



## Derecho Familiar y su Proceso

Guía para el profesor

Clave semestral: LSDR2405

Clave ejecutivo: LBDR2505

## Contenido

Datos generales.....	3
Competencia global.....	3
Introducción.....	3
Calendario de entregas.....	8
Temario.....	9
Herramientas.....	12
Preguntas más frecuentes.....	12
Guía para las sesiones.....	13
Rúbricas .....	18
Prácticas de bienestar.....	26

## Datos generales

Nombre: Derecho Familiar y su Proceso

Nivel: Profesional

Clave semestral: LSDR2405

Clave ejecutivo: LBDR2505

## Competencia global

Aplica los conceptos fundamentales del derecho familiar, así como los procedimientos jurídicos relacionados, a través del análisis y resolución de situaciones legales en el ámbito familiar.

## Introducción

El certificado de Derecho Familiar y su Proceso está diseñado para proporcionar a los aprendedores una comprensión profunda y práctica de los conceptos fundamentales del derecho familiar y sus procedimientos jurídicos. En el contexto actual, donde las estructuras familiares y las relaciones interpersonales están en constante evolución, resulta crucial que los futuros profesionales del derecho estén equipados con las herramientas conceptuales y metodológicas necesarias para enfrentar los desafíos legales en este ámbito.

Por ello, a lo largo del curso, los aprendedores explorarán temas clave como los diversos regímenes de matrimonio, divorcio, filiación, adopción, patria potestad, guarda y custodia y alimentos, entre otras figuras centrales de esta rama del derecho privado. Además, se familiarizarán con los procedimientos especiales en materia familiar, desde los códigos civiles y familiares del país, hasta el Código Nacional de Procedimientos Civiles y Familiares, que busca unificar los procedimientos en la materia en todas las jurisdicciones competenciales. Lo anterior les permitirá comprender cómo se aplican estos conceptos en la práctica legal, desde el análisis de casos y problemas que se desprenden de una visión práctica del derecho positivo.

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

Al completar este certificado, los aprendedores estarán preparados para abordar los desafíos legales en el ámbito familiar con una perspectiva integral, la cual considera aspectos éticos, de derechos humanos y la perspectiva interseccional de género. Esta formación les permitirá destacar en roles como abogados familiares, mediadores, asesores legales o funcionarios judiciales especializados en derecho familiar.

### Metodología

El modelo académico MAPS se caracteriza por ser modular, apilable y personalizable con un enfoque flexible y centrado en el aprendedor. Implementa técnicas didácticas que buscan la adquisición de conocimientos teóricos, así como la aplicación práctica y el desarrollo de

## Derecho Familiar y su Proceso|3

Guía de impartición

competencias profesionales altamente valoradas por los empleadores. A continuación, se detallan las técnicas didácticas y características principales del 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 por medio 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 según 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

5. 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.

## 6. 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.

## 7. 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 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

### Recursos de apoyo

- Castrillón, V. (2024). *Nuevo derecho procesal civil y familiar*. México: Porrúa. ISBN: 9786070942778
- Chávez, R. (2024). *Derecho de familia y sucesorio* (4ª ed.). México: Porrúa. ISBN: 9786070931727
- Treviño, S., e Ibarra, A. (2022). *Curso de derecho y familia*. México: Tirant Lo Blanch. ISBN: 978-84-1147-338-5

### 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.], 1 de abril de 2027 por *vacatio legis*, (México).

Nota: adicionalmente, se deberá emplear la jurisprudencia de la 10ª época en adelante de la Corte Interamericana de Derechos Humanos y, en lo pertinente, de otros tribunales nacionales, extranjeros o internacionales.

## Evaluación

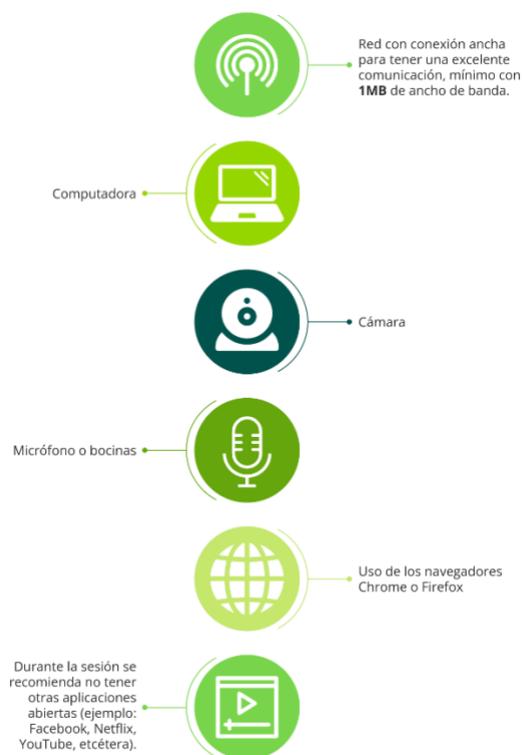
A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación:

