



Derecho de las Obligaciones

Guía para el profesor

Clave semestral: LSDR2404

Clave ejecutivo: LBDR2504

Contenido

Datos generales.....	3
Competencia global.....	3
Introducción.....	4
Calendario de entregas.....	9
Temario.....	10
Herramientas.....	12
Preguntas más frecuentes.....	12
Guía para las sesiones.....	13
Rúbricas	19
Prácticas de bienestar.....	29

Datos generales

Nombre: Derecho de las Obligaciones

Nivel: Profesional

Clave semestral: LSDR2404

Clave ejecutivo: LBDR2504

Competencia global

Aplica los conceptos fundamentales del derecho de las obligaciones, a través de la resolución de situaciones jurídicas relacionadas con las obligaciones y contratos en el ámbito civil y mercantil.

Introducción

El certificado en Derecho de las Obligaciones está diseñado para proporcionar a los aprendedores una comprensión profunda y práctica de los conceptos fundamentales de las obligaciones, desde su origen hasta las consecuencias de su incumplimiento. Dado que, al alcanzar la mayoría de edad, las personas legalmente pueden contraer obligaciones, las cuales han evolucionado con el tiempo bajo nuevas modalidades, resulta de suma importancia su estudio, ya que se aplican en todas las ramas del derecho.

Por ello, a lo largo de este curso se analizarán la estructura de las obligaciones, sus elementos y sus fuentes, así como las modalidades y tipos de obligaciones, enfatizando los elementos esenciales y de validez de los actos jurídicos. Además, los aprendedores aprenderán los mecanismos para nulificar una obligación. Finalmente, se adquirirán los conocimientos necesarios sobre cómo se extinguen las obligaciones y las acciones correspondientes en caso de incumplimiento. Asimismo, se explorará la jurisprudencia y legislación aplicable a cada tipo de obligación.

La metodología basada en retos (*Challenge Based Learning*) permitirá a los aprendedores enfrentarse a situaciones reales y complejas del derecho familiar, desarrollando habilidades de análisis crítico, resolución de problemas y argumentación jurídica. A través de actividades prácticas, análisis de casos y simulaciones, los aprendedores no solo adquirirán conocimientos teóricos, sino que también desarrollarán las competencias necesarias para aplicarlos en situaciones profesionales reales.

Al completar este certificado, los aprendedores estarán preparados para abordar los tipos de obligaciones que se generan, la forma en que deben cumplirse y las acciones a seguir en consecuencia. Esta formación les permitirá redactar contratos en diversas ramas del derecho, así como solicitar la reparación de los daños y perjuicios derivados del incumplimiento de una obligación.

Metodología

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

Aprendizaje basado en proyectos. El aprendedor 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 aprendedores 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 profesores impartidores expertos.

El aprendizaje basado en retos se implementa del primero 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 período, el aprendedor lleva un máximo de dos certificados simultáneos, con ello los aprendedores 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, mientras que 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. Las credenciales, por lo tanto, 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 aprendedores, 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. Períodos de *Skilling*: período complementario donde el aprendedor puede llevar a cabo actividades que suman a su formación académica. Son opcionales y personalizadas, ya que el aprendedor las selecciona con base en sus intereses profesionales y personales.
- d. Estancia empresarial al final del programa de estudios: los aprendedores 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 de apoyo

- Galindo, I. (2022). *Teoría de las obligaciones* (3ª ed.). México: Porrúa. ISBN: 9789700742212
- Rico, F., Garza, P., y Cohen, M. (2024). *Compendio de derecho de obligaciones*. México: Porrúa. ISBN: 9786070915482
- Rico, F., y Garza, P. (2024). *De los contratos civiles* (2ª ed.). México: Porrúa. ISBN: 9789700777337

Normatividad y jurisprudencia

- Código Civil Federal, [C.C.F.], Reformado, Diario Oficial de la Federación, [D.O.F.], vigente, (México).
- Código Nacional de Procedimientos Civiles y Familiares, [C.N.P.C.F.], Reformado, Diario Oficial de la Federación, [D.O.F.], en vigor el 1 de abril de 2027 por vacatio legis, (México).
- Código de Comercio, [C.C.], Reformado, Diario Oficial de la Federación, [D.O.F.], vigente, (México).

Nota: adicionalmente, se deberá emplear la jurisprudencia de la 10ª Época en adelante de la Suprema Corte de Justicia de la Nación y, en lo pertinente, la de otros tribunales nacionales, extranjeros o internacionales.

Evaluación

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación:

Criterio	Ponderación
Actividad I	6 %
Actividad II	6 %
Actividad III	6 %
Actividad IV	6 %
Actividad V	6 %
Avance del reto	25 %
Entrega final del reto	35 %
Presentación del reto	10 %
Total	100 %

Sesiones virtuales

Para la transmisión de las sesiones se utiliza una herramienta de videoconferencias.

