

# Práctica Social

---

Guía para el profesor



**Clave LSPS2125**

Nivel licenciatura

## Contenido

Datos generales del certificado.....	3
Competencia global del curso.....	3
Competencias por módulo.....	3
Introducción al curso.....	4
Información general.....	4
Calendario de entregas de los aprendedores.....	7
Temario del curso.....	8
Preguntas más frecuentes.....	9
Guía para las sesiones.....	10
Banco de prácticas de bienestar.....	16
Anexos.....	27

## Datos generales del certificado

**Nombre del certificado:** Práctica Social

**Nivel:** licenciatura

**Modalidad:** presencial

**Clave:** LSPS2125

## Competencia global del curso

Aplica los conocimientos y habilidades en atención psicológica para la prevención, diagnóstico, tratamiento y/o evaluación de resultados. en un entorno social, siguiendo las políticas de inclusión y los estándares de salud mental, bajo la supervisión de un experto.

## Competencias por módulo

### Competencia del módulo 1

Analiza el reglamento y el proceso de diseño del proyecto final, elaborando reportes de prácticas psicológicas aplicadas al contexto social que aseguren la correcta planeación y el cumplimiento normativo de la implementación del proyecto.

### Competencia del módulo 2

Desarrolla un diagnóstico de necesidades en el centro de prácticas sociales asignado, proponiendo soluciones de atención inicial, así como el proyecto a realizar, para asegurar una intervención eficaz, en un entorno inclusivo.

### Competencia del módulo 3

Implementa el proyecto de intervención basado en el diagnóstico de necesidades del centro de prácticas, evaluando los resultados obtenidos, para garantizar la efectividad de las acciones bajo un enfoque inclusivo y de salud mental en un entorno social.

## Introducción al curso

La asignatura de Prácticas Sociales en Psicología está diseñada para que los aprendedores desarrollen y apliquen intervenciones psicológicas en contextos sociales reales, cumpliendo con los estándares éticos y normativos. A lo largo del curso, se analizan el reglamento y el proceso de diseño de proyectos finales, elaborando reportes que aseguren una correcta planeación y adherencia a las normativas. Además, aplican sus conocimientos en atención psicológica para la prevención, diagnóstico, tratamiento y evaluación de necesidades, siempre bajo la supervisión de un experto y siguiendo políticas de inclusión y estándares de salud mental. Finalmente, implementan y evalúan proyectos de intervención basados en diagnósticos específicos, asegurando que las acciones realizadas tengan un impacto positivo y efectivo en la comunidad.

## Información general

### Metodología

Este curso ha sido diseñado con la finalidad de ser impartido por un **docente líder con experiencia en el ámbito laboral**, quien compartirá su conocimiento y experiencia, así como las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia del curso promueve la interacción entre aprendedores de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer su formación, al contrastar su realidad con la de otros compañeros.

Durante cada sesión, el docente transmitirá su experiencia y actuará como guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades.

El curso es **semestral** y tiene una distribución **semanal**; cada semana se lleva a cabo una **sesión**. La asistencia a estas sesiones es muy importante para el aprendizaje.

Este curso se conforma por nueve temas y su estructura es la siguiente:

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
1		Tema 1	
2			
3			
4			Actividad 1
5		Tema 2	
6			Actividad 2
7			
8		Tema 3	
9			Evidencia 1
10			
11		Tema 4	
12			Actividad 3
13			
14			
15		Tema 5	Evidencia 2