Criterio	Ponderación
Actividad 1	6%
Actividad 2	6%
Actividad 3	6%
Actividad 4	6%
Actividad 5	6%
Avance del reto	25%
Entrega final del reto	35%
Presentación del reto	10%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

## 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:

- **¿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**

### **Tema 1. Introducción al derecho familiar**

- 1.1. Concepto y naturaleza jurídica del derecho familiar
- 1.2. Fuentes del derecho familiar
- 1.3. Principios rectores del derecho familiar

### **Tema 2. La familia como institución jurídica**

- 2.1. Concepto jurídico de familia
- 2.2. Tipos de familia reconocidos por el derecho
- 2.3. Derechos y obligaciones familiares

### **Tema 3. El parentesco**

- 3.1. Concepto y tipos de parentesco
- 3.2. Efectos jurídicos del parentesco
- 3.3. Filiación y sus formas de determinación

### **Tema 4. El matrimonio**

- 4.1. Concepto y naturaleza jurídica del matrimonio
- 4.2. Requisitos y formalidades del matrimonio
- 4.3. Efectos jurídicos del matrimonio

### **Tema 5. Regímenes matrimoniales**

- 5.1. Sociedad conyugal
- 5.2. Separación de bienes
- 5.3. Capitulaciones matrimoniales

### **Tema 6. Disolución del vínculo matrimonial**

- 6.1. Nulidad del matrimonio
- 6.2. Divorcio incausado
- 6.3. Efectos jurídicos de la disolución matrimonial

## **Derecho Familiar y su Proceso|9**

Guía de impartición

## **Tema 7. Concubinato**

- 7.1. Concepto y elementos del concubinato
- 7.2. Derechos y obligaciones de los concubinos
- 7.3. Terminación del concubinato y sus efectos

## **Tema 8. Filiación**

- 8.1. Filiación matrimonial
- 8.2. Filiación extramatrimonial
- 8.3. Reconocimiento de hijos

## **Tema 9. Adopción**

- 9.1. Concepto y tipos de adopción
- 9.2. Requisitos y procedimiento de adopción
- 9.3. Efectos jurídicos de la adopción

## **Tema 10. Patria potestad**

- 10.1. Concepto y características de la patria potestad
- 10.2. Derechos y obligaciones derivados de la patria potestad
- 10.3. Pérdida, suspensión y limitación de la patria potestad

## **Tema 11. Tutela y curatela**

- 11.1. Concepto y tipos de tutela
- 11.2. Designación y obligaciones del tutor
- 11.3. Curatela: concepto y aplicación

## **Tema 12. Alimentos**

- 12.1. Concepto y fundamento de la obligación alimentaria
- 12.2. Sujetos obligados y beneficiarios de alimentos
- 12.3. Fijación y modificación de pensiones alimenticias

### **Tema 13. Procedimientos especiales en materia familiar según el Código Nacional de Procedimientos Civiles y Familiares**

- 13.1. Principios generales del proceso familiar y derechos humanos en el proceso familiar
- 13.2. Clasificación de procedimientos: voluntarios y contenciosos
- 13.3. Procedimientos especiales: juicio sumario de alimentos, declaración de ausencia, presunción de muerte y declaración especial de ausencia por desaparición

### **Tema 14. Procedimientos judiciales en materia familiar**

- 14.1. Jurisdicción y competencia en materia familiar
- 14.2. Procedimientos especiales en materia familiar
- 14.3. Medios alternativos de solución de conflictos familiares

## 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.



## Notas de enseñanza

- Para la impartición efectiva de los temas que conforman el certificado, los profesores impartidores deben buscar las últimas actualizaciones que pueda tener el marco normativo aplicable, considerando tanto reformas legislativas como criterios jurisprudenciales recientes. Es fundamental relacionar constantemente la teoría con la práctica mediante el análisis de casos concretos y la realización de ejercicios de aplicación. En su caso, será importante precisar con claridad en qué consiste la modificación que se advierta y hacerla de conocimiento inmediato al Departamento de Derecho, así como al correo electrónico [atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx](mailto:atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx)
- Los profesores impartidores deben promover la participación de los aprendedores mediante discusiones grupales, análisis de casos y ejercicios prácticos. Se recomienda utilizar recursos audiovisuales, como presentaciones, videos de audiencias y documentales públicas o privadas reales (protegiendo los datos personales) para ilustrar los conceptos teóricos.
- Los profesores impartidores deben fomentar el desarrollo de habilidades prácticas en los aprendedores, tales como la redacción de documentos legales, la argumentación jurídica y la negociación.
- En todo momento, la enseñanza debe incorporar la perspectiva de derechos humanos, el enfoque de género y el principio del interés superior de la niñez como ejes transversales que guían la interpretación y aplicación del derecho familiar.

