



# Preproducción para la animación

Guía para el profesor

Clave: LSDG2404

## Contenido

Datos generales.....	3
Competencia global.....	3
Competencias esenciales.....	3
Introducción.....	3
Información general.....	4
Calendario de entregas.....	8
Temario.....	9
Preguntas más frecuentes.....	11
Recomendaciones para la explicación de los temas, actividades y reto.....	12
Rúbrica del avance del reto (fase I).....	18
Rúbrica de la entrega final del reto (fase II).....	19
Prácticas de bienestar.....	21

## Datos generales

**Nombre del certificado:** Preproducción para la animación

**Nivel:** Profesional

**Modalidad:** Presencial

**Clave:** LSDG2404

## Competencia global

Desarrolla la preproducción o primera etapa de un proyecto de animación integrando habilidades creativas para la creación de historias, personajes y mundos, utilizando conocimientos de narrativa audiovisual, técnicas de diseño de personajes y herramientas de software especializadas, con el fin de lograr un mensaje creativo bien implementado y una planificación eficiente.

## Competencias esenciales

- Adaptabilidad

## Introducción

¡Bienvenido al certificado de preproducción para la animación! En esta experiencia aprenderás a desarrollar las bases de un proyecto de animación, así como sus diferentes etapas; harás un recorrido por el lenguaje audiovisual y el guionismo; además, aprenderás a hacer un *storyboard*, un *animatic* y a dejar todo listo para la etapa de producción.

Asimismo, desarrollarás la primera etapa de un proyecto de animación, donde integrarás habilidades creativas para la creación de historias, personajes y mundos; utilizarás conocimientos de narrativa audiovisual, técnicas de diseño de personajes y herramientas de software especializadas, con el fin de lograr un mensaje creativo bien implementado y una planificación eficiente.



Los fundadores de Fósforo Cinema han colaborado en la creación de este curso, con el propósito de enriquecerlo. Se trata de una casa productora de videos y animaciones fundada en 2010 en Monterrey, dedicada a crear videos corporativos y de capacitación, cortometrajes de ficción, documentales y videoclips. Su equipo tiene estudios en publicidad, guion y dirección cinematográfica. Parte de su filosofía consiste trabajar en proyectos que aporten bienestar a la comunidad.

## Preproducción para la animación

Guía de impartición

## 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
  - a. 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.
  - b. 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.
  - c. 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

- Truby, J. (2017). *Anatomía del guion: el arte de narrar en 22 pasos*. España: Alba Editorial.

Requisitos especiales	Especificación	Temas en los que se usará
Software	Creative Suite de Adobe	Del 5 al 14
Laboratorio (Simulador Mursion, Gastronomía, Mecatrónica, Redes, Manufactura, Nutrición, Diseño, Electrónica)	Laboratorio de diseño	Del 5 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: Certificación	6%
5	Actividad IV	6%
6	Actividad V	6%
7	Entrega final del reto	35%
8	Presentación del reto	10%
Semana de Assesment		
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, plenarios 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: Certificación
5	Actividad IV
6	Actividad V
7	Entrega final del reto
8 Semana de Assesment	Presentación del reto

