

Notas de enseñanza

Introducción e Historia
de la Educación
LBED2501



Índice

Información general del curso.....	1
Metodología	1
Evaluación y calendario	2
Bibliografía	2
Tips importantes.....	3
Temario	4
Herramientas	5
Preguntas frecuentes	6
Notas de enseñanza	7

Información general del curso

- Clave banner: LBED2501

Competencia del certificado

Diseña una propuesta educativa contemporánea basada en la evolución de los sistemas educativos de la antigüedad hasta la era digital, analizando los factores filosóficos, sociales y culturales que han influido en la pedagogía, para aplicar estas ideas en el contexto de la educación del siglo XXI.



Metodología

- El certificado se imparte con la técnica didáctica de *Aprendizaje basado en proyectos*.
 - El certificado está diseñado en 14 temas para desarrollar la competencia.
 - Se desarrollan 5 actividades con rúbrica.
- La evaluación del certificado está integrada por:
 - 5 actividades
 - 1 avance de proyecto final
 - 1 entrega final del proyecto
 - 1 examen final

Evaluación



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



Calendario

Semana	Temas	Evaluable
1	1 al 3	Actividad 1
2	4 al 6	Actividad 2
3	1 al 6	Avance del proyecto
4	7 al 9	Actividad 3
5	10 al 12	Actividad 4
6	12 al 14	Actividad 5
7	1 al 14	Entrega final del proyecto
8	1 al 14	Examen final



Bibliografía

- Salas, J. (2012). *Historia general de la educación*. Recuperado de https://dspace.itsjapon.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/730/1/Historia_general_de_la_educacion.pdf



✓ **Tips importantes**

- Fomenta la conexión con el presente:**
 Aunque sea educación antigua, destaca cómo ciertos principios o ideas (como la retórica griega o la importancia de la moral) resuenan o han evolucionado hasta la pedagogía actual. Esto hará el contenido más relevante y menos "histórico" para los estudiantes.
- Usa recursos visuales y mapas:**
 Las civilizaciones antiguas son vastas. Imágenes de artefactos, recreaciones, mapas de imperios y rutas comerciales ayudarán a contextualizar y visualizar dónde y cómo se desarrollaban estas prácticas educativas, especialmente al hablar de civilizaciones fluviales o el mundo helenístico-romano.
- Anima el debate sobre valores y propósitos:**
 Temas como la paideía ateniense, la educación espartana o la moral socrática se prestan para discutir los **propósitos** de la educación en cada época y los **valores** que buscaban inculcar. Abre espacios para que los estudiantes comparen y contrasten.
- Relaciona la educación con el contexto social y político:**
 Explica cómo la educación no era un concepto aislado, sino que estaba intrínsecamente ligada a la estructura social, política y religiosa de cada civilización. Por ejemplo, cómo la educación azteca preparaba para la guerra o cómo la educación cristiana primitiva se centraba en la fe.
- Utiliza ejemplos concretos y anécdotas:**
 En lugar de solo describir teorías, narra ejemplos específicos o anécdotas cortas sobre figuras clave (Sócrates, Platón, Comenio) o prácticas educativas para ilustrar los conceptos. Esto hace la información más memorable y atractiva.

 **Temario****Educación en la Edad Antigua**

- 1.1. Oriente y Grecia
- 1.2. Civilizaciones fluviales: Egipto, Babilonia, India y China
- 1.3. La educación en las primeras comunidades tribales

Educación en otras civilizaciones de Oriente

- 2.1. Fenicios: comercio y alfabetización
- 2.2. Persas: organización educativa bajo el imperio
- 2.3. Hebreos: educación religiosa y moral

Educación antes del cristianismo

- 3.1. Culturas mesoamericanas: Aztecas y Mayas
- 3.2. Civilización griega: Edad Micénica y Edad Homérica
- 3.3. Educación en la Ilíada y la Odisea

Grecia: reflexión filosófica

- 4.1. Educación ateniense: paideía y cultura cívica
- 4.2. Escuela de Mileto: ciencia y filosofía
- 4.3. Heráclito y la crítica al enciclopedismo

Los sofistas y Sócrates

- 5.1. Sócrates y su método dialéctico
- 5.2. Moral socrática y su influencia en la ética
- 5.3. Escuelas menores: cínicos, cirenaicos y megáricos

Platón y Aristóteles

- 6.1. Platón: su ideal político-educativo en "La República"
- 6.2. Aristóteles: vida, obra y su enfoque pragmático en la educación
- 6.3. Política y educación en "La Política" de Aristóteles

