



Producción audiovisual

Guía para el profesor

Clave: LSDG2405

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: Producción audiovisual

Nivel: Profesional

Modalidad: Presencial

Clave: LSDG2405

Competencia global

Desarrolla proyectos audiovisuales de alta calidad, mediante la aplicación de técnicas avanzadas de producción y posproducción, integrando herramientas de vanguardia en un entorno colaborativo.

Competencias esenciales

- Colaboración

Introducción

¡Bienvenido al certificado de Producción Audiovisual! En esta experiencia aprenderás conceptos básicos para la creación de un proyecto audiovisual, junto con las herramientas necesarias para ponerlo en marcha. Este recorrido te llevará desde los orígenes del cine hasta la producción digital, incluido el uso de efectos especiales. Además, podrás explorar tanto procesos análogos como digitales.

Asimismo, realizarás proyectos por medio del uso de una narrativa audiovisual y diferenciarás diversos tipos de producciones, tales como documentales, cortometrajes y largometrajes.

Obtendrás el conocimiento necesario para crear este tipo de contenido mediante una amplia gama de recursos digitales y software especializado. Todas estas herramientas serán tus grandes aliadas, ya que te permitirán elaborar guiones, organizar la producción y editar el material para que tu proyecto se convierta en realidad.

Lo importante es que logres desarrollar un proyecto, desde la concepción de una idea escrita, hasta comunicarla visualmente de manera efectiva, y que utilices con creatividad los conocimientos adquiridos.

Para enriquecer este certificado, contamos con la colaboración de **Mario González Dueñas**, destacado cinefotógrafo y productor con más de 15 años de experiencia en la industria cinematográfica en México, Canadá y Estados Unidos.

Mario González Dueñas es cofundador de Hagakure Films, donde ha contribuido en numerosos proyectos cinematográficos que abarcan desde la producción hasta la dirección de fotografía, siempre destacando por su enfoque artístico y técnico.

Actualmente, también es catedrático en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM), Campus Monterrey, donde imparte asignaturas como Producción Cinematográfica, Cinefotografía, Lenguaje Cinematográfico, Laboratorio de Video y Producción de Narrativas.

Producción audiovisual

Guía de impartición

En su carrera como cinefotógrafo, ha participado en diversas producciones, incluyendo "La Vida en Silencio", película disponible en Amazon Prime, entre otros proyectos destacados que reflejan su talento y visión cinematográfica.

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

- Giannetti, L. (2021). *Understanding Movies*. Estados Unidos: Pearson.
- Gubern, R. (2018). *Historia del cine*. España: Anagrama.
- Postigo, M. (2023). *Diseño de iluminación para cine*. Estados Unidos: Publicación independiente.
- Sadoul, G. (2021). *Historia del cine mundial: desde los orígenes*. México: Siglo XXI Editores.
- Taibo, C., y Orozco, M. (2023). *Manual básico de producción cinematográfica*. México: UNAM.
- Tollian, H. (2021). *La narración cinematográfica*. Estados Unidos: Publicación independiente.

Requisitos especiales	Especificación	Temas en los que se usará
Software	Adobe Premiere Pro y Adobe After Effects	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 producción audiovisual
 - 1.1 Definición y conceptos básicos
 - 1.2 Los orígenes del cine

2. Historia del lenguaje cinematográfico
 - 2.1 Historia del cine
 - 2.2 Evolución del lenguaje cinematográfico

3. Tipos de producción audiovisual
 - 3.1 Producción y narrativa documental
 - 3.2 Largometraje y cortometraje
 - 3.3 Series y miniseries televisadas
 - 3.4 Teleserie y telenovela
 - 3.5 Publicidad

4. Etapas de los proyectos audiovisuales.
 - 4.1 Preproducción
 - 4.2 Producción
 - 4.3 Postproducción

5. Preproducción
 - 5.1 Guion y *shot list*
 - 5.2 *Scouting*/locaciones
 - 5.3 Casting
 - 5.4 Diseño de producción (1era etapa)