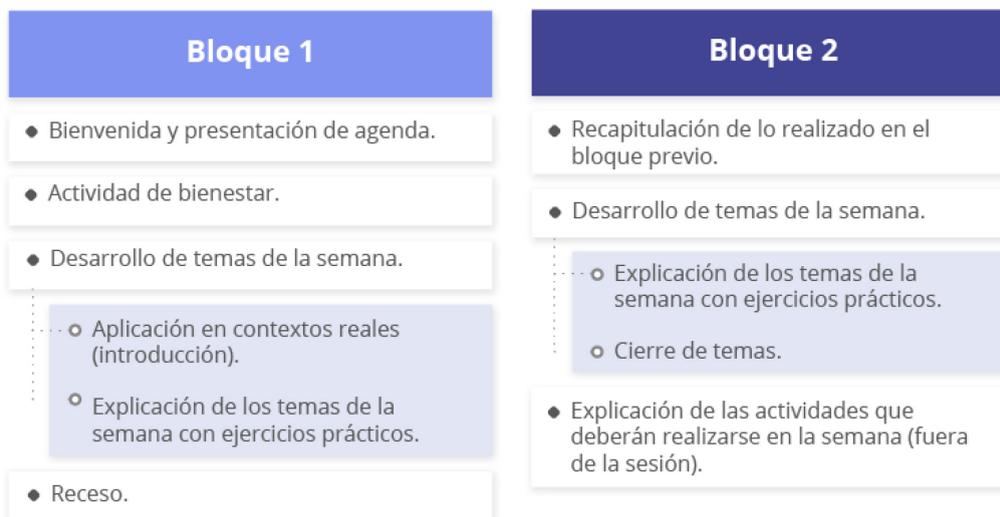
## Evaluación

En este apartado, se muestra a detalle la evaluación del certificado:

Evaluable	Ponderación
Actividad 1	10
Actividad 2	10
Evidencia 1	30
Actividad 3	10
Evidencia 2	40
Total	100

## Estructura de las sesiones

A continuación, se desglosa la estructura de las sesiones. Asimismo, se recomienda utilizar las siguientes actividades:



## Actividades, evidencias y proyecto final

Las actividades, evidencias y el proyecto final han sido diseñados para realizarse de manera individual. Por ende, para promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, el profesor deberá alternar (durante las sesiones) intervenciones individuales y grupales que enriquezcan los puntos de vista del aprendizador.

Todas las actividades, evidencias y proyecto deberán entregarse mediante la plataforma tecnológica para que el profesor pueda hacer la respectiva revisión y evaluación. Es crucial que el aprendizador revise el esquema de evaluación y los criterios que se utilizarán, con el fin de que tenga claro el nivel de complejidad y esfuerzo requerido para realizar las entregas semanales, con lo cual garantizará el éxito en el curso.

En caso de que el aprendizador tenga dudas sobre alguna actividad o contenido del programa, podrá contactar al profesor a través de los medios indicados.

## Tutoriales

Para asegurar que el aprendizador aproveche al máximo su experiencia educativa, se le recomienda que siga las indicaciones del docente, así como la revisión de los siguientes tutoriales:

- [¿Cómo entrar a Canvas?](#)
- [¿Cómo consulto mis calificaciones?](#)
- [¿Cómo entrego mis tareas?](#)
- [¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?](#)
- [Tutoriales de Canvas para participantes.](#)
- [¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?](#)

Calendario de entregas de los aprendedores

# Práctica Social

## Calendario

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
1	<b>Módulo 1</b>	Tema 1	
2			
3			
4			Actividad 1
5	<b>Módulo 2</b>	Tema 2	
6			Actividad 2
7			
8		Tema 3	
9		Evidencia 1	
10	<b>Módulo 3</b>	Tema 4	
11			Actividad 3
12			
13			
14		Tema 5	
15		Evidencia 2	

## Temario del curso

# Práctica Social

## Temario

### MÓDULO 01

**Tema 1.** Introducción a las prácticas psicológicas sociales

- Reglamento general de las prácticas psicológicas sociales
- Reportes de prácticas psicológicas sociales
- Descripción del proyecto final

### MÓDULO 02

**Tema 2.** Atención inicial en el centro de prácticas sociales (CPS) desde el enfoque inclusivo

- Compromiso con los procesos, políticas, y códigos de conducta en el CPS
- Definición de las actividades del psicólogo en el CPS con perspectiva de inclusión
- Establecimiento del contacto inicial con los usuarios

**Tema 3.** Diagnóstico de necesidades en el CPS, con perspectiva de inclusión

- Selección de indicadores a revisar y formas de medición
- Diseño e implementación del plan de detección de necesidades
- Entrevistas de detección de necesidades

### MÓDULO 03

**Tema 4.** Diseño e implementación del programa de prevención o intervención en el CPS bajo el enfoque de inclusión y la salud mental

- Diseño de la atención requerida en base a la detección de necesidades
- Implementación de la atención psicológica en el CPS

**Tema 5.** Evaluación de resultados de las prácticas

- Mediciones finales
- Interpretación de resultados
- Elaboración del reporte de cierre

## Preguntas más frecuentes

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

Cualquier incidencia se puede reportar directamente haciendo clic en el botón “Mejora tu curso”, que se encuentra en la parte superior derecha de la pantalla en la plataforma de Canvas.