## 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.

## Tema 1. Introducción al derecho familiar

- Los profesores impartidores deben explicar la naturaleza especial del derecho familiar como rama autónoma del derecho privado, con una creciente incorporación de mecanismos del derecho social.
- Es importante relacionar sus características con la protección constitucional de la familia y los derechos humanos reconocidos en la Constitución y los tratados internacionales.

## Derecho Familiar y su Proceso|13

Guía de impartición

- Se recomienda citar la jurisprudencia sobre el tema, para ilustrar la evolución de esta rama del derecho en la historia reciente de México, hasta el momento actual, en el que se está ante una *constitucionalización* del derecho familiar.

## **Tema 2. La familia como institución jurídica**

- La enseñanza debe partir del reconocimiento de la pluralidad de modelos familiares en la sociedad contemporánea.
- Se recomienda analizar la evolución jurisprudencial en el reconocimiento de nuevas estructuras familiares y vincular estos cambios con los principios constitucionales de igualdad y no discriminación.

## **Tema 3. El parentesco**

- Se recomienda enfatizar las implicaciones prácticas de los diferentes tipos de parentesco, por medio de ejemplos concretos que muestren sus efectos jurídicos.
- Es importante abordar las nuevas formas de determinación de la filiación, incluyendo las derivadas de técnicas de reproducción asistida.

## **Tema 4. El matrimonio**

- La explicación debe centrarse en la evolución del matrimonio como institución jurídica, incluido el reciente reconocimiento del matrimonio igualitario.
- Es importante analizar la jurisprudencia relevante sobre derechos y obligaciones matrimoniales.

## **Tema 5. Regímenes matrimoniales**

- Se debe enfatizar la importancia práctica de las capitulaciones matrimoniales y las diferencias entre regímenes patrimoniales del matrimonio.
- Se sugiere a los profesores impartidores utilizar ejemplos concretos de liquidación de sociedad conyugal y separación de bienes.

## **Tema 6. Disolución del vínculo matrimonial**

- El profesor impartidor debe explicar detalladamente el cambio paradigmático que representa el divorcio incausado.
- Se debe enfatizar la protección de los derechos de todas las partes involucradas, especialmente de niñas, niños y adolescentes.
- Es importante analizar casos prácticos sobre los efectos patrimoniales y personales de la disolución matrimonial, así como las medidas provisionales y definitivas.

## **Tema 7. Concubinato**

- La enseñanza debe partir del reconocimiento constitucional y jurisprudencial del concubinato como fuente de derechos y obligaciones.

## **Derecho Familiar y su Proceso|14**

- Es muy importante comparar sus efectos con los del matrimonio, así como analizar la jurisprudencia reciente sobre derechos patrimoniales, sucesorios y de seguridad social de los concubinos.
- Se recomienda utilizar casos prácticos que ilustren la complejidad de probar su existencia.

### **Tema 8. Filiación**

- El profesor impartidor debe abordar las diversas formas de establecer la filiación, incluidas las derivadas de nuevas tecnologías reproductivas.
- Es necesario analizar la jurisprudencia reciente las implicaciones procesales del empleo de periciales genéticas en el reconocimiento o desconocimiento de paternidad.
- Se debe enfatizar el interés superior de la niñez como principio rector a lo largo del tema y del derecho familiar en su conjunto.

### **Tema 9. Adopción**

- La explicación debe centrarse en la adopción como institución protectora, al enfatizar los requisitos y procedimientos establecidos en la legislación vigente.
- Resulta fundamental analizar casos prácticos sobre adopción nacional e internacional, así como la jurisprudencia sobre adopción por parejas del mismo sexo y personas solteras.
- Se debe enfatizar el interés superior de la niñez como principio rector a lo largo del tema y del derecho familiar en su conjunto.

### **Tema 10. Patria potestad**

- Es preciso enfatizar la naturaleza de la patria potestad como función protectora, no como derecho absoluto.
- Se sugiere analizar casos de pérdida, limitación o suspensión de la patria potestad, desde el punto de vista del principio de interés superior de la niñez.
- Se recomienda utilizar jurisprudencia sobre conflictos entre titulares de la patria potestad.

### **Tema 11. Tutela y curatela**

- Es muy importante para este tema, enfocarse en la función protectora que tienen estas instituciones del derecho familiar, especialmente a partir de la nueva perspectiva de discapacidad basada en derechos humanos, igualdad y no discriminación.
- Resulta crucial analizar casos prácticos sobre designación de tutores, rendición de cuentas y responsabilidades del tutor y del curador.