Educación en el mundo helenístico-romano

- 7.1. Organización de la escuela y métodos didácticos
- 7.2. Educación romana arcaica: la formación del ciudadano
- 7.3. Influencia griega sobre la educación romana

Del Cristianismo al Renacimiento

- 8.1. Educación cristiana primitiva: catequesis y monasterios
- 8.2. San Agustín: teoría del conocimiento y educación
- 8.3. Santo Tomás y la escolástica en la educación medieval

Educación medieval en Occidente

- 9.1. Las escuelas monásticas y catedralicias
- 9.2. La influencia de los teólogos medievales en la pedagogía
- 9.3. La universidad medieval: origen y desarrollo

Humanismo y educación en el Renacimiento

- 10.1. Humanismo: el redescubrimiento de los clásicos
- 10.2. Erasmo de Rotterdam y su concepción educativa
- 10.3. La influencia del Renacimiento en la pedagogía moderna

La Reforma Protestante y la educación

- 11.1. Martín Lutero y la educación popular
- 11.2. Juan Calvino y su visión educativa
- 11.3. Consecuencias educativas de la Reforma en Europa

Educación en el siglo XVII: la Revolución Científica

- 12.1. Comenio y la Didáctica Magna
- 12.2. Descartes y su impacto en la educación filosófica
- 12.3. Newton y la integración de la ciencia en la enseñanza

Educación en el siglo XVIII: la Ilustración

- 13.1. Rousseau y la educación natural
- 13.2. Kant y la educación moral
- 13.3. La educación en la Revolución Francesa: derechos y ciudadanía

Educación en la época contemporánea

- 14.1. John Dewey y la educación progresista
- 14.2. Paulo Freire y la pedagogía crítica
- 14.3. La educación en la era digital: retos y oportunidades



Herramientas

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

- [¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?](#)
- [Tutoriales de Canvas para participantes](#)
- [¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?](#)



Preguntas frecuentes

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

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

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

El coordinador docente te debe de proporcionar esta información.

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

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?

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



Notas de enseñanza

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 1

- Asegúrate que los aprendedores comprendan la importancia del núcleo familiar y la transmisión de conocimientos de generación en generación en las primeras comunidades tribales.
- Asegúrate de que los aprendedores analicen las diferencias en los sistemas educativos de las distintas civilizaciones fluviales, comprendan su contexto y entiendan por qué la educación se desarrollaba de esa manera en aquel tiempo.
- Anima a los aprendedores a identificar con qué sistema educativo de ese tiempo se identifican más y cuáles son las razones.
- Promueve el análisis comparativo entre la educación en Oriente y en Occidente (a través de Grecia), para que los aprendedores comprendan sus diferencias. Invítalos a reflexionar sobre las diferencias educativas actuales, no en relación con Grecia, sino con el mundo occidental contemporáneo.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 2

- Inicia una conversación con los aprendedores sobre los aportes que las culturas antiguas han dejado a la educación contemporánea.
- Asegúrate de que los aprendedores comprendan la importancia del aporte de los fenicios con la creación del abecedario y su influencia en la educación contemporánea.
- Promueve la reflexión sobre la historia del pueblo hebreo para comprender su realidad actual.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 3

- Estimula el pensamiento crítico de los aprendedores para que analicen las diferencias entre dos culturas mesoamericanas relevantes y, de ser posible, identifiquen alguna repercusión en la educación actual en México.
- Asegúrate de que los aprendedores comprendan cómo el contexto histórico de una civilización influye en sus sistemas educativos, usando a los griegos como ejemplo.
- Asegúrate de que los aprendedores reconozcan la importancia de “La Iliada” y “La Odisea” tanto en la antigüedad como en la época contemporánea.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 4

- Incentiva a los aprendedores a comprender el concepto de Paideia y su relevancia en la formación integral del ser humano.

- Asegúrate de que los aprendedores comprendan la importancia que los griegos otorgaron a la formación cívica y cómo esta ha influido en la educación occidental contemporánea.
- Destaca el papel fundamental de la filosofía en la educación y promueve que los aprendedores reconozcan su impacto en el pensamiento crítico.
- Fomenta el análisis de las ideas de los filósofos de Mileto y de Heráclito, para que los aprendedores comprendan las diferencias entre sus planteamientos y su contribución al desarrollo del pensamiento filosófico.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 5

- Guía a los aprendedores para que comprendan las bases del pensamiento socrático.
- Asegúrate que los aprendedores comprendan el método dialéctico y destaca su importancia en el desarrollo posterior de la educación.
- Fomenta en los aprendedores la comprensión de la relación entre educación y ética desde la perspectiva socrática.
- Explora con ellos la influencia de Sócrates en las llamadas escuelas menores.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 6