## Temario

1. Introducción a la pre-producción en la animación
  - 1.1 Relevancia de la pre-producción
  - 1.2 Guionistas relevantes en la animación
2. La narrativa visual
  - 2.1 El lenguaje audiovisual en la animación
  - 2.2 La narrativa verbal de la imagen
3. Conceptos creativos
  - 3.1 Ideación de conceptos creativos
  - 3.2 Creación de historias/*Storytelling*
4. Conceptualización del personaje
  - 4.1 Desarrollo de la personalidad y características únicas del personaje
  - 4.2 Técnicas de arte conceptual para crear personajes
5. Diseño de mundos y escenarios
  - 5.1 Técnicas de arte conceptual para crear diferentes escenarios
  - 5.2 La importancia del color, la composición y la perspectiva para crear mundos
6. El flujo de trabajo
  - 6.1 Desarrollo de la idea
  - 6.2 Investigación.
  - 6.3 Escritura del guion
  - 6.4 *Feedback* y ajustes
7. La biblia
  - 7.1 Definición y usos
  - 7.2 Como hacer una biblia de una producción animada
8. El guión literario
  - 8.1 *Logline*
  - 8.2 La sinopsis
  - 8.3 *Beat sheet*
  - 8.4 Estructura y desarrollo del guión literario
9. Guion técnico
  - 9.1 Elementos del guion técnico
  - 9.2 Ejemplo de guion técnico
10. El *storyboard*
  - 10.1 La importancia del *storyboard*
  - 10.2 Aspectos esenciales del *storyboard*
11. La producción del *storyboard*
  - 11.1 Las características del *storyboard*
  - 11.2 La construcción del *storyboard* para la animación

- 12. El *animatic*
  - 12.1 Edición
  - 12.2 Revisión/pruebas de audiencia
  - 12.3 Re-edición
  
- 13. Diseño sonoro en la preproducción
  - 13.1 Conceptualización y planificación
  - 13.2 Guion sonoro
  - 13.3 *Casting* de voces
  
- 14. Preparación para la producción
  - 14.1 Plan de trabajo
  - 14.2 Planificación de la producción

## 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:

- Antes de empezar, cabe aclarar que la intención del reto final de este certificado es que se continúe en animación 2D, para que puedan llevar el proceso completo de un cortometraje, por lo cual es muy importante que el tema seleccionado deje un mensaje positivo, ya que será requisito para el cortometraje que animarán.
- Busca guiones disponibles al público, especialmente los de Pixar, ya que son ejemplos de calidad ampliamente compartidos. Estos no solo servirán para abordar el tema actual, sino también para los temas futuros. Comparar el guion con el resultado final será una forma efectiva de enseñar cómo se estructura y escribe una historia.
- Plantea el reto del proyecto final desde el primer día. Es fundamental que los equipos de trabajo se conformen desde el inicio del curso. Asegúrate de que ningún aprendiz trabaje solo. La animación es un proceso colaborativo y es importante que lo comprendan desde el principio.
- Destaca el valor de la preproducción mostrando ejemplos reales de éxito y fracaso. Analiza casos en los que un guion mal estructurado, un diseño de personajes descuidado, o un mal manejo del ritmo o tono hayan impactado negativamente en un producto audiovisual. Estos ejemplos permitirán entender la relevancia de una buena planificación.
- Organiza tu semana de manera efectiva. Define cómo vas a desarrollar las actividades y cómo enseñarás el contenido para cada sesión, recuerda que el curso es corto e intensivo, por lo que es crucial aprovechar el tiempo al máximo.