6. Producción
 - 6.1 Roles del equipo de producción
 - 6.2 Diseño de producción/escenografía y sets
 - 6.3 Principios de producción cinematográfica y de cinefoto

7. Uso de equipo de video y fotográfico
 - 7.1 Equipo de filmación
 - 7.2 Movimientos y ángulos de cámara
 - 7.3 Equipo de iluminación
 - 7.4 Técnicas de iluminación

8. Uso del lenguaje cinematográfico
 - 8.1 Tomas, escenas y planos
 - 8.2 Transiciones y *match cuts*
 - 8.3 Elipsis y otros recursos

9. Dirección cinematográfica
 - 9.1 Dirección de actores y puesta en escena
 - 9.2 Técnicas de *storytelling*

10. El audio en la producción
 - 10.1 Equipo y técnicas de sonido

11. Postproducción
 - 11.1 Montaje
 - 11.2 *Workstations*

12. Edición de sonido
 - 12.1 Diseño sonoro
 - 12.2 Doblaje

13. Uso de VFX en la producción
 - 13.1 Integración de los VFX en la producción
 - 13.2 Herramientas para la generación de VFX

14. Aspectos finales
 - 14.1 Corrección de color
 - 14.2 Formatos de video

Preguntas más frecuentes

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

Lo puedes reportar a través del botón “Mejora tu curso”, también puedes compartir sugerencias para el contenido y actividades del certificado.

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

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

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

Sí, es importante que captures las calificaciones en la plataforma para que los participantes estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en esta experiencia educativa. En Banner es el registro oficial de las calificaciones de los participantes.

Recomendaciones para la explicación de temas, actividades y reto.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Desde el inicio, comenta sobre los programas que se usarán a lo largo del certificado (Adobe Premiere Pro y Adobe After Effects).
- Aunque los certificados que deben realizarse de Adobe Educa son para la Actividad 3, recomienda a los aprendedores que los inicien con anticipación.
- Adicionalmente, realiza ejercicios sencillos en Adobe Premiere Pro y Adobe After Effects para familiarizarte con los programas.
- Revisa el tema previamente y utiliza los recursos incluidos al final como complemento y como ejemplos de lo que se está analizando.
- Enriquece con ejemplos la relevancia de los orígenes del cine.
- Planifica cómo realizarás la actividad durante la semana, considerando que la primera actividad abarca cuatro temas.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El tema 2 se enfoca mucho en la historia del cine; utiliza ejemplos visuales para que la idea sea más fácil de transmitir.
- Recuerda que en la sección de recursos se incluyen ejemplos que puedes utilizar.
- Si lo prefieres, puedes incluir ejemplos de otros directores, además de los mencionados en el curso.
- Es importante destacar las diferentes etapas: desde los inicios, cuando el cine era un medio experimental; el momento en que los directores comenzaron a plasmar historias de ficción; el paso del cine mudo al sonoro; el avance hacia el cine a color; hasta la era digital.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Este tema sirve como base para iniciar la primera actividad. Revisa la actividad 1 mientras planeas este tema para que estén alineados.
- Asegúrate de que se comprendan las necesidades y particularidades de cada tipo de producción.
- Proporciona ejemplos de los distintos tipos de producción.
- Explica cómo una misma idea puede variar según el tipo de producción requerida.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Este tema es fundamental para la organización de un proyecto audiovisual.
- Destaca que, aunque se trabaje sin presupuesto, es necesario desglosar todos los rubros para conocer los costos actuales.

