importante que tengas en mente que hacer un buen proyecto con resultados positivos puede ayudarte a robustecer tu portafolio y ser muy útil más adelante al momento de buscar un empleo.

Información general programada

Metodología

Este proyecto consiste en detectar un problema en un ecommerce B2B para desarrollar una serie de estrategias de marketing automation y hacks, que permitan demostrar resultados en beneficio a los objetivos de la empresa. El proyecto se divide en cuatro fases en las que deberás reflexionar y trabajar arduamente. Las fases del proyecto son las siguientes:

Fase 1. Introspección

Realizarás un portafolio de evidencias que te permita demostrar la adquisición de las competencias de cada uno de los cursos y la del certificado en general, así como reflexionar sobre tu propio aprendizaje.

Fase 2. Planteamiento

Realizarás la selección (o creación) y el análisis de una empresa que tenga la posibilidad de tener presencia en Internet. Por ende, diseñarás una estrategia de marketing digital identificando desde el propósito de la empresa, los objetivos generales y específicos para el marketing digital, los problemas que soluciona con los productos y los servicios que ofrece a sus clientes, hasta determinar el recorrido del comprador realizado en el proceso de búsqueda en Internet, identificando las palabras principales que utiliza en los buscadores web, así como analizando a la competencia y haciendo uso de herramientas especializadas para evaluar el posicionamiento en los motores de búsqueda, con el fin de emitir un diagnóstico basado en una matriz FODA para definir una propuesta de mejora y un plan de acción.

Fase 3. Ejecución

Desarrollarás un plan con las actividades que llevarás a cabo para una correcta implementación de la estrategia, así como también el desarrollo de un sitio web en donde implementarás estrategias de SEM para posicionar el sitio en buscadores. Adicionalmente, convertirás el sitio web creado en un sitio web de e-commerce en donde pondrás en práctica lo aprendido sobre analítica digital y Google Analytics, además de realizar tácticas de SEO para el posicionamiento orgánico del mismo.

Fase 4. Resultados

Realizarás un reporte de las actividades realizadas, así como la presentación de los resultados obtenidos con las mejores propuestas y las conclusiones sobre la estrategia propuesta. En esta fase tu objetivo será demostrar que las actividades definidas en el plan de acción dieron buenos resultados, elaborando un resumen ejecutivo y una presentación en donde, después de crear tu e-commerce, identificarás cuál es el tipo de audiencia que la visita, cuáles son los canales por los que llegan las visitas, el comportamiento de los posibles clientes y el objetivo del sitio web.

Nota: Deberás realizar cada una de las fases de manera consecutiva. Por tanto, para conseguir la acreditación de este certificado, deberás entregar cada una de las cuatro fases según las indicaciones que se te proporcionan. A saber, omitir alguna de las cuatro fases llevará a la no acreditación del certificado.

Se sugiere la siguiente **bibliografía de apoyo**:

1. Google Search Console. (s.f.). Rastreo. Recuperado de <https://support.google.com/webmasters/answer/7646114?hl=es>
1. Semrush. (s.f.). Herramienta Semrush. Recuperado de <https://es.semrush.com/academy/courses/curso-de-fundamentos-de-seo-con-greg-gifford>
2. Plataforma Google Ads. (s.f.). Campaña. Recuperado de <https://ads.google.com/aw/campaigns/new>
3. Google Ads. (s.f.). Planificador de Palabras Clave. Recuperado de <https://ads.google.com/aw/keywordplanner>
4. Google Ads. (s.f.). Haz crecer tu negocio con Google Ads. Recuperado de <https://ads.google.com/>
5. Google Ads. (s.f.). Planificador de Rendimiento. Recuperado de <https://ads.google.com/aw/budgetplanner/home>
6. Políticas de Google Ads. (s.f.). Lista de políticas publicitarias. Recuperado de <https://support.google.com/adspolicy/answer/6021546>
7. Think with Google. (s.f.). Test my site. Recuperado de <https://www.thinkwithgoogle.com/feature/testmysite/>
8. Similar Web. (2021). Websites Ranking. Recuperado de <https://www.similarweb.com/top-websites/mexico>
9. Acceso a Google Shopping. (s.f.). Página Principal. Recuperado de <https://shopping.google.com>
10. Plataforma de Google Merchant Center. (s.f.). Pasos para crear una cuenta. Recuperado de <https://www.google.com/retail/get-started>
11. Demostración de Google Analytics. (s.f.). Cuenta de Demostración. Recuperado de <http://support.google.com/analytics/answer/6367342>
12. Ayuda de Google. (s.f.). Ayuda de Analytics. Recuperado de <https://support.google.com/analytics>
13. Google Tag Manager. (s.f.). Tag Manager. Recuperado de <https://tagmanager.google.com>
14. Google Sheets. (s.f.). Herramienta de Hojas de cálculo de Google. Recuperado de <https://sheets.google.com/>
15. Google Data Studio. (2021). Data Studio, Connect to Data. Recuperado de <https://datastudio.google.com/data>
16. Google Optimize. (2021). Crear Experiencia. Recuperado de <https://optimize.google.com/>
17. Hotjar. (2021). Análisis de sitios web. Recuperado de <https://hotjar.com/>
18. Centro de la Búsqueda de Google. (s.f.). Qué hacer para que tu sitio web aparezca en la Búsqueda de Google. Recuperado de <https://developers.google.com/search>