### 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 la narrativa visual. Para poder escribir un guion o desarrollar un *storyboard*, los aprendedores necesitan conocer el lenguaje cinematográfico, por lo que es importante que comiencen con esta actividad a partir de este tema.
- El objetivo de la actividad es que los aprendedores conozcan cómo narrar una historia únicamente con imágenes, esto les permitirá comprender la importancia de lo que comunican los planos, los ángulos, los movimientos de cámara y las transiciones. De este modo, podrán visualizar su historia antes de escribir el guion y entender mejor cómo estructurar su *storyboard*.
- En este tema se trabajará solo la parte visual, la parte escrita será abordada en el siguiente tema. Ambas dimensiones deben ser tomadas en cuenta para completar correctamente la actividad.
- Recuerda que el contenido disponible en Canvas es el mínimo requerido, ustedes deciden el máximo.
- Incluye ejemplos que demuestren cómo existen muchas otras posibilidades creativas.
- Muestra tomas innovadoras, tanto en cine como en animación, para inspirar a los aprendedores y enriquecer su comprensión del lenguaje visual.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En este tema el aprendedor debe conocer cómo estructurar una historia básica con metodologías como “el camino del héroe” y “los 21 pasos de Truby”, para que vayan construyendo tanto la historia para su actividad, como lanzar las primeras ideas de su reto final.
- Empieza a practicar con ellos cómo escribir de forma descriptiva.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En este tema, los aprendedores se enfocarán en el diseño del personaje. Aunque deberán dibujarlo, en este certificado se dará mayor importancia a su personalidad, características, historia y contexto. En este mismo bloque, contarán con otro certificado donde se les enseñará a dibujar un personaje.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Trabaja el tema en el laboratorio de cómputo para que los aprendedores puedan aprender a hacer las variaciones de armonías.
- Trabaja junto con los aprendedores la composición, la perspectiva y la profundidad, para que sea más fácil para ellos entender los conceptos.
- Si es posible, muestrales cómo trabajar con vectores y con mapa de bits.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En este tema, los aprendedores comenzarán a desarrollar su idea en forma, siguiendo un flujo de trabajo típico de la etapa de desarrollo, donde arrancarán desde la idea. Haz un *brainstorming* con ellos en clase poniendo un ejemplo muy simple que entre todos puedan desarrollar hasta llegar a una premisa.
- Guíalos a investigar y explícales que necesitan un marco de referencia, es decir, un contexto para escribir una historia verosímil.
- En cuanto al guion, este tema es introductorio (en el tema 8 se abordará con mayor detalle). Este tema solo se trata de que entiendan el flujo de trabajo de la primera etapa, de la cual ya debe surgir una historia que, aunque se irá puliendo, tendrá las bases necesarias para comenzar a trabajar en ella.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En este tema se abordará la biblia, también conocida como *bible pitch*, una herramienta clave en la industria de la animación que resulta mucho más importante de lo que parece. Esta es la forma en la que se consigue financiamiento para un proyecto, ya que permite vender una idea antes de que se materialice.
- En la biblia se presentan elementos esenciales como la idea, la historia, los personajes, el planteamiento y el análisis del público objetivo. Por esta razón, forma parte fundamental de la etapa de preproducción.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El guion es fundamental en todo producto audiovisual; sin embargo, aprender a escribirlo puede ser un proceso complejo. Este tema desglosa por partes la estructura del guion. Es importante que el aprendiz comprenda que el *logline*, la sinopsis, el *beat sheet* y el guion como tal son cuatro elementos distintos. Los primeros tres son herramientas de apoyo que ayudan a estructurar mejor la idea antes de escribir el guion.
- El *beat sheet*, aunque no se incluye directamente en el guion, es un *outline* imprescindible que les permitirá organizar sus ideas en puntos clave, ayudándolos a comprender mejor cómo se estructuran los tres actos de su obra.
- Procura que los aprendedores cumplan con todo el formato adecuado del guion, pero enfatiza especialmente el uso del tiempo presente y la descripción cinematográfica. No es lo mismo escribir: "Juan entró al salón" que: "Juan, con las manos en los bolsillos y cabizbajo, entra por el umbral de la puerta que se encuentra abierta, ante la mirada curiosa de sus compañeros, quienes, ya sentados en sus mesabancos, murmuran entre ellos".

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Este tema aborda el guion técnico, que funciona como la guía de filmación. Aunque en este caso se aplique a la animación, este guion detalla cada aspecto del lenguaje cinematográfico en cada escena, ayudando al aprendiz a llevar a cabo el guion literario con mayor precisión.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El *storyboard* tiene un papel destacado en este curso debido a su importancia. Aunque muchos aprendedores saben dibujar, suelen tener dificultades para realizar un *storyboard*, de hecho, en varias ocasiones lo elaboran después de hacer su animación, únicamente como un requisito. Por lo tanto, es fundamental que comprendan que todos los elementos de la preproducción, especialmente el guion y el *storyboard*, están diseñados para que otras personas puedan entenderlos. Además, el *storyboard* será clave para gran parte de la etapa de producción.