### **Tema 12. Alimentos**

## **Derecho Familiar y su Proceso|15**

- El profesor impartidor debe enfatizar el carácter de orden público e interés social de la obligación alimentaria.
- Es importante analizar la jurisprudencia sobre la determinación del monto de pensiones alimenticias, incluyendo casos de pensiones retroactivas y compensatorias.
- Se deben revisar los mecanismos de cumplimiento forzoso y las consecuencias del incumplimiento.

### **Tema 13. Procedimientos especiales en materia familiar según el CNPCF**

- Se deben explicar las particularidades del proceso familiar, así como enfatizar sus principios rectores específicos.
- Es muy importante analizar la clasificación de procedimientos y sus características distintivas, por medio de ejemplos prácticos de cada tipo.
- Se debe enfatizar la importancia de las medidas precautorias y la suplencia en la deficiencia de la queja.

### **Tema 14. Procedimientos judiciales en materia familiar**

- La enseñanza debe centrarse en aspectos prácticos como la determinación de competencia y la sustanciación de los diversos procedimientos especiales.
- Es importante analizar la aplicación de medios alternativos de solución de controversias en materia familiar, así como utilizar casos prácticos de mediación y conciliación.
- Se debe enfatizar la importancia de la oralidad y la inmediación en los procedimientos familiares.

### **Notas generales para el profesor impartidor correspondientes a las actividades**

- Utiliza técnicas de aprendizaje con base en casos y simulaciones e invita a los aprendedores a trabajar en grupos para analizar los casos y debatir sobre las soluciones jurídicas. Esto no solo desarrolla sus habilidades de análisis, sino que también los involucra activamente en el proceso de aprendizaje.
- Asegúrate de que los aprendedores tengan acceso a fuentes actualizadas del derecho familiar, como leyes, sentencias y normatividad vigente. Además, fomenta el uso de herramientas digitales para que puedan consultar rápidamente las fuentes relevantes, así como el análisis de jurisprudencia reciente.
- Durante las actividades, haz preguntas abiertas que desafíen a los aprendedores a reflexionar sobre las implicaciones legales, éticas y sociales de los casos que analizan, especialmente en temas como la perspectiva de género, la no discriminación y los derechos humanos.
- A medida que los aprendedores desarrollan casos hipotéticos o simulaciones, motívalos a crear contenido multimedia (como videos o presentaciones) para explicar sus propuestas jurídicas, ya que esto les permite expresar sus ideas de manera más creativa y comprensible.

- Asegúrate de ofrecer retroalimentación detallada y personalizada en cada actividad, en especial en los avances del proyecto final. Esto ayuda a los aprendedores a mejorar su comprensión y habilidades de investigación, además de que los prepara para la entrega final del reto.

## Anexo. Rúbrica para la actividad I

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Altamente competente (100-90%)</b>	<b>Competente (89-80%)</b>	<b>En desarrollo (79-70%)</b>	<b>Insuficiente (69-0%)</b>	
<b>Identificación y análisis de conceptos fundamentales</b>	<b>25-16 puntos</b> Identifica y analiza de manera exhaustiva todos los conceptos relevantes del derecho familiar.	<b>15-11 puntos</b> Identifica y analiza la mayoría de los conceptos relevantes.	<b>10-6 puntos</b> Identifica algunos conceptos, pero el análisis es superficial.	<b>5-0 puntos</b> No identifica o analiza incorrectamente los conceptos.	<b>25</b>
<b>Aplicación de principios rectores</b>	<b>25-16 puntos</b> Aplica correctamente todos los principios pertinentes con argumentación sólida.	<b>15-11 puntos</b> Aplica la mayoría de los principios con argumentación adecuada.	<b>10-6 puntos</b> Aplica algunos principios con argumentación básica.	<b>5-0 puntos</b> No aplica o aplica incorrectamente los principios.	<b>25</b>
<b>Identificación y uso de fuentes</b>	<b>20-16 puntos</b> Identifica y utiliza todas las fuentes relevantes del derecho familiar.	<b>15-11 puntos</b> Identifica y utiliza la mayoría de las fuentes relevantes.	<b>10-6 puntos</b> Identifica algunas fuentes, pero su uso es limitado.	<b>5-0 puntos</b> No identifica o utiliza las fuentes de forma incorrecta.	<b>20</b>
<b>Propuesta de soluciones</b>	<b>20-16 puntos</b> Propone soluciones innovadoras, viables y bien fundamentadas.	<b>15-11 puntos</b> Propone soluciones viables con fundamentación adecuada.	<b>10-6 puntos</b> Propone algunas soluciones con fundamentación básica.	<b>5-0 puntos</b> No propone soluciones o estas carecen de fundamentación.	<b>20</b>
<b>Claridad y organización</b>	<b>10-7 puntos</b> Presenta la información de manera clara, lógica y bien organizada.	<b>6-5 puntos</b> Presenta la información de manera mayormente clara y organizada.	<b>4-3 puntos</b> Presenta la información con cierta organización, pero poco clara.	<b>2-0 puntos</b> Presenta la información de manera desorganizada y confusa.	<b>10</b>
<b>Total</b>					<b>100</b>