- Guía a los aprendedores para que comprendan las bases del pensamiento platónico.
- Invítalos a ver el video sobre “El mito de la caverna”, disponible en los Recursos de apoyo, como parte fundamental para entender aspectos clave de La República de Platón.
- Asegúrate que los aprendedores comprendan los principales conceptos del pensamiento de Aristóteles y su obra.
- Promueve la reflexión sobre la influencia de Platón y Aristóteles en la educación contemporánea, y anima a los aprendedores a identificar si alguno de esos elementos persiste en la actualidad.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 7

- Orienta a los aprendedores para que identifiquen los cambios en la educación griega a lo largo del tiempo, en relación con su contexto histórico.
- Motívalos a analizar el sistema educativo del Imperio Romano y a reconocer las diferencias clave con respecto a la educación griega.
- Acompáñalos en una reflexión sobre la influencia que ejercieron griegos y romanos en la educación contemporánea.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 8

- Asegúrate de que los aprendedores comprendan la importancia del cristianismo en la historia de la educación.
- Orienta su análisis para que puedan relacionar las enseñanzas de San Agustín de Hipona con elementos presentes en la educación contemporánea.
- Promueve la comprensión del concepto de mayéutica, destacando su relevancia por la integración del pensamiento racional con el cristianismo.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 9

- Asegúrate que los aprendedores comprendan el impacto de los monasterios y las escuelas catedralicias tanto en la educación de su época como en su influencia en la educación contemporánea.
- Promueve la reflexión crítica sobre el control que ejercía la Iglesia en la educación durante la Edad Media en Europa.
- Orienta la comprensión del surgimiento de las universidades en Europa y ayuda a establecer la relación entre Iglesia y educación en ese contexto.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 10

- Asegúrate que los aprendedores comprendan las diferencias fundamentales entre el pensamiento medieval y el renacentista.
- Señala la relevancia que adquiere la clase burguesa a partir del Renacimiento y su impacto en la transformación social.
- Destaca el papel clave de Erasmo de Rotterdam dentro del Humanismo y su influencia en el pensamiento de la época.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 11

- Estimula en los aprendedores la reflexión sobre la división de Europa provocada por la Reforma, y plantea qué diferencias pueden identificar en el presente a partir de ese acontecimiento.
- Analiza junto con los aprendedores la relevancia del trabajo de Lutero y Calvino, así como la magnitud de la revolución que impulsaron, priorizando el ámbito educativo.
- Promueve la indagación sobre cómo los acontecimientos en Europa influyeron en el continente americano.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 12

- Presenta a los aprendedores algunos fragmentos seleccionados de la Didáctica Magna para fomentar la reflexión sobre la vigencia pedagógica del pensamiento de Comenio.
- Facilita un espacio de análisis en el que los aprendedores puedan reflexionar sobre las ideas de Descartes y su impacto en la educación contemporánea.
- Motiva a los aprendedores a investigar las principales aportaciones de Newton y su relevancia en la enseñanza de las ciencias.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 13

- Asegúrate de que los aprendedores comprendan el contexto social de la Ilustración y la Revolución Francesa. Invítalos a buscar videos que expliquen este contexto, para facilitar la comprensión de las ideas de los autores.
- Motívalos a reflexionar sobre cada autor, identificando con qué puntos están de acuerdo y con cuáles no.
- Comparte ejemplos que enriquezcan la comprensión de las ideas de Kant y Rousseau.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 14

- Comparte información sobre el contexto histórico en el que vivió John Dewey, para que comprendan por qué en su época fue considerado un gran innovador en la educación; puedes incluir ejemplos de ideas que hoy serían impensables, para ilustrar cómo se percibía su enfoque.
- Asegúrate de que comprendan el ejemplo del diseño de la clase “Los cuerpos de agua”, para que interioricen el objetivo educativo que perseguía Dewey.
- Motiva a los estudiantes a leer fragmentos de las obras de Paulo Freire, para que entiendan por qué es considerado un personaje importante en la educación, cuestiona si creen que es un personaje disruptivo y por qué.
- Invítalos a reflexionar sobre qué pueden aportar ellos a la educación contemporánea, aprovechando las herramientas disponibles en la actualidad.