- Explica que, incluso en un proyecto escolar, hay costos que pueden incorporarse a la producción (comida, internet, transporte, *software*, vestuario, etc.).
- Recuerda que los puestos de producción pueden ajustarse o modificarse según las necesidades del proyecto.
- Explica la relevancia de las hojas de llamado para cada día de rodaje.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Resalta la importancia de describir acciones en un guion, evitando conceptos abstractos. Todo lo que se incluya debe ser visible.
- Destaca que el guion, el *storyboard* y la lista de tomas son indispensables para la planeación del proyecto. Motiva a los aprendedores a usar una gran variedad de tomas y planos.
- Destaca la relevancia del *breakdown*, ya que en él se detalla todo lo necesario para cada día de rodaje.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Es importante que los aprendedores se familiaricen con los roles de producción, especialmente al formar equipos para avanzar en el reto final.
- Concientiza al aprendedor sobre la importancia de asumir diferentes roles en cada etapa de la producción.
- Explica la relevancia de seleccionar locaciones adecuadas para sus proyectos y de preparar una buena carpeta de producción.
- Recalca la importancia de una preproducción sólida para que la producción se lleve a cabo de manera óptima.
- Recomienda al aprendedor que, durante la grabación del material audiovisual, no haga cortes precisos; debe dejar respirar la toma y mantenerla un tiempo adicional para evitar problemas en la edición.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- A partir de este tema ya deben estar trabajando en la actividad 3, en la cual se deben realizar los certificados de Adobe Educa. Es recomendable haberlos iniciado con anticipación, pero en este punto serán indispensables para las actividades en clase.
- Es importante que los aprendedores se familiaricen con los términos de planos, ángulos y movimientos de cámara. En la sección de recursos se incluyen algunos ejemplos, pero puedes agregar otros adicionales.
- Enfatiza la importancia de que los aprendedores utilicen una amplia variedad de tomas, movimientos de cámara y ángulos para enriquecer la narrativa visual de sus proyectos.
- Es indispensable conocer el equipo utilizado en cine para filmar, ya que esto permite entender el ritmo de trabajo. Por ejemplo, antes de comenzar a filmar, una de las tareas más tardadas es montar una iluminación adecuada.

- Además de conocer el equipo necesario para una filmación, es recomendable que los aprendedores identifiquen las herramientas disponibles, como configurar sus celulares para obtener grabaciones de mayor calidad.
- Se recomienda que, al transferir archivos de video grabados con el celular, eviten usar aplicaciones como WhatsApp, ya que estas comprimen el contenido y reducen su calidad. Es mejor emplear carpetas en la nube que mantengan los archivos sin modificaciones.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Este tema es fundamental para comprender cómo contar una historia de manera visual.
- Explica al aprendedor la intención que se puede transmitir mediante las transiciones, destacando que no son solo un efecto para pasar de una toma a otra.
- Incluye más ejemplos de escenas de películas para explicar de forma dinámica las tomas y los planos.
- Revisa los recursos sugeridos, ya que ilustran visualmente lo planteado en el tema.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Es recomendable señalar las ventajas y desventajas de actuar frente a una cámara.
- Es importante distinguir entre los diferentes tipos de actores.
- El objetivo del tema es que aprendan qué solicitar a sus actores para capturarlo en cámara, desde una posición frente a la cámara hasta una reacción específica.
- Las lecturas de guion y los ensayos son útiles para explorar opciones de actuación y resolver encuadres.
- Practiquen en clase con los guiones entregados para el avance del reto o, alternativamente, utilicen una obra de teatro.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El objetivo es que los aprendedores conozcan el equipo para grabar sonido, las opciones disponibles y que no se limiten a los micrófonos integrados en las cámaras.
- Enfatiza que el sonido en proyectos audiovisuales se graba por separado de la imagen para garantizar su calidad.
- Resalta la importancia de grabar *room tones* y sonido ambiente para asegurar la calidad de la mezcla de sonido final.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Revisa ejemplos de películas en clase para comprender conceptos como ritmo de montaje, connotación, entre otros.
- Recalca que, en los proyectos audiovisuales, durante la edición, el tiempo se manipula para favorecer la narrativa de la historia.