## Anexo. Rúbrica para la actividad II

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Altamente competente (100-90%)</b>	<b>Competente (89-80%)</b>	<b>En desarrollo (79-70%)</b>	<b>Insuficiente (69-0%)</b>	
<b>Identificación y análisis de conceptos fundamentales</b>	<b>30-20 puntos</b> Incluye los documentos completos, precisos y con todos los elementos requeridos por la legislación vigente.	<b>19-13 puntos</b> Incluye los documentos mayormente completos con elementos esenciales.	<b>12-6 puntos</b> Presenta documentos incompletos o con errores significativos.	<b>5-0 puntos</b> Presenta documentos inadecuados o carece de ellos.	<b>30</b>
<b>Simulación del proceso</b>	<b>30-20 puntos</b> Realiza una interpretación convincente, con diálogos informados y manejo profesional del procedimiento.	<b>19-13 puntos</b> Presenta una interpretación adecuada con conocimiento básico del procedimiento.	<b>12-6 puntos</b> Realiza una interpretación con errores procedimentales menores.	<b>5-0 puntos</b> Presenta una interpretación inadecuada o un procedimiento incorrecto.	<b>30</b>
<b>Análisis jurídico</b>	<b>20-16 puntos</b> Elabora un análisis profundo y bien fundamentado de la elección del régimen matrimonial.	<b>15-11 puntos</b> Realiza un análisis adecuado con fundamentación básica.	<b>10-6 puntos</b> Presenta un análisis superficial o con fundamentación limitada.	<b>5-0 puntos</b> Elabora un análisis inadecuado o sin fundamentación.	<b>20</b>
<b>Perspectiva de derechos humanos</b>	<b>20-16 puntos</b> Integra de forma sobresaliente los principios de igualdad y no discriminación.	<b>15-11 puntos</b> Integra adecuadamente los principios de derechos humanos.	<b>10-6 puntos</b> Integra de manera limitada los principios de derechos humanos.	<b>5-0 puntos</b> No integra los principios de derechos humanos.	<b>20</b>
<b>Total</b>					<b>100</b>

### Anexo. Rúbrica para la actividad III

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Altamente competente (100-90%)</b>	<b>Competente (89-80%)</b>	<b>En desarrollo (79-70%)</b>	<b>Insuficiente (69-0%)</b>	
<b>Diseño del caso</b>	<b>20-16 puntos</b> Presenta un caso complejo, realista y bien estructurado, que integra todos los elementos requeridos.	<b>15-11 puntos</b> Elabora un caso adecuado, que integra la mayoría de los elementos requeridos.	<b>10-6 puntos</b> Elabora un caso básico, con algunos elementos requeridos.	<b>5-0 puntos</b> Presenta un caso incompleto o irrealista.	<b>20</b>
<b>Análisis jurídico</b>	<b>25-16 puntos</b> Realiza un análisis profundo, comprensivo y bien fundamentado de todos los aspectos legales.	<b>15-11 puntos</b> Elabora un análisis adecuado de la mayoría de los aspectos legales.	<b>10-6 puntos</b> Realiza un análisis básico de algunos aspectos legales.	<b>5-0 puntos</b> Presenta un análisis superficial o incorrecto.	<b>25</b>
<b>Propuesta de soluciones</b>	<b>25-16 puntos</b> Presenta soluciones viables, innovadoras y fundamentadas en la legislación y jurisprudencia.	<b>15-11 puntos</b> Presenta soluciones viables y fundamentadas.	<b>10-6 puntos</b> Elabora soluciones básicas con fundamentación limitada.	<b>5-0 puntos</b> Elabora soluciones inviables o sin fundamentación.	<b>25</b>
<b>Consideración de derechos humanos</b>	<b>15-13 puntos</b> Integra de modo sobresaliente los principios de derechos humanos y no discriminación.	<b>12-9 puntos</b> Integra de forma adecuada los principios de derechos humanos.	<b>8-4 puntos</b> Integra de forma básica los principios de derechos humanos.	<b>3-0 puntos</b> No integra los principios de derechos humanos.	<b>15</b>
<b>Presentación audiovisual</b>	<b>15-13 puntos</b> Incorpora una presentación clara, profesional y efectiva que cumple todos los requisitos.	<b>12-9 puntos</b> Incorpora una presentación adecuada, que cumple la mayoría de los requisitos.	<b>8-4 puntos</b> Incluye una presentación básica, que cumple algunos requisitos.	<b>3-0 puntos</b> Su presentación es deficiente o está incompleta.	<b>15</b>
<b>Total</b>					<b>100</b>