Evaluación

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación de esta materia:

Evaluable	Ponderación
Fase I. Introspección	10
Fase II. Planteamiento	20
Fase III. Ejecución	40
Fase IV. Resultados	30

TOTAL

100

Estructura de las sesiones Connect y Online

Las sesiones se dividen en tres bloques. Antes de acudir a una sesión, es necesario que realices las lecturas de las explicaciones, ya que te proporcionarán los fundamentos teóricos de los temas de la materia. De igual manera, se requiere que revises las lecturas y los videos requeridos.

Durante las sesiones sincrónicas, el docente da una breve explicación del tema, resuelve dudas y comparte las instrucciones de lo que se debe realizar fuera de dichas sesiones.

Fases para el desarrollo del proyecto

Las fases del proyecto tienen como objetivo desarrollar la competencia general de la materia y es una combinación de los siguientes elementos:

Fase	Actividad de aprendizaje	Producto
Introspección	Reflexión sobre el propio conocimiento	Portafolio de evidencias
Planteamiento	a) Análisis del problema dado b) Diagnóstico c) Planteamiento de mejora/solución	Documento de Word
Ejecución	Diseño del plan de acción, cronograma de actividades y ejecución	Documento de Word y evidencia de ejecución
Resultados	Reporte de ejecución, presentación de resultados y conclusiones	Presentación y Reporte Final

Las fases del proyecto se resolverán y entregarán a través de la plataforma tecnológica, para su revisión y evaluación por parte del docente y de acuerdo con el calendario de entregas.

Nota importante: deberás realizar cada una de las fases de manera consecutiva. Para conseguir la acreditación de este certificado, deberás entregar cada una de las 4 fases según las indicaciones que se te proporcionan. Omitir alguna de las 4 fases llevará a la no acreditación del certificado.

Es muy importante que revises el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para otorgarte una calificación en la sección correspondiente. Lo anterior con la intención de que desde el inicio tengas claro el nivel de complejidad y esfuerzo que requieres para realizar las entregas y garantizar tu éxito.

En caso de tener dudas sobre alguna fase del proyecto puedes contactar a tu docente a través de los medios que te indique.

Sesiones virtuales

Para la transmisión de las sesiones, se utiliza una herramienta de videoconferencias. Con el fin de mejorar la calidad de dichas interacciones, se recomienda lo siguiente.

Es muy importante que cuentes con los siguientes **requerimientos tecnológicos** para llevar a cabo y con éxito las sesiones:



Tutoriales

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia educativa en esta modalidad de materias, te recomendamos que sigas al pie de la letra las indicaciones de tu docente, así como revisar estos tutoriales:

- ¿Cómo entrar a Canvas?
- ¿Cómo consulto mis calificaciones?
- ¿Cómo entrego mis tareas?
- ¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?
- Tutoriales de Canvas para aprendedores
- ¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?

¡Te deseamos mucho éxito!