- Proporciona varios ejemplos para aclarar la regla de los 180 grados y refuérzala con la actividad 4.
- Este es uno de los temas que requiere más ejemplos de películas; en los recursos se incluyen explicaciones adicionales.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Revisa las diferencias entre el sonido diegético y el no diegético.
- Para las actividades y el proyecto final, motiva a los aprendedores a aprovechar al máximo el equipo disponible. En cuanto al sonido, recuérdales que siempre existe la opción de grabar un audio ADR para reemplazar diálogos que no se escuchen correctamente en el material audiovisual generado durante la producción.
- Enfatiza la importancia de revisar el volumen adecuado de todo el material que se utilizará en la edición. Indica que deben nivelar la ganancia (pueden usar Adobe Premiere Pro) para asegurar que se escuche correctamente y lograr una mezcla de sonido uniforme.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Revisa con los aprendedores Adobe After Effects y experimenta con efectos sencillos, como agregar partículas de humo, lluvia, entre otros.
- Practica con los aprendedores el uso de pantalla verde (e incrustación ultra en Adobe Premiere Pro), incluso utilizando una cartulina de ese color.
- Recalca la importancia de emplear efectos visuales sutiles.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Explica la importancia de realizar la corrección de color en todo el material grabado.
- Utiliza ejemplos para mostrar la gradación de color y explica cómo puede emplearse para enfatizar los mensajes de sus proyectos y de cada escena.
- Emplea este tema y las clases posteriores para revisar el avance del reto final.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En la primera actividad, apoya a los aprendedores en la generación de ideas para un proyecto audiovisual y recuérdales la estructura básica de una historia: inicio, desarrollo y desenlace.
- Aprovecha esta actividad para explicar los tipos de producción y sus diferencias, adaptando una idea a distintos formatos. Por ejemplo, convierte un concepto en una miniserie de televisión, una película para cine y un comercial publicitario.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Antes de realizar esta actividad, es fundamental que los aprendedores cuenten con conocimientos básicos del uso de Adobe Premiere Pro. Es recomendable que inicien de manera anticipada los certificados de Adobe Educa y revisen el programa en clase.
- El objetivo es que graben material para realizar un tráiler de su reto final, con el propósito de mostrar un concepto previo y capturar momentos clave de la trama.
- Con esta actividad, es importante que los aprendedores aprendan a grabar material propio y lo editen en Adobe Premiere Pro, aplicando un ritmo y una intención específicos.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- En esta actividad se entregan los certificados de Adobe Educa. Se recomienda que los aprendedores los realicen desde el inicio del curso.

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, se debe practicar la grabación de diferentes planos para utilizarlos durante la edición.
- Es importante respetar la regla de los 180 grados y grabar tomas con miradas correspondientes.
- Asegúrate de que los aprendedores cuiden el sonido, garantizando diálogos claros. Además, pueden usar sonido ambiente para que la transición entre tomas sea más fluida.

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

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- El objetivo de realizar un video musical es practicar el ritmo en la edición, grabar todo el material necesario y añadir efectos visuales.
- Usa esta actividad como repaso de todo lo aprendido anteriormente, desde las transiciones hasta los planos.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del avance del reto final:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Antes de esta entrega, revisa con los aprendedores las ideas que tengan y guíalos en términos de narrativa.
- Considera que, una vez realizada la entrega, puedes realizar ajustes al guion, al *storyboard* y a la *shot list*.
- El *storyboard* no necesita ser tan detallado; lo importante es que se identifiquen los planos a utilizar y los movimientos de cámara.
- Asegúrate de que los ajustes estén orientados a lograr una buena narrativa visual, como incluir diferentes planos y movimientos de cámara.

- Divide los roles de un equipo de producción entre los miembros de cada grupo y asegúrate de que participen en todas las etapas: preproducción, producción y postproducción.