## Anexo. Rúbrica para la actividad IV

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Altamente competente (100-90%)</b>	<b>Competente (89-80%)</b>	<b>En desarrollo (79-70%)</b>	<b>Insuficiente (69-0%)</b>	
<b>Documentación jurídica</b>	<b>25-16 puntos</b> Presenta documentos completos, precisos y con fundamentación exhaustiva.	<b>15-11 puntos</b> Presenta documentos completos, con fundamentación adecuada.	<b>10-6 puntos</b> Presenta documentos básicos, con fundamentación limitada.	<b>5-0 puntos</b> Presenta documentos incompletos o inadecuados.	<b>25</b>
<b>Simulación de audiencias</b>	<b>25-16 puntos</b> La actuación es profesional, el manejo procesal es correcto y presenta una argumentación sólida.	<b>15-11 puntos</b> La actuación resulta adecuada y el manejo procesal es aceptable.	<b>10-6 puntos</b> La actuación es básica y presenta algunos errores procesales.	<b>5-0 puntos</b> La actuación es deficiente o el procedimiento resulta incorrecto.	<b>25</b>
<b>Análisis jurídico</b>	<b>20-16 puntos</b> Elabora un análisis profundo, crítico y bien fundamentado.	<b>15-11 puntos</b> Elabora un análisis adecuado, con buena fundamentación.	<b>10-6 puntos</b> Presenta un análisis básico, pero con fundamentación limitada.	<b>5-0 puntos</b> Presenta un análisis superficial o sin fundamentación.	<b>20</b>
<b>Integración de principios</b>	<b>15-11 puntos</b> La aplicación de principios de derechos humanos y protección de menores es excelente.	<b>10-7 puntos</b> La aplicación de principios fundamentales es buena.	<b>6-4 puntos</b> La aplicación de principios resulta básica.	<b>3-0 puntos</b> La aplicación de principios es incorrecta o carece de ella.	<b>15</b>
<b>Trabajo en equipo y profesionalismo</b>	<b>15-11 puntos</b> La coordinación resulta sobresaliente y presenta un alto nivel de profesionalismo.	<b>10-7 puntos</b> Presenta buena coordinación y profesionalismo.	<b>6-4 puntos</b> La coordinación es básica y el nivel de profesionalismo aceptable.	<b>3-0 puntos</b> Existe falta de coordinación o profesionalismo.	<b>15</b>
<b>Total</b>					<b>100</b>

## Anexo. Rúbrica para la actividad V

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Altamente competente (100-90%)</b>	<b>Competente (89-80%)</b>	<b>En desarrollo (79-70%)</b>	<b>Insuficiente (69-0%)</b>	
<b>Documentos procesales</b>	<b>30-21 puntos</b> Incluye documentos completos, precisos y bien fundamentados.	<b>20-16 puntos</b> Incluye documentos adecuados con fundamentación suficiente.	<b>15-8 puntos</b> Incluye documentos básicos con fundamentación limitada.	<b>7-0 puntos</b> Incluye documentos incompletos o incorrectos.	<b>30</b>
<b>Estrategia legal</b>	<b>25-16 puntos</b> Elabora un estrategia integral, innovadora y bien fundamentada.	<b>15-11 puntos</b> Elabora una estrategia adecuada con fundamentación suficiente.	<b>10-6 puntos</b> Elabora una estrategia básica con fundamentación limitada.	<b>5-0 puntos</b> Elabora una estrategia inadecuada o sin fundamentación.	<b>25</b>
<b>Análisis de procedimientos</b>	<b>25-16 puntos</b> Realiza un análisis profundo y detallado de todos los procedimientos.	<b>15-11 puntos</b> Realiza un análisis adecuado de la mayoría de los procedimientos.	<b>10-6 puntos</b> Realiza un análisis básico de algunos procedimientos.	<b>5-0 puntos</b> Realiza un análisis superficial o incorrecto.	<b>25</b>
<b>Presentación</b>	<b>20-16 puntos</b> La exposición es clara, profesional y completa.	<b>15-11 puntos</b> La exposición es adecuada y suficiente.	<b>10-6 puntos</b> La exposición es básica y presenta algunas deficiencias.	<b>5-0 puntos</b> La exposición es deficiente o está incompleta.	<b>20</b>
<b>Total</b>					<b>100</b>