Con el fin de mejorar la calidad de dichas interacciones, se recomienda lo siguiente:



Tutoriales

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia, te recomendamos que sigas al pie de la letra las indicaciones de tu profesor impartidor, así como revisar los siguientes tutoriales:

Derecho de las Obligaciones |7

Guía de impartición

- **¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?**
- **Tutoriales de Canvas para participantes**
- **¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?**

¡Te deseamos mucho éxito!

Calendario semestral y ejecutivo

Semana	Temas	Evaluable
1	1-3	Actividad I
2	4-6	Actividad II
3	1-6	Avance del reto/proyecto
4	7-9	Actividad III
5	10-12	Actividad IV
6	13-14	Actividad V
7	1-14	Entrega final del reto/proyecto
8		Presentación de reto/proyecto, examen o feria de retos y proyectos
Semana de <i>assessment</i>		

Temario

1. Las obligaciones en general

- 1.1. Concepto y naturaleza jurídica de la obligación
- 1.2. Estructura y elementos de las obligaciones
- 1.3. Fuentes de las obligaciones

2. Clasificación de las obligaciones I

- 2.1. Obligaciones personales y reales
- 2.2. Obligaciones naturales y complejas
- 2.3. Obligaciones de dar, hacer y no hacer

3. Clasificación de las obligaciones II

- 3.1. Complejidad en los sujetos de las obligaciones
- 3.2. Complejidad en el objeto de las obligaciones
- 3.3. Obligaciones facultativas

4. Modalidades de las obligaciones I

- 4.1. Obligaciones puras y condicionales
- 4.2. Obligaciones a plazo
- 4.3. Obligaciones con cargo

5. Modalidades de las obligaciones II

- 5.1. En cuanto al vínculo jurídico
- 5.2. En cuanto a los sujetos de la obligación
- 5.3. En cuanto al objeto de las obligaciones

6. Efectos de las obligaciones

- 6.1. Cumplimiento de las obligaciones
- 6.2. Incumplimiento y sus consecuencias
- 6.3. Teoría de los riesgos y sus efectos

7. Transmisión de las obligaciones

- 7.1. Cesión de derechos
- 7.2. Cesión de deudas

Derecho de las Obligaciones |10

Guía de impartición

7.3. Subrogación

8. Extinción de las obligaciones I

8.1. Pago y formas especiales de pago

8.2. Novación y compensación

8.3. Dación en pago y confusión

9. Extinción de las obligaciones II

9.1. Remisión de deuda

9.2. Prescripción negativa

9.3. Término resolutorio y caso fortuito o fuerza mayor

10. Fuentes de las obligaciones I

10.1. Declaración unilateral de voluntad

10.2. Enriquecimiento sin causa

10.3. Gestión de negocios

11. Fuentes de las obligaciones II

11.1. Hechos ilícitos

11.2. Responsabilidad civil objetiva

11.3. Otras fuentes de las obligaciones

12. Incumplimiento de las obligaciones

12.1. Elementos de responsabilidad civil

12.2. Acciones derivadas del incumplimiento

12.3. Culpa y abuso del derecho

13. Elementos de existencia y validez

13.1. Consentimiento y objeto

13.2. Capacidad y forma

13.3. Licitud en el objeto, motivo o fin

14. Vicios del consentimiento

14.1. Error

14.2. Dolo y mala fe

Derecho de las Obligaciones |II

Guía de impartición

Herramientas

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

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 profesor impartidor te debe proporcionar esta información.

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

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

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

Sí, es importante que captures 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.

Guía para las sesiones

Recomendaciones para cada sesión

- Bienvenida y presentación de agenda
- Práctica de bienestar
- Desarrollo de temas de la semana
 - Aplicación en contextos reales (Introducción)
 - Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos
 - Cierre de temas
- Explicación de las actividades que deberán realizarse en la semana (fuera de la sesión)

Nota: los recesos se dejan a consideración del profesor impartidor, dependiendo de la duración de cada sesión.

Notas para el profesor impartidor, las cuales corresponden a la explicación de los temas 1 al 14 (favor de considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión).

Tema 1

- Explicar los antecedentes del vocablo "obligación" y su evolución en el ámbito jurídico.
- Explicar los elementos de la obligación (sujeto, objeto y vínculo) mediante ejemplos prácticos.
- Proporcionar una breve explicación de las fuentes de la obligación (ley, contrato, cuasicontrato, hechos ilícitos) y discutirlos con ejemplos claros.
- Fomentar la participación de los aprendedores a través de lluvias de ideas y preguntas durante la exposición para una mayor comprensión.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan qué es una obligación y puedan identificar los elementos que la constituyen.
- Que los aprendedores logren distinguir las fuentes de las obligaciones y cómo se originan.