Notas para el profesor impartidor. Estas corresponden a la explicación del reto final:

Al profesor impartidor, se le recomienda lo siguiente:

- Revisa con atención la temática y los lineamientos de la convocatoria TECMIFILM.
- Asegúrate de que todo el material grabado sea original para el proyecto.
- Solicita esta entrega con tiempo suficiente para realizar ajustes, si fuera necesario. Puedes sugerir modificaciones para mejorar la calidad del proyecto.
- Permite modificaciones en los documentos entregados en el avance del reto, como el guion, siempre que dichos cambios sean aprobados por ti.
- Este reto se trabaja durante todo el certificado. Revisa la calidad de imagen y audio. Es fundamental que los miembros de cada equipo tengan roles definidos, desde la dirección y producción hasta el control de calidad.

Rúbrica avance del reto (fase I)

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. El guion sigue la temática solicitada y usa el formato correcto.	30 – 25 puntos	24 – 20 puntos	19 – 0 puntos	30
	El guion sigue el formato correcto, utiliza de forma creativa la temática solicitada y cumple con la longitud requerida.	El guion cumple parcialmente con el formato, no alcanza la longitud requerida y sigue la temática de manera vaga.	No cumple con el formato, la longitud requerida ni la temática solicitada.	
2. El <i>storyboard</i> y la <i>shot list</i> describen adecuadamente las tomas y encuadres necesarios para el cortometraje.	30 – 25 puntos	24 – 20 puntos	19 – 0 puntos	30
	El <i>storyboard</i> y el <i>shot list</i> incluyen todos los elementos necesarios.	El <i>storyboard</i> y el <i>shot list</i> presentan elementos incompletos.	El <i>storyboard</i> y el <i>shot list</i> no describen las tomas ni los encuadres que se emplearán.	
3. La lista de locaciones incluye fotografías y una descripción de los pormenores de cada lugar. La lista de <i>casting</i> describe a los actores deseados para cada papel e incluye sus fotografías.	20 – 17 puntos	16 – 13 puntos	12 – 0 puntos	20
	La lista de locaciones y de <i>casting</i> incluye descripciones completas y fotografías.	Las listas de locaciones y de <i>casting</i> presentan información incompleta.	Faltan locaciones, el <i>casting</i> está incompleto y no se incluyen fotografías ni descripciones de todos los elementos solicitados.	
4. El diseño de producción incluye bocetos, paletas de colores y describe el ambiente visual del proyecto.	20 – 17 puntos	16 – 13 puntos	12 – 0 puntos	20
	El documento de diseño de producción describe adecuadamente el estilo visual del proyecto e incluye bocetos y paletas de colores para escenarios y vestuario.	El proceso de bocetaje omite algunos pasos en el desarrollo del personaje, por lo que concluye con dos propuestas similares.	El proceso de bocetaje es limitado y no desarrolla correctamente el personaje y/o no presenta dos propuestas.	
TOTAL				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. El cortometraje final cumple con la temática y los lineamientos de la convocatoria TECMIFILM	20 – 18 puntos	17 – 14 puntos	13 – 0 puntos	20
	<ul style="list-style-type: none"> La temática y los lineamientos se cumplen de manera puntual. 	<ul style="list-style-type: none"> La temática se aborda de manera vaga. Se cumple con la mayoría de los lineamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> No se cumple con la temática ni con los lineamientos solicitados. 	
2. Los integrantes desempeñan roles definidos durante toda la producción	10 – 9 puntos	8 – 7 puntos	6 – 0 puntos	10
	<ul style="list-style-type: none"> Los roles y tareas de los integrantes están claramente definidos. Los créditos del cortometraje muestran con claridad las responsabilidades de cada integrante. 	<ul style="list-style-type: none"> Se definen únicamente los roles principales. Los créditos no incluyen algunos roles y tareas. 	<ul style="list-style-type: none"> Los roles y tareas no están claramente definidos. 	
3. Todo el material grabado es original y creado por el equipo	20 – 18 puntos	17 – 14 puntos	13 – 0 puntos	20
	<ul style="list-style-type: none"> El material grabado es completamente original. El material presenta buena calidad en la grabación. El material se grabó específicamente para este cortometraje. 	<ul style="list-style-type: none"> El material es original, pero no presenta buena calidad. Parte del material no fue grabado específicamente para este proyecto final. 	<ul style="list-style-type: none"> El material no es original. El material carece de calidad o resolución adecuada. 	
4. El cortometraje final mantiene congruencia con el guion, el <i>storyboard</i> , la lista de tomas y el diseño de producción presentados en el avance del reto.	20 – 18 puntos	17 – 14 puntos	13 – 0 puntos	20
	<ul style="list-style-type: none"> El proyecto cumple completamente con el guion, el <i>storyboard</i>, la lista de tomas y el diseño de producción. Presenta cambios 	<ul style="list-style-type: none"> Carece de algunos elementos de la conceptualización planteada en el avance del reto. Presenta cambios considerables con respecto al 	<ul style="list-style-type: none"> No mantiene congruencia entre lo planteado en el avance del reto y el resultado final. 	