- En este primer tema, se analizarán la historia, la evolución y la importancia del *storyboard*, incluyendo un subtema dedicado a su práctica como profesión. Además, se destacará cómo los aprendedores con habilidades de ilustración, pueden encontrar en el *storyboard* una oportunidad para desarrollar un oficio altamente rentable.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Este tema contiene toda la información sobre la elaboración del *storyboard*. En este se incluye el formato más tradicional, así como la explicación del *storyboard* específico para animación, que se enfoca más en el *keyframing* que en los planos. Aunque ambos comparten el mismo lenguaje cinematográfico, la forma de producir una animación y una película es muy diferente, por lo que el *storyboard* debe adaptarse a las necesidades de cada uno.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El *animatic* es, básicamente, el cierre del reto final. En este tema los aprendedores podrán analizar cada una de las partes que lo componen. Sin embargo, es igualmente importante resaltar la relevancia del *feedback*. El aprendedor debe comprender que la etapa de preproducción es aquella que debe revisarse y corregirse tantas veces como sea necesario para garantizar que la etapa de producción sea un éxito.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El tema se centra en el diseño sonoro. En animación, al igual que en cualquier producción audiovisual, el sonido suele trabajarse durante la producción o postproducción. Sin embargo, en animación, las voces y los *foleys* se graban primero, ya que estos elementos establecen el ritmo, el tono y, sobre todo, el *timing* de la animación.
- En este tema, podrás revisar todo lo relacionado con el sonido en la preproducción. Aunque no cuenten con equipo especializado, si tienes conocimientos de *softwares* como Adobe Audition o Da Vinci, puedes dedicar una clase a enseñarles a usar los canales, a ajustar los decibeles, crear transiciones de audio y practicar un poco de doblaje.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El tema final aborda la entrega de la preproducción, que constituye tanto el reto principal como la presentación final. En este tema se incluye todo el material que, por lo general, se entrega al equipo de producción una vez que se ha asegurado que la historia, la narrativa, el ritmo y el tono son sólidos.

- Es importante enseñar a los aprendedores a no quedarse estancados en la primera opción. Las historias evolucionan constantemente a lo largo de toda la preproducción gracias al trabajo y la colaboración de todo el equipo.
- La presentación simula la entrega de la preproducción al equipo de producción. Esto no solo implica entregar los archivos con todo el trabajo realizado, sino también explicar el proceso, resaltar los puntos clave de la historia, presentar a los personajes y abordar cualquier detalle relevante que deba ser expuesto. Finalmente, se realiza un *screening* del *animatic*, a partir del cual el “equipo de producción” podrá plantear dudas y ofrecer un último *feedback*.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- La actividad I, como se mencionó en el tema 2, consiste en que los aprendedores filmen una historia netamente visual, utilizando únicamente lenguaje cinematográfico, con el objetivo de que adquieran las habilidades narrativas indispensables para escribir un guion.
- Esta es la única actividad que no estará relacionada con el reto final.
- Desde el principio, aconseja a los aprendedores que comiencen su certificación de *storytelling*, ya que es muy clara y fácil de seguir, aunque extensa. Por ello, sugiéreles avanzar por módulos, además de que les será útil para los temas que abordarán.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- A partir de esta actividad, los aprendedores comenzarán a trabajar en el reto final, que consiste básicamente en la entrega completa de la preproducción.
- La actividad II se centra en crear el universo donde se desarrollará la historia. Aunque deben llegar a una conclusión visual al momento de entregarla, esto no significa que sea definitiva; en la preproducción, todo es perfeccionable y está sujeto a ajustes.

### **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 es la certificación de *Storytelling* por parte de la Fundación Movistar. Solo es cursarla, realizar los exámenes por módulo y obtener el diploma. Sin embargo, deben tener en cuenta que es una certificación larga. Es imprescindible que recomiendes a los aprendedores que comiencen a hacerla desde antes.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En esta actividad, los aprendedores trabajarán en su guion literario, junto con su *beat sheet* y guion técnico. Es importante que los acompañes durante el proceso y supervises

que lo desarrollen en clase, ya que probablemente sea la actividad más complicada de este certificado.