Comentado [JARR2]: PW: Ligar a <https://youtu.be/lf777UQVUBg>

Comentado [JARR3]: PW: Ligar a <https://youtu.be/RjSSbQL-7s4>

Comentado [JARR4]: PW: Ligar a <https://youtu.be/kt3gOU4q7ko>

Comentado [JARR5]: PW: Ligar a guía para cursar tu clase en línea

Comentado [JARR6]: PW: Ligar a <https://www.youtube.com/playlist?list=PLxtBF8TpS7EPE5pQHHV-8iAiyDNnqZSN0>

Comentado [JARR7]: Ligar a BCP Recomendaciones Sesiones Zoom

Calendario de entregas de los aprendedores

Semana	Elementos (agenda)
1	Fase I. Introspección
2	Fase II. Planteamiento
3	Fase III. Ejecución
4	Fase IV. Resultados

Temario de los cursos que integran el certificado *

1. Search engine optimization

Tema 1. Introducción al SEO como estrategia de marketing
Tema 2. Keyword research (investigación de palabras claves)

Tema 3. Fundamentos del SEO on page
Tema 4. Arquitectura técnica, información para usuarios y estructura web
Tema 5. SEO técnico
Tema 6. WPO: Velocidad de carga
Tema 7. SEO off page linkbuilding
Tema 8. Nichos SEO

2. Search engine marketing

Tema 1. Introducción al SEM
Tema 2. Campañas de Google Ads
Tema 3. Campañas de red búsqueda I
Tema 4. Campañas de red búsqueda II
Tema 5. Campaña de Google Display I
Tema 6. Campañas de Google Display II
Tema 7. Campañas de publicidad en YouTube
Tema 8. Campañas de shopping, apps, hoteles y locales

3. Web analytics

Tema 1. Introducción a la analítica digital
Tema 2. Google Analytics
Tema 3. Google Analytics II
Tema 4. Google Analytics III
Tema 5. Google Tag Manager, Data Studio y Google Spreadsheets
Tema 6. CRO (Conversion Rate Optimization) y experiencia de usuario (UX)
Tema 7. Analítica digital de redes sociales y paid media
Tema 8. Análisis SEO y campañas de tráfico pagadas

* El temario de los 3 cursos se incluye como referencia para el maestro impartidor, para que cuente con un panorama general de lo que han estudiado los aprendedores.

Herramientas

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

Preguntas más frecuentes

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

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

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

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

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

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

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

Comentado [OPCM8]: Alexis: favor de considerar que el link se debe conservar. Muchas gracias.
[Docentes - Inicio \(sharepoint.com\)](#)

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

Perfil del docente impartidor

El docente impartidor deberá tener **conocimientos** básicos del área de negocios, comunicación o áreas afines, así como conocimientos avanzados de marketing digital.

El docente impartidor deberá tener las siguientes **habilidades**:

Blandas: síntesis, paciencia, resolución de problemas, comunicación, organización, evaluación, comunicación, pensamiento crítico, creatividad, análisis y de pensamiento estratégico.

Duras: básicas de programación web, análisis de datos, SEO, SEM, content & SEO y analítica digital.

El impartidor deberá tener **experiencia** práctica en una o más empresas digitales, no solo teórica como docente.

Recomendaciones generales para el desarrollo del proyecto

1. ¿Qué estrategias o acciones seguir si los participantes no consiguen una empresa/institución para elaborar su proyecto?
 - a. Considerar un negocio de venta de productos o servicios no digital e implementar las acciones en él para potenciarlo.
 - b. Crear un ecommerce ficticio B2C.
2. ¿En qué partes del proyecto los participantes requerirán ayuda?
 - a. Fase II, punto A número 2.
 - b. Fase III, punto A y B número 2, 6 y 7.
3. ¿Cuál es la parte más complicada del proyecto y cómo podría ayudar a resolverla?
 - a. La fase III, que es donde tienen que realizar la ejecución de las estrategias, ya que ahí se darán cuenta si fueron bien planteadas. Se le puede ayudar recordándole la importancia de contar con todas las herramientas tecnológicas para poder ir avanzando en todas las instrucciones planteadas en el proyecto
4. ¿Qué opciones utilizar para presentar resultados si la clase es presencial?
 - a. Mediante un video, se puede hacer en PowerPoint si no se tiene otra herramienta de edición.
 - b. Presentación de PowerPoint o en Google Presentaciones.
5. ¿Qué opciones utilizar para presentar resultados si la clase se imparte en línea?
 - a. Presentación de PowerPoint o en Google Presentaciones.