 **Actividades****Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 1**

- Asegúrate de que los aprendedores realicen un análisis y comprendan las características del sistema educativo de la civilización o periodo histórico que se les haya asignado.
- Recomiéndales profundizar en la información utilizando recursos de apoyo externos y fomenta la búsqueda de fuentes bibliográficas confiables.
- Indícales que elijan otra civilización o periodo histórico para realizar una comparación, procurando que el análisis de ambas sea profundo y bien fundamentado.
- Asegúrate de que el análisis se refleje en la reflexión final donde logren vincular la información del pasado con el contexto educativo actual.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 2

- Asegúrate que los aprendedores conocen el formato de ensayo y saben qué partes debe de tener.
- Realiza un ejemplo asumiendo el rol de un autor, como Sócrates, para que los aprendices comprendan cómo expresar ideas desde la perspectiva del personaje y no como narradores externos.
- Enfoca la comparación entre Platón y Aristóteles en las diferencias sobre el propósito de la educación, el papel del conocimiento y su relación con la realidad, para lograr un contraste profundo y significativo.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 3

- Asegúrate de repasar las características generales de cada etapa para que los aprendedores tengan un marco de referencia claro.
- Destaca la importancia de identificar continuidades y rupturas, animándolos a reflexionar sobre qué aspectos se mantuvieron y cuáles cambiaron entre las tres etapas.
- Comparte un ejemplo de continuidades y rupturas utilizando tres épocas que los aprendedores ya hayan estudiado, para que comprendan claramente lo que se espera de ellos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 4

- Recomienda a los aprendedores en qué fuentes pueden encontrar los textos de Erasmo, Lutero o Comenio, recordándoles las características de una fuente de información confiable.
- Asegúrate de que el análisis sea profundo, evitando datos superficiales, y enfocándose en la reflexión que los aprendedores logren.
- Motívalos a comparar las ideas sobre educación de los autores solicitados en la actividad con sus propias experiencias como aprendedores.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 5

- Asegúrate de que los aprendedores utilicen fuentes de información confiables para su investigación.
- Comparte un ejemplo de alguna experiencia propia y cómo se vincula con las ideas de uno de los autores.
- Guía a los aprendedores a reflexionar sobre qué autor elegir, de modo que puedan relacionarlo con una experiencia personal.

Notas para el profesor impartidor correspondientes la entrega final del reto

- Promueve la reflexión sobre la educación actual para que los aprendedores identifiquen qué aspectos faltan o pueden mejorarse.
- Comparte un ejemplo de propuesta para que comprendan claramente lo que se espera de ellos.
- Asegúrate de que sus propuestas sean factibles y concretas.
- Guía a los aprendedores para que delimiten su trabajo, enfocándose en puntos específicos que faciliten el análisis.



Proyecto

Notas para el profesor impartidor correspondientes al avance del proyecto

- Guía a los aprendedores para que comprendan las particularidades educativas de cada cultura desde su contexto histórico.
- Orienta el análisis comparativo para que identifiquen similitudes, diferencias e influencias entre los sistemas educativos de Oriente, Grecia, Roma y Mesoamérica.
- Revisa que los ejemplos seleccionados por los aprendedores sean pertinentes, estén bien contextualizados y realmente demuestren la influencia de las culturas analizadas en la educación contemporánea.
- Fomenta la reflexión crítica animando a los aprendedores a establecer conexiones entre los ejemplos históricos y los desafíos actuales de la educación, para enriquecer el contenido de su ensayo.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la presentación del proyecto

- Recomienda que el apoyo visual de la presentación de su propuesta incluya más imágenes que texto, para que los aprendedores puedan explicarla con sus propias palabras en lugar de solo leerla.
- Motiva al resto del grupo a realizar preguntas, comentarios o sugerencias sobre las propuestas de sus compañeros.
 - Incentiva a los aprendedores a que consideren la posibilidad de llevar a cabo sus propuestas en algún momento.



Rúbricas

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



Prácticas de bienestar

Práctica 1

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

Fuente

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

Práctica 2

Nombre de la práctica	Fomentando la atención plena
Descripción de la práctica	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
Palabras clave	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendiz	<p>La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación:</p> <p>Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haz tres respiraciones profundas, inhala y exhala por la nariz. 2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste?, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación? 3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica? <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática. Algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.</p>
Fuente	Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

Práctica 3

Nombre de la práctica	Experiencias difíciles
Descripción de la práctica	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Todos hemos pasado por situaciones complejas, no solo en lo laboral, sino también en el ámbito familiar y personal. La manera en que enfrentamos dichos obstáculos es muy diferente, algunas personas continúan con su vida sin problema alguno, a otras tantas se les complica esa transición, también hay quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles.</p> <p style="text-align: center;">La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crea una tabla con tres columnas y cinco filas. 2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida. 3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad. 4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia. 5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento y cómo lo enfrentaste. 6. Escribe al final cómo enfrentarías cada evento hoy en día.
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Metodología ABC. • Fundamentos de psicología positiva.