	menores, pero mantiene el concepto original.	guion, el <i>storyboard</i> , la lista de tomas y el diseño de producción.		
5. Se cuida la calidad del cortometraje en todas las etapas de su producción: fotografía, sonido, efectos visuales, corrección y gradación de color	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 – 0 puntos	30
	<ul style="list-style-type: none"> Las tomas, los encuadres y la calidad de la fotografía son impecables. El sonido funciona a la perfección, con efectos de sonido y diálogos que se escuchan claramente. Los efectos visuales son creíbles y contribuyen a la narrativa. La corrección de color aporta consistencia a todo el material grabado. La gradación de color enfatiza el mensaje de cada escena. 	<ul style="list-style-type: none"> La fotografía presenta errores menores o algunas inconsistencias. El sonido es adecuado, aunque requiere ajustes menores como el volumen. Los efectos visuales no resultan tan creíbles y podrían implementarse mejor. La corrección de color presenta inconsistencias en el material grabado. La gradación de color carece de consistencia entre escenas. 	<ul style="list-style-type: none"> La fotografía está descuidada, con tomas y encuadres que no favorecen la narrativa. El sonido presenta fallas graves, como diálogos inaudibles o ausencia de sonido ambiente. Los efectos visuales están mal implementados. No se aplica corrección de color. No se implementa gradación de color. 	
			TOTAL	100%

Prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Un momento para respirar.
Descripción de la práctica	Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la psicología positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer. 2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación). 3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. 4. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 5. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. <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>
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

Práctica 2

Nombre de la práctica	Fomentando la atención plena.
Descripción de la práctica	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.

Palabras clave	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendizador	<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 por la nariz 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 03

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>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</p>

	<p>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 04

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 05

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático.
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	<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: <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

Práctica 06

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 aprendizador	<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?

	No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

Práctica 07

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres.
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
Palabras clave	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
Instrucciones para el aprendizador	<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"> 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 <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

Práctica 08

Nombre de la práctica	Felicidad en el trabajo.
------------------------------	--------------------------

Descripción de la práctica	<p>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.</p>
Palabras clave	<p>Involucramiento, emociones positivas, relaciones positivas.</p>
Instrucciones para el aprendizador	<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>Dar: ¿cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes?</p> <p>Relaciones: ¿cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar?</p> <p>Ejercicio: ¿cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente?</p> <p>Conciencia: ¿cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral?</p> <p>Ensayo: ¿qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado?</p> <p>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?</p> <p>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?</p> <p>Emoción: ¿qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?</p>
Fuente	<p>Tomado del Catálogo de actividades para profesores.</p>

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	Las fortalezas se muestran en nuestras historias.
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las fortalezas de carácter que aplicaste en una situación.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendizador	<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>El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.</p> <p>http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification</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"> 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. 2. Puede ser cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desarrollaste. 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? 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. 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.
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 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 aprendizador	<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	<p>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</p>

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