Posibles clientes que pudieran beneficiarse con el proyecto

1. Empresas emergentes o startups.
2. Emprendedores con ideas de negocio ecommerce.
3. Consultores en marketing digital.
4. Competencia directa de un ecommerce bien posicionado en el mercado.
5. Agencia de marketing digital 2.0.

Guía para las sesiones

Nota: Los enlaces que se compartan en las notas son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Semana 1

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la realización de la Fase I.

En la Fase I. **Introspección** el aprendiz deberá seleccionar evidencias para construir un portafolio digital, y posteriormente realizará una reflexión sobre el aprendizaje obtenido durante el certificado. Para su elaboración deberá recolectar las actividades, evidencias, trabajos, videos, audios y todo el material digital que realizó durante el transcurso de este certificado.

El aprendiz entregará la primera fase en la semana 3, por lo que se recomienda que en las primeras dos semanas se refuercen cuáles fueron las actividades enviadas en los cursos anteriores, recopilarlas en una carpeta digital y realizar la autoevaluación del formato que se anexa en las instrucciones de esta fase.

Semana 2

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la realización de la Fase II.

- Este proyecto se basa en un proyecto real, donde los aprendedores estarán desarrollando habilidades de consultoría para asesorar y dar recomendaciones a empresas u organizaciones con actividad digital.
- En caso de que los aprendedores tengan problemas para identificar alguna empresa con la que puedan colaborar, se recomienda que, si es posible, algunos de ellos puedan compartir empresa. También es posible que los aprendedores puedan crear su propia empresa donde realizar el ejercicio.
- Durante esta fase, el aprendiz desarrollará el planteamiento inicial del proyecto, en donde se definirán los objetivos, así como el perfil de la audiencia objetivo, todo basado en la empresa que se seleccione.
- Es importante que las recomendaciones o planteamientos de los aprendedores, siempre estén basadas en el cumplimiento de los objetivos de la empresa u organización; es importante reforzar que siempre se debe generar información o propuestas que generen valor, y que sean concretas y suscitadas.
- Algo que es sumamente importante reforzar con los aprendedores, es que los ejercicios se hagan con **Google Analytics 4**, ya que a partir del 1 de julio de 2023 Google Analytics Universal será desactivado.

Semana 3

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la realización de la Fase III.

- Con esta fase se busca que el aprendiz identifique dentro de toda la información que arroja Google Analytics, oportunidades para generar valor para la organización, y que pueda mostrarla de una manera clara y sucinta, para que cualquier que reciba la información, pueda entender la información de manera clara. Esto requiere que el alumno configure un dashboard o tablero de control dentro de la herramienta.
- Con la creación de eventos, los aprendedores reforzarán la identificación de aquellas acciones de valor que realizan los usuarios dentro del sitio, y que suman a la construcción de los resultados favorables de la organización. De tal manera que dentro del dashboard sea fácilmente identificables, medibles, y por lo tanto facilitan su seguimiento.
- Otro de los elementos importantes en esta fase es la elaboración del Journey de navegación, con lo cual los aprendedores deberán identificar de donde viene el tráfico al sitio, que páginas navegan y donde salen del sitio. Esta información les ayudará a los aprendedores para identificar si la navegación por parte de los usuarios es la idónea o si se deben hacer ajustes en el sitio web, que ayuden a obtener los resultados esperados.
- Algo que es sumamente importante reforzar con los aprendedores, es que los ejercicios se hagan con **Google Analytics 4**, ya que a partir del 1 de julio de 2023 Google Analytics Universal será desactivado.

Semana 4

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la realización de la Fase IV.

- En esta fase se cierra la culminación del proyecto, con lo cual se busca que los aprendedores tomen un rol de consultor, para dar las recomendaciones adecuadas para la mejora del sitio web.
- A través de las metodologías vistas en el módulo, los aprendedores deberán generar hipótesis que permitan generar propuestas para generar mejores resultados, identificando y proponiendo mejores prácticas. Es importante que dichas propuestas tengan un sustento basadas en la data analizada durante el proyecto.
- Algo que es sumamente importante reforzar con los aprendedores, es que los ejercicios se hagan con **Google Analytics 4**, ya que a partir del 1 de julio de 2023 Google Analytics Universal será desactivado.