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

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

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

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

### **¿Tengo que capturar las calificaciones en banner y en la plataforma educativa?**

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los aprendedores estén informados de su avance y reciban retroalimentación de tu parte sobre todo lo que realizan en el certificado. El banner es el registro oficial de las calificaciones de los aprendedores.

## Guía para las sesiones

**Nota:** los enlaces que se compartan en las notas son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

### Semana 1

#### Bloque 1

Actividad	Descripción
<b>Bienvenida y presentación de agenda.</b>	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al certificado.
<b>Práctica de bienestar.</b>	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica de bienestar para aplicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por sesión.
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contextos reales (introducción).</b></li> <li>○ <b>Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.</b></li> </ul>	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos.
<b>Receso.</b>	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice en su beneficio.

#### Bloque 2

Actividad	Descripción
<b>Recapitulación del bloque previo.</b>	De manera dinámica, el profesor recapitulará lo realizado en el bloque previo.
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.</b></li> <li>○ <b>Cierre de temas.</b></li> </ul>	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.

**Explicación sobre lo que deberá realizarse fuera de la sesión:**

- **Actividades, evidencias, exámenes, etc.**

Se brindará una breve explicación de las tareas correspondientes a la semana, las cuales se deberán realizar de forma individual.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 1*****1. Introducción a las prácticas psicológicas sociales***

Se recomienda abordar los temas correspondientes a la introducción a las prácticas sociales con empatía y comprensión. Es fundamental ofrecer información precisa y actualizada, compartiendo con los aprendedores ejemplos prácticos, ya sean reales (de la práctica del instructor) o ficticios, en los cuales se destaquen las características principales de las prácticas sociales, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión para los aprendedores. Además, se sugiere proporcionar recursos adicionales para quienes puedan necesitar apoyo. De igual manera, es importante alentar la participación activa de los aprendedores para promover una comprensión más profunda del tema.

Se sugiere:

- Mostrar ejemplos claros y reales de centros de intervención social que podrían ser utilizados y adaptados de acuerdo con el centro de prácticas asignado a los aprendedores.
- Animar al aprendedor a explorar los videos, artículos y capítulos incluidos en los recursos de apoyo, como complemento para el aprendizaje de este tema.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 1****Objetivo:**

Generar una visión de las actividades a realizar en centro de prácticas sociales y establecer un marco de referencia temporal para su ejecución.

**Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Diseño y establecimiento de las etapas del calendario.
- Especificación de las actividades a realizar en el CPS.

**Evaluación:**

El impartidor deberá evaluar los siguientes aspectos, según los criterios proporcionados:

- Revisar que se describan claramente los objetivos y metas. Garantizar que realmente sean alcanzables y viables.
- Verificar que se expliquen correctamente las actividades a realizar.
- Comprobar que las actividades a realizar tengan sustento y estén basadas en fuentes actualizadas y confiables.
- Revisar que las citas y referencias estén correctamente reportadas en formato APA.

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 2**

### ***2. Atención inicial en el centro de prácticas sociales (CPS) desde el enfoque inclusivo***

Es importante que el instructor enfatice la necesidad de crear un ambiente seguro y respetuoso desde el primer contacto con la comunidad. Se recomienda iniciar la sesión resaltando la importancia de comprender y valorar la diversidad cultural, socioeconómica y personal de cada individuo en el CPS. El instructor debe explicar que la inclusión implica adaptar los métodos de comunicación y atención a las características y necesidades particulares de cada persona, promoviendo el respeto y la empatía. Además, se sugiere incluir ejemplos prácticos de estrategias inclusivas y ofrecer herramientas que ayuden a los aprendedores a desarrollar una sensibilidad ética en la atención inicial. Esto sentará bases sólidas para una intervención efectiva y respetuosa.

Se sugiere:

- Realizar ejercicios de inclusión e integración para lograr que los aprendedores comprendan a profundidad la importancia del enfoque inclusivo.
- Animar al aprendedor a explorar los videos, artículos y capítulos incluidos en los recursos de apoyo, como complemento para el aprendizaje de este tema.

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 2**

### **Objetivo:**

Fomentar que los aprendedores comprendan y contextualicen la misión, visión, y estructura organizacional del centro de prácticas sociales (CPS) mediante un análisis crítico y su integración en un reporte escrito.

### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Elaboración completa del reporte.

### **Evaluación:**

- Revisar que la investigación y análisis del CPS sea clara y precisa. Asegurar que cumpla con todos los aspectos solicitados.
- Confirmar que las referencias estén correctamente citadas en formato APA y provengan de fuentes confiables.