Tema 2

- Utilizar una tabla comparativa para explicar las distintas clasificaciones de las obligaciones (según naturaleza, cumplimiento, modalidad, etcétera).
- Realizar un debate dirigido sobre las similitudes y diferencias entre las diversas clasificaciones de las obligaciones, invitando a los aprendedores a usar ejemplos concretos.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan las distintas clasificaciones de las obligaciones y cómo se distinguen unas de otras.
- Que puedan identificar los elementos clave que caracterizan cada tipo de obligación y su aplicabilidad.

Derecho de las Obligaciones |13

Guía de impartición

Tema 3

- Solicitar a los aprendedores que investiguen casos prácticos en los que se dé una obligación facultativa, y analizar esos casos en clase.
- Proponer un juego de roles donde se analicen situaciones con pluralidad de objetos y se discuta cómo afecta esto a la obligación.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan cómo los objetos de la obligación afectan su estructura.
- Que distingan los tipos de sujetos que intervienen en las obligaciones y entiendan la complejidad que esto genera.
- Que entiendan los casos que generan obligaciones facultativas y cómo se aplican en la práctica.

Tema 4

- Ejemplificar la diferencia entre obligaciones simples y complejas utilizando ejemplos claros y aplicables.
- Dividir a los aprendedores en parejas para generar ejemplos prácticos de obligaciones con plazos, introduciendo jurisprudencia relacionada para enriquecer la comprensión.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan las diferencias entre obligaciones simples y complejas.
- Que sean capaces de identificar los plazos en las obligaciones y cómo se aplican.
- Que comprendan cuándo es posible pactar una obligación con cargo.

Tema 5

- Desarrollar un caso práctico que incluya las tres modalidades de las obligaciones (mancomunadas, solidarias y subsidiarias), y que los aprendedores identifiquen las diferentes modalidades.
- Motivar a los aprendedores a desarrollar sus propios casos para poner en práctica lo aprendido, favoreciendo la creatividad y la reflexión.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan las diferencias entre las modalidades de obligaciones (mancomunadas, solidarias y subsidiarias).
- Que puedan identificar las relaciones generadas por el objeto de la obligación y las implicaciones jurídicas que ello conlleva.

Tema 6

- Explicar con ejemplos prácticos cómo se da el cumplimiento de una obligación y los diferentes tipos de incumplimiento (total, parcial, retraso).
- Ilustrar la teoría del riesgo y cómo afecta el cumplimiento de las obligaciones, utilizando ejemplos reales o hipotéticos.

Derecho de las Obligaciones |14

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan cómo se debe dar el cumplimiento de una obligación en diferentes situaciones.
- Que distingan entre los tipos de incumplimiento y sus consecuencias jurídicas.
- Que comprendan la teoría del riesgo y cómo se aplica en el contexto de las obligaciones.

Tema 7

- Utilizar una tabla comparativa para explicar las diferencias entre la cesión de derechos, la cesión de deudas y la subrogación, destacando sus implicaciones legales.
- Pide a los aprendedores que investiguen dos casos por cada una de las formas de transmisión de las obligaciones (cesión de derechos, cesión de deudas, subrogación) y los analicen en clase.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan qué es la cesión de derechos y la cesión de deudas, y que logren distinguirlas.
- Que comprendan el concepto de subrogación y sus aplicaciones en la práctica jurídica.

Tema 8

- Explicar las diversas formas de pago (en dinero, en especie, etc.) y las implicaciones legales de cada una, utilizando ejemplos claros.
- Realizar ejercicios prácticos donde los aprendedores escriban cómo extinguir una obligación mediante dación en pago, novación, compensación o confusión.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan las distintas formas de pago y cómo cada una extingue la obligación.
- Que entiendan qué es la dación en pago, la novación, la compensación y la confusión, y cómo se aplican en situaciones concretas.

Tema 9

- Explicar el concepto de remisión de deuda y cómo esta extingue la obligación.
- Discutir los plazos para que opere la prescripción negativa y cómo estos afectan los derechos de las partes involucradas.
- Explicar qué es un caso fortuito y cómo influye en el cumplimiento de las obligaciones.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan qué es la remisión de deuda y cómo se aplica.
- Que sean capaces de identificar los plazos para la prescripción negativa y las condiciones bajo las cuales se aplica.
- Que entiendan el concepto de caso fortuito y su impacto en las obligaciones.

Tema 10

Derecho de las Obligaciones |15

Guía de impartición

- Dividir al grupo en dos equipos para que elaboren una oferta con términos y condiciones, y que luego el otro equipo la acepte para redactar un contrato.
- Explicar las consecuencias legales del enriquecimiento ilícito y cómo se regula en el ámbito jurídico.
- Enseñar a los aprendedores los casos en los que puede haber una gestión de negocios y, si se perfecciona, cómo elaborar una carta poder.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan qué es una declaración unilateral de la voluntad y cómo se utiliza en el derecho.
- Que entiendan los casos de enriquecimiento ilícito y las implicaciones legales de este comportamiento.
- Que comprendan las obligaciones tanto del gestor como del dueño del negocio, y cómo se gestionan en situaciones prácticas.