## Anexo. Rúbrica para avance del reto

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Altamente competente (100-90%)</b>	<b>Competente (89-80%)</b>	<b>En desarrollo (79-70%)</b>	<b>Insuficiente (69-0%)</b>	
<b>Diseño del caso</b>	<b>20-16 puntos</b> El caso es complejo, innovador y está bien estructurado, además de que integra múltiples instituciones.	<b>15-11 puntos</b> El caso es adecuado e integra varias instituciones.	<b>10-6 puntos</b> El caso es básico y con integración limitada.	<b>5-0 puntos</b> El caso es deficiente o poco desarrollado.	<b>20</b>
<b>Análisis institucional</b>	<b>30-21 puntos</b> Realiza un análisis profundo, crítico y bien fundamentado de todas las instituciones.	<b>20-16 puntos</b> Elabora un análisis adecuado de la mayoría de las instituciones.	<b>15-8 puntos</b> Presenta un análisis básico de algunas instituciones.	<b>7-0 puntos</b> Realiza un análisis superficial o incorrecto.	<b>30</b>
<b>Metodología</b>	<b>30-21 puntos</b> El diseño metodológico es robusto y está bien fundamentado.	<b>20-16 puntos</b> El diseño metodológico es adecuado y fundamentado.	<b>15-8 puntos</b> El diseño metodológico es básico.	<b>7-0 puntos</b> El diseño metodológico resulta deficiente.	<b>30</b>
<b>Consideraciones transversales</b>	<b>20-16 puntos</b> Los derechos humanos y perspectiva de género se integran de manera óptima.	<b>15-11 puntos</b> Los elementos transversales se incorporan de forma adecuada.	<b>10-6 puntos</b> Los elementos transversales se integran de manera básica.	<b>5-0 puntos</b> La integración es deficiente o ausente.	<b>20</b>
<b>Total</b>					<b>100</b>

## Anexo. Rúbrica para entrega del reto final

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Altamente competente (100-90%)</b>	<b>Competente (89-80%)</b>	<b>En desarrollo (79-70%)</b>	<b>Insuficiente (69-0%)</b>	
<b>Análisis integral</b>	<b>30-21 puntos</b> El análisis es profundo y exhaustivo, además, presenta una excelente fundamentación.	<b>20-16 puntos</b> El análisis está completo y tiene una buena fundamentación.	<b>15-8 puntos</b> El análisis es básico y presenta una fundamentación limitada.	<b>7-0 puntos</b> El análisis es superficial o deficiente.	<b>30</b>
<b>Propuestas de solución</b>	<b>30-21 puntos</b> Las soluciones son innovadoras, viables y están bien fundamentadas.	<b>20-16 puntos</b> Las soluciones son adecuadas y están fundamentadas.	<b>15-8 puntos</b> Las soluciones son básicas y presentan una fundamentación limitada.	<b>7-0 puntos</b> Las soluciones son inadecuadas o inviables.	<b>30</b>
<b>Investigación temática</b>	<b>20-16 puntos</b> Presenta una investigación profunda con aportes significativos.	<b>15-11 puntos</b> Presenta una investigación adecuada con algunos aportes.	<b>10-6 puntos</b> Presenta una investigación básica con aportes limitados.	<b>5-0 puntos</b> Presenta una investigación superficial o irrelevante.	<b>20</b>
<b>Aspectos transversales</b>	<b>20-16 puntos</b> Todos los aspectos se integran de forma óptima.	<b>15-11 puntos</b> La mayoría de los aspectos se integran de forma adecuada.	<b>10-6 puntos</b> Algunos aspectos se integran de manea básica.	<b>5-0 puntos</b> La integración resulta deficiente o ausente.	<b>20</b>
<b>Total</b>					<b>100</b>

**Anexo. Rúbrica para presentación del reto final**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Altamente competente (100%)</b>	<b>Competente (85%)</b>	<b>Aún sin desarrollar la competencia (69%)</b>	
<b>Claridad del objetivo</b>	<b>20-18 puntos</b>	<b>17-16 puntos</b>	<b>15-0 puntos</b>	<b>20</b>
	El objetivo está claramente definido y es relevante, sigue la metodología SMART y presenta una justificación detallada de los objetivos.	El objetivo es definido y relevante, pero presenta una justificación limitada o superficial en algunos aspectos.	El objetivo es poco claro y de relevancia limitada, no sigue la metodología SMART y posee una justificación deficiente.	
<b>Investigación y análisis</b>	<b>20-18 puntos</b>	<b>17-16 puntos</b>	<b>15-0 puntos</b>	<b>20</b>
	La fundamentación resulta clara y objetiva; además de poseer argumentos sólidos y adecuados al tiempo de exposición.	La fundamentación resulta clara, pero carece de profundidad en algunos argumentos o evidencias.	La fundamentación resulta deficiente y los argumentos poco claros con falta de evidencia.	
<b>Desarrollo y estructura</b>	<b>20-18 puntos</b>	<b>17-16 puntos</b>	<b>15-0 puntos</b>	<b>20</b>
	La secuencia es lógica y coherente. Hay fluidez y una comprensión adecuada del contenido.  La estructura es sólida y está bien organizada.	La secuencia es lógica y coherente en general, pero presenta algunas incoherencias menores o desorganización.	La secuencia y coherencia son deficientes, lo que dificulta la comprensión del contenido. La estructura resulta débil o desorganizada.	
<b>Presentación y comunicación</b>	<b>40-31 puntos</b>	<b>30-21 puntos</b>	<b>20-0 puntos</b>	<b>40</b>
	La presentación resulta clara, profesional y visualmente atractiva. Hay un uso excelente de recursos visuales y tecnológicos, el cual se ajusta a la audiencia.	La presentación resulta clara y profesional; hace un buen uso de recursos y tecnológicos, pero con atractivo visual limitado.	La presentación es poco clara o profesional; posee un uso limitado de recursos visuales y tecnológicos; además de no ajustarse a la audiencia.	
<b>Total</b>				<b>100</b>