Práctica 4

Nombre de la práctica	Concentrarse en lo positivo
Descripción de la práctica	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
Palabras clave	Resiliencia y esperanza.
Instrucciones para el aprendizador	<p>¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada?, o bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti?</p> <p>La mayoría de las personas automáticamente se concentra en el peor de los escenarios independientemente del tipo de noticia que reciban. Martin Seligman sugiere hacer un breve ejercicio para fomentar la resiliencia y la esperanza con base en la premisa antes señalada:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas que es negativa para ti. 2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera, señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia; en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles; y en la última, cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir. 3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos? <p>Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará perspectiva y te ayudará a cultivar tu resiliencia.</p>
Fuente	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de https://hbr.org/2011/04/building-resilience

Práctica 5

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendiz	<p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida. 2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste? 3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida. 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse que son más probables de suceder ahora?
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro: A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 6

Nombre de la práctica	La mejor versión de ti mismo
Descripción de la práctica	Escribe acerca de la mejor versión posible de ti mismo durante al menos 20 minutos.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el aprendiz	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo? • ¿Qué hace él o ella cotidianamente? • ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella? <p>No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 7

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
Palabras clave	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
Instrucciones para el aprendedor	<p>Tener una idea clara de lo que desees lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué quieres lograr? Al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una fecha para lograrla. Piensa en algo y utiliza el método SMART para definirla. 2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento? 3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento? 4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento? 5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres? 6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres? 7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos? 8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás? <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 8

Nombre de la práctica	Felicidad en el trabajo
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivas en el ámbito laboral.
Palabras clave	Involucramiento, emociones positivas, relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendedor	<p>Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y qué tan bien nos desempeñamos. En lugar de quejarnos del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo podemos obtener mayor felicidad de lo que hacemos?</p> <p>Estar más involucrados en lo que hacemos contribuye a nuestra felicidad y bienestar, y nos lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas en distintas dimensiones de tu vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar: ¿Cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes? • Relaciones: ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar? • Ejercicio: ¿Cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente? • Conciencia: ¿Cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral? • Ensayo: ¿Qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado? • Dirección: ¿Cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año?, ¿cómo caben y contribuyen estas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones y cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros?, ¿cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización? • Resiliencia: ¿Cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo?, ¿me estoy enfocando en lo que puedo controlar?, ¿necesito pedir ayuda a otros?, ¿hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda? • Emoción: ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?
Fuente	Tomado del Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 9

Nombre de la práctica	Interacciones positivas
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
Palabras clave	Relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente ayuda a incrementar nuestra felicidad y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas. En cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron? 2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos? 3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento? 4. ¿Cuáles son sus fortalezas? <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas y las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Realmente me encanta cuando ellos...”. • “Son tan buenos para...”. • “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”. <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien 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>

Fuente

Basado en el Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

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

Práctica 11

Nombre de la práctica	Tus fortalezas en los ojos del otro
Descripción de la práctica	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendiz	<p>¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y este te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre, usualmente deja huella en nuestros comportamientos y acciones, pues nos damos cuenta de que las personas tienen percepciones sobre nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido. 2. Piensa en lo siguiente: ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste que no tenías tan desarrolladas? 3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.
Fuente	Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth

Práctica 12

Nombre de la práctica	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación.
Descripción de la práctica	Con base en lo que plantea Grenville (2012), en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
Palabras clave	Objetivos, metas y planes.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La autora Bridget Grenville (2012) comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metas de aproximación (<i>approach</i>): son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener) y hacia las cuales trabajamos. 2. Metas de evitación (<i>avoidance</i>): son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan) y en las cuales trabajamos para evitarlas. <p>Ejemplo:</p> <p>Meta de aproximación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser más eficiente. • Ser amigable y extrovertido en reuniones. • Asumir el rol de líder en el trabajo. <p>Meta de evitación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar de aplazar. • Dejar de ser tan tímido en las reuniones. • No pasar desapercibido en el trabajo. <p>Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de metas te has planteado tú? • ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva? • ¿Cuándo las tendrás listas?

Fuente

Grenville, B. (2012). *GOAL-SETTING SECRETS*. Recuperado de <http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696>

"Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio".

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.