Tema 11

- Investigar sentencias donde se haya condenado por hechos ilícitos, y hacer que los aprendedores las analicen, destacando cómo las sentencias también son fuentes de las obligaciones.
- Proponer un ejemplo práctico de responsabilidad objetiva civil y analizarlo en clase.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan las consecuencias jurídicas de los hechos ilícitos.
- Que logren distinguir los casos en los que se aplica la responsabilidad objetiva civil.
- Que comprendan las diversas fuentes de las obligaciones que pueden surgir, tanto contractuales como extracontractuales.

Tema 12

- Explicar la responsabilidad civil y sus tipos (por incumplimiento de obligaciones) a través de ejemplos prácticos.
- Discutir con los aprendedores las diferencias entre culpa y abuso de derecho, y cómo se aplican en el ámbito de las obligaciones.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores comprendan qué es la responsabilidad civil y sus implicaciones en el incumplimiento de obligaciones.
- Que logren distinguir entre culpa y abuso de derecho, y cómo estos conceptos afectan la ejecución de las obligaciones.

Tema 13

- Explicar cómo las incapacidades afectan la validez de un acto jurídico mediante ejemplos prácticos.
- Discutir la importancia de la formalidad en los actos jurídicos y cómo la falta de esta puede invalidar un acto.

Derecho de las Obligaciones |16

Guía de impartición

- Analizar la licitud del objeto en un acto jurídico y cómo influye en su validez.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores distingan los tipos de incapacidades que afectan los actos jurídicos.
- Que comprendan la forma o formalidad en los actos jurídicos y cómo esta determina su validez.
- Que entiendan las características de la licitud del objeto en un acto jurídico y su importancia.

Tema 14

- Preguntar a los aprendedores si conocen algún caso donde haya existido un vicio en el consentimiento (error, dolo, violencia) y cómo se resolvió.
- Explicar las consecuencias jurídicas de los vicios en el consentimiento mediante ejemplos prácticos que muestren el impacto de la mala fe, el dolo, la violencia e intimidación en la validez de un acto jurídico.

Asegúrate de:

- Que los aprendedores distingan los tipos de error en el consentimiento y cómo afectan la validez del acto.
- Que comprendan qué es la mala fe y el dolo, y cómo influyen en la formación del consentimiento.
- Que entiendan en qué consiste la violencia e intimidación y cómo invalidan un acto jurídico.

Notas generales para el profesor impartidor correspondientes a las actividades.

- Leer en la sesión correspondiente, las instrucciones y casos de las actividades a realizar y resolver las dudas e inquietudes que se presenten.
- Respecto al podcast se recomienda brindar un ejemplo de cómo se elabora, y aconsejar sobre los tipos de preguntas que deban realizar a los expertos, respetando que en todo momento las preguntas tienen que ser elaboradas por los alumnos.
- Se deberá dar retroalimentación del reto final, por lo que les deberá indicar a los aprendedores que estos le vayan presentando avances, para que la entrega final reúna todos los requisitos solicitados.

Actividad I. La actividad propuesta ofrece una oportunidad inigualable para que los aprendedores adquieran una comprensión profunda de las obligaciones civiles al aplicar los conceptos teóricos a un caso real. Al analizar el caso de Carlos y su nuevo terreno, los alumnos no solo identificarán los diferentes tipos de obligaciones, sino que también desarrollarán habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico. Un consejo útil para el profesor es fomentar la discusión en grupo sobre las posibles consecuencias del incumplimiento de cada obligación. Esto permitirá a los aprendedores comprender la importancia de cumplir con sus deberes y las implicaciones legales y sociales que pueden surgir en caso contrario.

Actividad II. Para profundizar la comprensión de los aprendedores sobre las consecuencias del incumplimiento contractual, el profesor puede proponer un ejercicio práctico en el que los alumnos simulen una mediación o negociación entre Juan y Óscar ante un hipotético conflicto. Esto les

Derecho de las Obligaciones |17

Guía de impartición

permitirá aplicar los conocimientos adquiridos en la elaboración del contrato y desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos. Al simular diferentes escenarios, los aprendedores podrán comprender la importancia de una redacción clara y precisa en los contratos y la necesidad de prever posibles contingencias.

Actividad III. Para profundizar el aprendizaje de los aprendedores sobre la transmisión y extinción de obligaciones, se sugiere que el profesor incorpore un elemento de investigación adicional. Podría solicitar a los aprendedores que investiguen un caso real reciente relacionado con la temática, como una sentencia judicial o un artículo de doctrina. Al comparar y contrastar el caso real con el caso práctico propuesto, los alumnos podrán apreciar la aplicación práctica de los conceptos teóricos y desarrollar un pensamiento crítico más sólido. Además, esta actividad les permitirá identificar las tendencias actuales en la jurisprudencia y la legislación.