- Enséñales a usar herramientas como ChatGPT de manera adecuada. Este chatbot puede ser una excelente ayuda para mejorar (no para crear) su guion. Sin embargo, también debes advertirles que los guiones serán revisados cuidadosamente para detectar si fueron creados íntegramente con inteligencia artificial.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En esta actividad, en la que harán el *storyboard*, debes guiar a que los aprendedores se enfoquen en la claridad, no importa si el dibujo no es el mejor, lo que importa en el *storyboard* es que cualquiera que lo use entienda claramente cómo debe ser contada y animada la historia.
- Aclara también que las anotaciones no pueden decirlo todo, sobre todo en animación, donde el *storyboard* lleva más viñetas.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- La fase uno se centra en la etapa de desarrollo: la investigación, el *moodboard* y la conceptualización.
- Es importante calificar también las correcciones.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Indica a los aprendedores que sigan paso a paso la rúbrica, que hagan correcciones y evalúen el *feedback*. Esto debe hacerse en equipo.
- Prepara a los aprendedores para la presentación.
- Revisa la claridad del *animatic*, pues los aprendedores deben tomar en cuenta que el resultado final se medirá en el *animatic*.

### Rúbrica avance del reto (fase I)

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Investigación alineada con la historia y congruencia	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	La investigación está completamente alineada con la historia y demuestra una congruencia total. Incluye más de cinco referencias relevantes y confiables. El <i>outline</i> es claro, completo y detalla todos los puntos clave de la narrativa.	La investigación está mayormente alineada con la historia, aunque con algunas inconsistencias menores. Incluye al menos 5 referencias relevantes. El <i>outline</i> está desarrollado, pero podría ser más detallado o claro.	La investigación es superficial o no está alineada con la historia. Incluye menos de cinco referencias, o estas no son relevantes. El <i>outline</i> es incompleto, confuso o no aborda los puntos clave.	
2. Moodboard y referencias visuales	20-17 puntos	18-14 puntos	13-0 puntos	20
	El <i>moodboard</i> demuestra una búsqueda exhaustiva de referencias visuales que enriquecen de manera significativa la historia y el arte conceptual. Refleja creatividad y consistencia estética.	El <i>moodboard</i> incluye referencias visuales adecuadas; sin embargo, podrían ser más variadas o detalladas. En general, enriquecen la historia, aunque no evidencian una exploración profunda o creativa.	El <i>moodboard</i> es básico; incluye pocas referencias visuales o referencias que no aportan al enriquecimiento de la historia. No refleja un esfuerzo significativo en la búsqueda visual ni en el arte conceptual.	
3. Sinopsis y estructura narrativa (tres actos)	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	La sinopsis es clara, concisa y resume de manera precisa el conflicto. La estructura de tres actos está completamente desarrollada y	La sinopsis resume adecuadamente el conflicto; sin embargo, podría ser más clara o precisa. La estructura de tres actos está presente, aunque algunos aspectos están	La sinopsis es confusa, incompleta o no resume de manera adecuada el conflicto. La estructura de tres actos es débil, está mal definida o no	

	muestra una narrativa sólida, coherente y bien organizada.	poco desarrollados o presentan inconsistencias en la narrativa.	presenta una narrativa coherente ni sólida.	
4. Seguimiento al <i>feedback</i> del profesor	20-17 puntos	18-14 puntos	13-0 puntos	20
	Se observa una integración completa del <i>feedback</i> recibido. El trabajo demuestra una mejora significativa en todos los aspectos y refleja atención y esfuerzo por incorporar las sugerencias del profesor.	El <i>feedback</i> del profesor se considera parcialmente. Hay mejoras; sin embargo, algunos puntos importantes no se abordan o quedan incompletos.	No se evidencia un seguimiento al <i>feedback</i> del profesor. Los problemas señalados anteriormente persisten, y no se observa esfuerzo por mejorar el trabajo según las recomendaciones dadas.	
<b>TOTAL</b>				100%