## Prácticas de bienestar

### Práctica 1

<b>Nombre de la práctica</b>	<b>Identificar patrones de comunicación</b>				
<b>Descripción de la práctica</b>	Identificarás patrones en la manera en que te comunicas con tus familiares, compañeros o colegas. Trazarás una estrategia para mejorarlo.				
<b>Palabras clave</b>	<b>Emociones positivas, resiliencia, perspectiva</b>				
<b>Instrucciones para el participante</b>	<p>Martin Seligman señala que existen cuatro formas de abordar la comunicación con otra persona:</p> <table border="1" data-bbox="448 645 1222 974"> <tr> <td><b>1. Activa destructiva</b> Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación</td> <td><b>4. Activa constructiva</b> Apoyo auténtico y con entusiasmo</td> </tr> <tr> <td><b>2. Pasiva destructiva</b> Ignorar el evento o la conversación</td> <td><b>3. Pasiva constructiva</b> 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"> <li>1. Durante dos días haz el ejercicio de observación y señala en qué clasificación caen las conversaciones que has tenido.</li> <li>2. Posteriormente, piensa en cómo te han hecho sentir cada tipo de participación.</li> <li>3. Aplica lo que aprendiste luego de este análisis a las siguientes conversaciones que entables. Posteriormente, vuelve a reflexionar sobre cómo te has sentido.</li> <li>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.</li> <li>5. Establece una estrategia que te ayude a mejorar tu comunicación.</li> </ol>	<b>1. Activa destructiva</b> Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación	<b>4. Activa constructiva</b> Apoyo auténtico y con entusiasmo	<b>2. Pasiva destructiva</b> Ignorar el evento o la conversación	<b>3. Pasiva constructiva</b> Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso
<b>1. Activa destructiva</b> Señalar aspectos negativos de un evento o una conversación	<b>4. Activa constructiva</b> Apoyo auténtico y con entusiasmo				
<b>2. Pasiva destructiva</b> Ignorar el evento o la conversación	<b>3. Pasiva constructiva</b> Apoyo breve, sin seguimiento o por compromiso				
<b>Fuente</b>	<b>Fuente (basado):</b> Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de <a href="https://hbr.org/2011/04/building-resilience">https://hbr.org/2011/04/building-resilience</a>				

## Práctica 2

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

## Práctica 03

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

## Práctica 04

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

## Práctica 05

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

## Práctica 06

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

## Práctica 07

<b>Nombre de la práctica</b>	Obtener lo que quieres.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
<b>Palabras clave</b>	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<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"> <li>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.</li> <li>2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento?</li> <li>3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?</li> <li>4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?</li> <li>5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?</li> <li>6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</li> <li>7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?</li> <li>8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?</li> </ol> <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.</li> </ul>

## Práctica 08

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

## Práctica 9

<b>Nombre de la práctica</b>	Interacciones positivas.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
<b>Palabras clave</b>	Relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<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"> <li>1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron?</li> <li>2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos?</li> <li>3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento?</li> <li>4. ¿Cuáles son sus fortalezas?</li> </ol> <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas y las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Realmente me encanta cuando ellos...”.</li> <li>• “Son tan buenos para...”.</li> <li>• “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”.</li> </ul> <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Asimismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p>
<b>Fuente</b>	Basado en el Catálogo de actividades para profesores.

## Práctica 10

<b>Nombre de la práctica</b>	<b>¿Cuáles son tus fortalezas de carácter?</b>
<b>Descripción de la práctica</b>	A través de esta actividad descubrirás cuáles son tus principales fortalezas de carácter.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter, test VIA
<b>Instrucciones para el participante</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingresa <a href="http://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register">http://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register</a> y regístrate con los datos que solicita la página para que puedas tener acceso al test VIA. Una vez que obtuviste el registro, procede a realizar el test (las instrucciones están en inglés, pero el test está en español). Al momento en que se desplieguen tus resultados, obsérvalos bien, analízalos, y posteriormente redacta un reporte en el cual desarrolles los siguientes puntos:             <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ol> </li> </ol>
<b>Fuente</b>	<b>Curso:</b> El líder desde adentro

## Práctica 11

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

## Práctica 12

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

*“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.*