Actividad IV. Para fomentar un debate aún más enriquecedor y dinámico, el profesor puede proponer a los aprendedores que investiguen diferentes posturas doctrinales sobre el caso práctico. Al exponer y defender distintas perspectivas, los alumnos desarrollarán un pensamiento crítico más sólido y comprenderán la complejidad de las cuestiones jurídicas. Además, el profesor puede invitar a un experto en la materia para que participe como observador o moderador del debate, brindando retroalimentación y enriqueciendo la discusión con su experiencia.

Actividad V. Para profundizar en el análisis de los vicios del consentimiento y fomentar un pensamiento crítico más desarrollado, el profesor puede proponer a los aprendedores que investiguen casos reales de relevancia mediática en los que se hayan alegado vicios del consentimiento. Al comparar estos casos con el caso práctico propuesto, los aprendedores podrán identificar patrones comunes, analizar las diferentes interpretaciones que pueden surgir y comprender la importancia de la prueba en este tipo de situaciones. Además, esta actividad les permitirá conocer las últimas tendencias en la jurisprudencia y la legislación.

Avance y reto final. Para optimizar el aprendizaje de los aprendedores en el derecho de las obligaciones a través del podcast, se sugiere fomentar su participación activa en la creación de contenido. Podrían colaborar en la elaboración de preguntas para los expertos, diseñar los gráficos y animaciones, o incluso cocrear los casos hipotéticos. Además, puedes organizar sesiones de *feedback* grupal donde los aprendedores compartan sus impresiones sobre el podcast y sugieran mejoras. Al involucrarlos de manera activa en el proceso, no solo se fortalecerán sus conocimientos legales, sino que también desarrollarán habilidades de comunicación, trabajo en equipo y pensamiento crítico.

Anexo. Rúbrica para la actividad I

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Obligaciones impuestas.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Identifica correctamente todas las obligaciones impuestas en el caso.	Identifica solamente algunas de las obligaciones impuestas en el caso.	No logra identificar correctamente las obligaciones impuestas en el caso.	
2. Plan de acción.	25 – 23 puntos	22 – 20 puntos	19 – 0 puntos	25
	Presenta un plan de acción donde incluye pasos concretos para asegurar el cumplimiento de cada obligación. Aborda problemas o complicaciones, así como soluciones.	Presenta un plan de acción donde presenta pasos concretos para el aseguramiento de las obligaciones, pero no aborda problemas ni soluciones.	Presenta un plan de acción incompleto.	
3. Análisis comparativo de las obligaciones.	25 – 23 puntos	22 – 20 puntos	19 – 0 puntos	25
	Realiza un análisis comparativo de las obligaciones donde identifica correctamente los diferentes tipos de obligaciones.	Realiza un análisis comparativo de las obligaciones, pero presenta incompleto los diferentes tipos de obligaciones.	Presenta un análisis comparativo incorrecto.	
4. Estrategias para resolución de conflictos.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Presenta estrategias para resolver los posibles conflictos e incluye recomendaciones para la gestión efectiva de las obligaciones.	Presenta estrategias para resolver los posibles conflictos, pero no incluye recomendaciones para la gestión efectiva de las obligaciones.	Muestra estrategias no adecuadas al caso.	
5. Informe detallado y organizado.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Presenta un informe detallado y de manera organizada.	Presenta un informe, pero no se encuentra de manera organizada y detallada.	Realiza un informe incompleto y poco claro.	
Total				100%

Anexo. Rúbrica para la actividad II

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Contrato.	70 – 61 puntos	60 – 52 puntos	51 – 0 puntos	70
	Identifica y plasma de manera correcta el contrato solicitado donde incluye todas las cláusulas mencionadas en las instrucciones.	Presenta el contrato solicitado, pero no incluye todas las cláusulas mencionadas en las instrucciones.	Presenta un contrato incompleto donde incluye las cláusulas de manera incorrecta.	
2. Modalidades de las obligaciones.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Explica de manera correcta cómo se aplican las cláusulas de incumplimiento en un escenario posible que pudiera ocurrir durante el arrendamiento. Propone una posible solución para el incumplimiento.	Explica cómo se aplican las cláusulas de incumplimiento en un escenario posible que pudiera ocurrir durante el arrendamiento. No propone una solución para el incumplimiento.	Presenta problemas para explicar cómo se aplican las cláusulas de incumplimiento en un escenario posible que pudiera ocurrir durante el arrendamiento. No propone una solución para el incumplimiento.	
3. Reflexión sobre las modalidades de las obligaciones y su relación con el caso.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Realiza una reflexión detallada sobre las modalidades de las obligaciones y explica cómo estas afectan los derechos y deberes de cada parte.	Realiza una reflexión sobre las modalidades de las obligaciones, pero no logra explicar de manera adecuada cómo estas afectan los derechos y deberes de cada parte.	Realiza de manera incorrecta una reflexión sobre las modalidades de las obligaciones y no logra explicar de manera adecuada cómo estas afectan los derechos y deberes de cada parte.	
			Total	100%