Anexo 1. Banco de prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Un momento para respirar
Descripción de la práctica	Aprender a respirar por nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, y autorregulación.
Instrucciones para el aprendedor	La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la Psicología Positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones. En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no sólo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros. A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:

	1. Toma 2 minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer. 2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación). 3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos. Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvide algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración. Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser, comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días, y poco a poco vas aumentando los minutos de este.
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 2

Nombre de la práctica	Fomentando la atención plena
Descripción de la práctica	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
Palabras clave	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendizador	La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación: Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones. 1. Haz tres respiraciones profundas por nariz y exhala por nariz. 2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o

	apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación? 3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica? Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática, algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.
Fuente	Fuente: http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

Práctica 3

Nombre de la práctica	Experiencias difíciles
Descripción de la práctica	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	Todos hemos pasado por situaciones complejas, no sólo 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. De acuerdo con Margarita Tarragona (2012), “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”. La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad: 1. Crea una tabla con tres columnas y cinco filas. 2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida.

	- En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad. - En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia. - Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento, y cómo lo enfrentaste. - Escribe al final, ¿cómo enfrentarías cada evento hoy en día?
Fuente	- Metodología ABC. - Fundamentos de psicología positiva.

Práctica 4

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

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

Práctica 5

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	De acuerdo con Margarita Tarragona (2012), “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”. La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad: 1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida. 2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste? 3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida. 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar, o relacionarse que son más probables de suceder ahora?
Fuente	• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

Práctica 6

Nombre de la práctica	La mejor versión de ti mismo
Descripción de la práctica	Escribe durante por lo menos 20 minutos acerca de la mejor versión posible de ti mismo.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el aprendizador	Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.

	• ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo? • ¿Qué hace él o ella cotidianamente? • ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella? No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.
Fuente	• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 7

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
Palabras clave	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
Instrucciones para el aprendizador	Tener una idea clara de lo que deseas lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas: 1. ¿Qué quieres lograr? (al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una piensa en algo y utiliza el SMART* para definirlo). 2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento? 3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento? 4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento? 5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres? 6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres? 7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos? 8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?

	Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.
Fuente	Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 8

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

	• Resiliencia. ¿Cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo? ¿Me estoy enfocando en lo que puedo controlar? ¿Necesito pedir ayuda a otros? ¿Hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda? • Emoción. ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy? ¿Qué me ha hecho sonreír?
Fuente	Tomado de Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 9

Nombre de la práctica	Interacciones positivas
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
Palabras clave	Relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendizador	Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente, ayuda a incrementar nuestra felicidad, y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas. El Psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas; en cada caso, anota ejemplos específicos. 1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron? 2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos? 3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento? 4. ¿Cuáles son sus fortalezas? Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros, te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas, las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido. Piensa en estas declaraciones:

	• “Realmente me encanta cuando ellos...” • “Son tan buenos para...” • “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...” Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Así mismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.
Fuente	Basado en Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

Nombre de la práctica	Tus fortalezas en los ojos del otro
Descripción de la práctica	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendedor	¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y éste te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre usualmente deja huella en nuestros comportamientos y acciones pues nos damos cuenta de que las personas tienen percepciones sobre nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente: 1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido. 2. Piensa, ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste no tenías tan desarrolladas? 3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.
Fuente	Niemic, R. (2016). How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth. Recuperado de https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite

Práctica 11

Nombre de la práctica	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación
Descripción de la práctica	Con base a lo que plantea Grenville, en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
Palabras clave	Objetivos, metas y planes.
Instrucciones para el aprendizador	La autora Bridget Grenville-Cleave comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos: 1. Metas de aproximación (approach): Son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener), y hacia las cuales trabajamos. 2. Metas de evitación (avoidance): Son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan), y en las cuales trabajamos para evitarlas. Ejemplo: Meta de aproximación: • Ser más eficiente. • Ser amigable y extrovertido en reuniones. • Asumir el rol de líder en el trabajo. Meta de evitación: • Dejar de aplazar. • Dejar de ser tan tímido en las reuniones. • No pasar desapercibido en el trabajo. Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico. Reflexiona: • ¿Qué tipo de metas te has planteado tú? • ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva? • ¿Cuándo las tendrás listas?
Fuente	Secretos para el establecimiento de metas, tomado de: http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696