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

	Nivel de desempeño			
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Requisitos completos (a-f)	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	Todos los requisitos previos (a-f) están completamente desarrollados, correctamente documentados y cumplen plenamente con los objetivos establecidos.	Los requisitos previos (a-f) están desarrollados en su mayoría, aunque presentan algunos detalles menores pendientes o faltantes que no afectan de manera significativa el proyecto.	Varios requisitos previos (a-f) están incompletos o mal desarrollados, lo que impacta negativamente la cohesión del proyecto y su preparación para la etapa de producción.	
2. <i>Animatic</i> completo y funcional	30-26 puntos	25-21 puntos	20-0 puntos	30
	El <i>animatic</i> está completo e incluye <i>keyframes</i> y <i>breakdowns</i> claros que permiten comprender con precisión la historia y el flujo narrativo.	El <i>animatic</i> está completo en términos generales, aunque contiene algunas inconsistencias menores en los <i>keyframes</i> o <i>breakdowns</i> , lo que	El <i>animatic</i> está incompleto o no incluye los <i>keyframes</i> y <i>breakdowns</i> necesarios, lo que dificulta o imposibilita la	

		dificulta ligeramente su comprensión.	comprensión de la historia.	
3. <i>Timing</i> del <i>animatic</i>	20-17 puntos	16-14 puntos	13-0 puntos	20
	El <i>timing</i> es preciso y adecuado, transmitiendo el ritmo correcto para la narrativa y fortaleciendo tanto el impacto visual como el emocional en cada escena.	El <i>timing</i> es funcional, aunque en algunos momentos el ritmo requiere ajustes para mejorar la narrativa o la coherencia general.	El <i>timing</i> es incorrecto o inconsistente, lo que afecta negativamente la narrativa y dificulta la fluidez del <i>animatic</i> .	
4. Diseño sonoro	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	El diseño sonoro incluye música, <i>foleys</i> y <i>leitmotifs</i> que enriquecen de manera significativa la narrativa y contribuyen a crear una experiencia auditiva inmersiva.	El diseño sonoro incluye música, <i>foleys</i> y <i>leitmotifs</i> , aunque su integración o calidad requieren mejoras para potenciar la experiencia narrativa.	El diseño sonoro es deficiente o incompleto, careciendo de música, <i>foleys</i> o <i>leitmotifs</i> , lo que perjudica la experiencia auditiva y debilita el apoyo a la narrativa visual.	
5. Evolución constante del proyecto	10-9 puntos	8-7 puntos	6-0 puntos	10
	El proyecto muestra una evolución clara y constante en cada etapa, integrando eficazmente la retroalimentación recibida para mejorar la calidad general.	El proyecto refleja un esfuerzo por integrar la retroalimentación, aunque hay aspectos que no se ajustaron completamente, afectando la calidad en menor medida.	El proyecto no refleja una evolución significativa ni integra adecuadamente la retroalimentación, lo que limita su desarrollo y calidad	
<b>TOTAL</b>				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 3

<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 4

<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 5

<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 aprendiz</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 6

<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 7

<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>2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento?</li> <li>3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?</li> <li>4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?</li> <li>5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?</li> <li>6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</li> <li>7. ¿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>8. ¿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 8

<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.

<p><b>Instrucciones para el aprendizador</b></p>	<p>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> <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 desarrollaste.</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>
<p><b>Fuente</b></p>	<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

<p><b>Nombre de la práctica</b></p>	<p>Tus fortalezas en los ojos del otro.</p>
<p><b>Descripción de la práctica</b></p>	<p>En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.</p>
<p><b>Palabras clave</b></p>	<p>Fortalezas de carácter.</p>

<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<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"> <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>	<p>Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación.</p>
<b>Descripción de la práctica</b>	<p>Con base en lo que plantea Grenville (2012), en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.</p>
<b>Palabras clave</b>	<p>Objetivos, metas y planes.</p>
<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>
<p><b>Fuente</b></p>	<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>