Anexo. Rúbrica para la actividad III

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Obligaciones y su transmisión.	30 – 28 puntos	27 – 25 puntos	24 – 0 puntos	30
	Presenta con claridad y precisión las obligaciones y su transmisión.	Muestra problemas al plasmar las obligaciones y su transmisión.	Presenta de manera incorrecta las obligaciones y su transmisión.	
2. Solución.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Presenta una solución pertinente y viable a la problemática.	Presenta una solución, pero no se muestra viable a la problemática.	Presenta una solución incorrecta.	
3. Legislación y jurisprudencia.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Identifica una legislación y jurisprudencia aplicable al caso.	Presenta problemas para identificar una legislación y jurisprudencia aplicable al caso.	No logra identificar una legislación y jurisprudencia.	
4. Dictamen jurídico.	30 – 28 puntos	27 – 25 puntos	24 – 0 puntos	30
	Presenta un documento con el dictamen jurídico, estructurado de manera clara y coherente.	Presenta un documento con el dictamen jurídico, pero muestra problemas para plasmarlo de manera clara y coherente.	Presenta un dictamen jurídico incorrecto.	
Total				100%

Anexo. Rúbrica para la actividad IV

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Legislación y jurisprudencia.	70 – 61 puntos	60 – 52 puntos	51 – 0 puntos	70
	Identifica la legislación y jurisprudencia sobre el incumplimiento de las obligaciones, desarrolla argumentos y contrargumentos y utiliza un lenguaje adecuado en el debate.	Muestra problemas para identificar la legislación y jurisprudencia sobre el incumplimiento de las obligaciones, desarrolla argumentos y contrargumentos, pero no utiliza un lenguaje adecuado en el debate.	Muestra problemas para identificar la legislación y jurisprudencia sobre el incumplimiento de las obligaciones, pero no desarrolla argumentos ni contrargumentos, y no utiliza un lenguaje adecuado en el debate.	
2. Solución.	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	15
	Presenta una solución correcta a la problemática.	Presenta una solución que no es del todo aplicable a la problemática.	Presenta una solución incorrecta.	
3. Conclusiones.	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	15
	Muestra una conclusión correcta y detallada sobre el debate.	Elabora una conclusión poco clara.	Presenta una conclusión inadecuada.	
Total				100%

Anexo. Rúbrica para la actividad V

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Vicios del consentimiento.	60 – 51 puntos	50 – 42 puntos	41 – 0 puntos	60
	Identifica y analiza de manera correcta los vicios del consentimiento presentes en el caso.	Muestra dificultades para analizar e identificar los vicios del consentimiento presentes en el caso.	No logra identificar los vicios del consentimiento presentes en el caso.	
2. Solución.	30 – 28 puntos	27 – 25 puntos	24 – 0 puntos	30
	Propone una solución que incluye vía procesal para restituir los derechos del afectado.	Propone una solución, pero no incluye vía procesal para restituir los derechos del afectado.	Propone una solución inadecuada al caso.	
3. Video-ensayo.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Presenta un video-ensayo con claridad y calidad audiovisual.	Presenta un video-ensayo claro, pero no se muestra con calidad audiovisual.	Presenta un video-ensayo con mala claridad y calidad.	
Total				100%

Anexo. Rúbrica para avance del reto

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Elección del tema y los casos hipotéticos.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Presenta claridad y coherencia en la elección del tema y los casos hipotéticos.	Muestra problemas para presentar de manera clara y coherente la elección del tema y los casos hipotéticos.	Elige de manera incorrecta el tema y los casos hipotéticos.	
2. Fundamentación jurídica.	25 – 23 puntos	22 – 20 puntos	19 – 0 puntos	25
	Realiza una investigación adecuada sobre la legislación y jurisprudencia aplicable, su integración en las preguntas y el análisis de los casos.	Realiza una investigación sobre la legislación y jurisprudencia aplicable, pero no muestra su integración en las preguntas ni el análisis de los casos.	Realiza una investigación incorrecta sobre la legislación y jurisprudencia aplicable, pero no muestra su integración en las preguntas ni el análisis de los casos.	
3. Estructura del podcast.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Presenta una organización lógica y efectiva del contenido, incluye la definición de anfitriones, periodicidad y muestra fluidez de las entrevistas.	Presenta una organización lógica y efectiva del contenido, le faltó incluir la definición de anfitriones y periodicidad. Muestra fluidez de las entrevistas.	No presenta una organización lógica y efectiva del contenido, le faltó incluir la definición de anfitriones y periodicidad. Se le dificulta la fluidez de las entrevistas.	
4. Creatividad y enfoque.	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	15
	Muestra originalidad y relevancia en el enfoque del podcast, presenta claridad en los objetivos.	Muestra originalidad y relevancia en el enfoque del podcast, no presenta claridad en los objetivos.	No muestra originalidad y relevancia en el enfoque del podcast, no presenta claridad en los objetivos.	
	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	

5. Redacción y presentación.	Muestra calidad en la redacción del documento y en las ideas. Presenta el documento en el formato solicitado.	Muestra calidad en la redacción del documento y en las ideas. No presenta el documento en el formato solicitado.	No muestra calidad en la redacción del documento ni en las ideas. No presenta el documento en el formato solicitado.	20
Total				100%

Anexo. Rúbrica de evaluación para reto final

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Contenido.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Cubre los 14 temas de manera exhaustiva y aborda conceptos de manera profunda incluyendo aspectos teóricos y prácticos. Incluye referencias a jurisprudencia y legislación reciente.	Cubre menos de 14 temas de manera exhaustiva y aborda conceptos de manera profunda incluyendo aspectos teóricos y prácticos. No incluye referencias a jurisprudencia y legislación reciente.	Cubre menos de 14 temas de manera exhaustiva, no aborda conceptos de manera profunda ni incluye aspectos teóricos ni prácticos. No incluye referencias a jurisprudencia y legislación reciente.	
2. Claridad y precisión.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Utiliza lenguaje accesible para un público general y presenta la información de manera ordenada y lógica. Utiliza ejemplos claros y concisos para ilustrar los conceptos.	Utiliza lenguaje accesible para un público general y presenta la información de manera ordenada y lógica. No utiliza ejemplos claros y concisos para ilustrar los conceptos.	No utiliza lenguaje accesible para un público general y no presenta la información de manera ordenada y lógica. No utiliza ejemplos claros y concisos para ilustrar los conceptos.	
3. Aplicación práctica.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Los casos son pertinentes a los temas tratados, presenta casos de diferentes tipos y realiza un análisis detallado de los casos identificando los elementos jurídicos relevantes.	Los casos son pertinentes a los temas tratados, presenta casos de diferentes tipos, pero no logra realizar un análisis detallado de los casos ni identifica los elementos jurídicos relevantes.	Los casos no son pertinentes a los temas tratados, no presenta casos de diferentes tipos, y no logra realizar un análisis detallado de los casos ni identifica los elementos jurídicos relevantes.	
4. Entrevista a experto.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	El experto tiene conocimientos relevantes en la materia y las preguntas abordan	El experto tiene conocimientos relevantes en la materia y las preguntas abordan	El experto no tiene conocimientos relevantes en la materia y las preguntas no	

	<p>aspectos claves del tema. La entrevista enriquece el contenido del podcast y proporciona una perspectiva adicional.</p>	<p>aspectos claves del tema. La entrevista no logra enriquecer el contenido del podcast y no proporciona una perspectiva adicional.</p>	<p>abordan aspectos claves del tema. La entrevista no logra enriquecer el contenido del podcast y no proporciona una perspectiva adicional.</p>	
5. Presentación.	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	
	<p>La presentación es visualmente atractiva y profesional, sigue una estructura lógica y coherente, resume los puntos claves del podcast y destaca los aspectos más importantes.</p>	<p>La presentación es visualmente atractiva y profesional, sigue una estructura lógica y coherente, pero no logra resumir los puntos claves del podcast ni destaca los aspectos más importantes.</p>	<p>La presentación no es visualmente atractiva y profesional, no sigue una estructura lógica y coherente, no logra resumir los puntos claves del podcast ni destaca los aspectos más importantes.</p>	20
			Total	100%

Anexo. Rúbrica de evaluación para presentación del reto final

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100%)	Competente (85%)	Aún sin desarrollar la competencia (69%)	
1. Claridad del objetivo.	20-18 puntos	17-16 puntos	15-0 puntos	20
	Objetivo claramente definido y relevante, siguiendo la metodología SMART, con una justificación detallada de los objetivos.	Objetivo definido y relevante, pero con justificación limitada o superficial en algunos aspectos.	Objetivo poco claro y de relevancia limitada, sin seguir la metodología SMART, con una justificación deficiente.	
2. Investigación y análisis.	20-18 puntos	17-16 puntos	15-0 puntos	20
	Fundamentación clara y objetiva, con argumentos sólidos y adecuados al tiempo de exposición.	Fundamentación clara, pero con falta de profundidad en algunos argumentos o evidencias.	Fundamentación deficiente, con argumentos poco claros y falta de evidencia.	
3. Desarrollo y estructura.	20-18 puntos	17-16 puntos	15-0 puntos	20
	Secuencia lógica y coherente, fluidez y comprensión adecuada del contenido. Estructura sólida y bien organizada.	Secuencia lógica y coherente en general, con algunas incoherencias menores o desorganización.	Secuencia y coherencia deficientes, lo que dificulta la comprensión del contenido. Estructura débil o desorganizada.	
4. Presentación y comunicación	40-31 puntos	30-21 puntos	20-0 puntos	40
	Presentación clara, profesional y visualmente atractiva, uso excelente de recursos visuales y tecnológicos, ajustado a la audiencia.	Presentación clara y profesional, buen uso de recursos y tecnológicos, pero con atractivo visual limitado.	Presentación poco clara o profesional, con uso limitado de recursos visuales y tecnológicos, y no ajustada a la audiencia.	
Total				100

Prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Identificar patrones de comunicación								
Descripción de la práctica	Identificarás patrones en la manera en que te comunicas con tus familiares, compañeros o colegas. Trazarás una estrategia para mejorarlo.								
Palabras clave	Emociones positivas, resiliencia, perspectiva.								
Instrucciones para el participante	<p>Martin Seligman señala que existen cuatro formas de abordar la comunicación con otra persona:</p> <table border="1" data-bbox="448 678 1222 1057"> <tr> <td>1. Activa destructiva</td> <td>4. Activa constructiva</td> </tr> <tr> <td>Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.</td> <td>Apoyo auténtico y con entusiasmo.</td> </tr> <tr> <td>2. Pasiva destructiva</td> <td>3. Pasiva constructiva</td> </tr> <tr> <td>Ignorar el evento o la conversación.</td> <td>Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.</td> </tr> </table> <p>Seligman señala que es sumamente importante cultivar la retroalimentación activa constructiva, ya que esta ayuda a que tu interlocutor experimente emociones positivas y se concentre en sus fortalezas, no en sus debilidades. Ahora reflexiona por un momento, ¿cuáles son los tipos de respuestas que más escuchas diariamente?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Durante dos días, haz el ejercicio de observación y señala en qué clasificación caen las conversaciones que has tenido. 2. Posteriormente, piensa en cómo te han hecho sentir cada tipo de participación. 3. Aplica lo que aprendiste luego de este análisis a las siguientes conversaciones que entables. Posteriormente, vuelve a reflexionar sobre cómo te has sentido. 4. Lo ideal es buscar siempre estar en el cuadrante de la retroalimentación activa constructiva. Si descubres que usualmente las conversaciones se inclinan hacia otro cuadrante, trata de establecer por qué. 5. Establece una estrategia que te ayude a mejorar tu comunicación. 	1. Activa destructiva	4. Activa constructiva	Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.	Apoyo auténtico y con entusiasmo.	2. Pasiva destructiva	3. Pasiva constructiva	Ignorar el evento o la conversación.	Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.
1. Activa destructiva	4. Activa constructiva								
Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación.	Apoyo auténtico y con entusiasmo.								
2. Pasiva destructiva	3. Pasiva constructiva								
Ignorar el evento o la conversación.	Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso.								
Fuente	Fuente: Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de https://hbr.org/2011/04/building-resilience								

Práctica 2

Nombre de la práctica	Fomentando la atención plena
Descripción de la práctica	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
Palabras clave	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el 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, inhala y exhala por la nariz. 2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste?, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación? 3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica? <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática. Algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.</p>
Fuente	Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

Práctica 3

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

Práctica 4

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

Práctica 5

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el 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 termino o como secuela de esa adversidad o pérdida. 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse que son más probables de suceder ahora?
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro: A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 6

Nombre de la práctica	La mejor versión de ti mismo
Descripción de la práctica	Escribe acerca de la mejor versión posible de ti mismo durante al menos 20 minutos.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el 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? <p>No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 7

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

Práctica 8

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

Práctica 9

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

Práctica 10

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

Práctica 11

Nombre de la práctica	Tus fortalezas en los ojos del otro.
Descripción de la práctica	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el 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	Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth

Práctica 12

Nombre de la práctica	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación.
Descripción de la práctica	Con base en lo que plantea Grenville (2012), en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
Palabras clave	Objetivos, metas y planes.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La autora Bridget Grenville (2012) comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Metas de aproximación (<i>approach</i>): son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener) y hacia las cuales trabajamos. 2. Metas de evitación (<i>avoidance</i>): son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan) y en las cuales trabajamos para evitarlas. <p>Ejemplo:</p> <p>Meta de aproximación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser más eficiente. • Ser amigable y extrovertido en reuniones. • Asumir el rol de líder en el trabajo. <p>Meta de evitación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar de aplazar. • Dejar de ser tan tímido en las reuniones. • No pasar desapercibido en el trabajo. <p>Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de metas te has planteado tú? • ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva? • ¿Cuándo las tendrás listas?
Fuente	Grenville, B. (2012). <i>GOAL-SETTING SECRETS</i> . Recuperado de http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696

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

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