## **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 3**

### ***3. Diagnóstico de necesidades en el CPS, con perspectiva de inclusión***

Al tratar el diagnóstico de necesidades en el centro de prácticas sociales (CPS) desde una perspectiva de inclusión, se debe enfatizar sobre la importancia de realizar una evaluación sensible y respetuosa de la diversidad en la comunidad. Es recomendable que se explique cómo el diagnóstico inclusivo implica escuchar y observar sin prejuicios, considerando factores

culturales, socioeconómicos y de accesibilidad que puedan afectar a los individuos. El instructor puede sugerir métodos participativos que involucren activamente a los miembros de la comunidad, alentando la expresión de sus propias necesidades y prioridades.

Se sugiere:

- Proporcionar ejemplos de herramientas inclusivas para el diagnóstico, como entrevistas y cuestionarios adaptados.
- Sensibilizar a los aprendedores en la identificación de necesidades desde esta perspectiva, se promueve un acercamiento ético y efectivo en el CPS.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 1**

#### **Objetivo:**

Proporcionar una guía completa para documentar de manera estructurada la experiencia de intervención en el centro de prácticas. A lo largo del reporte, se busca plasmar una visión detallada del contexto institucional, los objetivos y metodología de la intervención, así como el proceso de diagnóstico de necesidades, el cual resulta esencial para garantizar la efectividad de cualquier proyecto de intervención.

#### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Descripción detallada de las actividades realizadas en el CPS.
- Mención de la metodología utilizada.
- Diagnóstico de necesidades.

#### **Evaluación:**

- Verificar que las herramientas utilizadas (entrevistas, encuestas, pláticas etc.) para la realización del diagnóstico de necesidades tengan un sustento teórico.
- Garantizar que las actividades realizadas sean descritas a detalle.
- Revisar que la retroalimentación del representante del CPS sea presentada en un documento firmado por la persona encargada.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 4**

#### ***Tema 4. Diseño e implementación del programa de prevención o intervención en el CPS bajo el enfoque de inclusión y la salud mental***

Se recomienda comenzar explicando cómo adaptar el programa para atender las diversas necesidades culturales, sociales y emocionales de la población objetivo. El instructor debe subrayar la importancia de la participación activa de la comunidad en el proceso de diseño, lo cual fortalece la efectividad y pertinencia de las acciones. Además, se sugiere proporcionar ejemplos de intervenciones inclusivas en salud mental, como estrategias accesibles y

culturalmente sensibles. Este enfoque permite a los aprendedores aprender a diseñar programas que fomenten el bienestar integral y el respeto hacia cada individuo en la comunidad.

Se sugiere:

- Incluir ejemplos de intervenciones inclusivas: Proporcionar ejemplos de estrategias en salud mental que sean accesibles y culturalmente sensibles, para que los aprendedores comprendan cómo diseñar programas inclusivos que promuevan el bienestar y el respeto en la comunidad.
- Adaptar el programa a las necesidades diversas: Explicar cómo ajustar el programa para responder a las necesidades culturales, sociales y emocionales de la población objetivo, asegurando así mayor efectividad y pertinencia.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 3**

#### **Objetivo:**

Lograr que los aprendedores documenten y reflexionen sobre el progreso de sus actividades en el Centro de Prácticas Sociales (CPS), analizando el impacto de su trabajo y estableciendo metas futuras.

#### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Documentación y reflexión del progreso.
- Análisis del impacto del trabajo.
- Establecimiento de metas futuras.

#### **Evaluación:**

- Verificar que el aprendedor presente una introducción detallada explicando el propósito del trabajo en el CPS.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 5**

#### ***Tema 5. Evaluación de resultados de las prácticas***

Al abordar la evaluación de resultados de las prácticas en el contexto del centro de prácticas sociales (CPS), es importante que el instructor guíe a los aprendedores en el uso de herramientas objetivas y reflexivas para medir el impacto de sus intervenciones. Se recomienda iniciar con una explicación sobre la importancia de la evaluación continua para mejorar la efectividad y ajustar las estrategias según las necesidades de la comunidad. El instructor puede enseñar métodos de recolección de datos, como encuestas, entrevistas y observación, subrayando la importancia de interpretar los resultados desde una perspectiva inclusiva y ética. Además, sugerir ejemplos sobre cómo usar esta información para realizar ajustes constructivos puede ayudar a los aprendedores a entender el ciclo de mejora continua, promoviendo prácticas efectivas y responsables en sus futuras intervenciones.

Se sugiere:

- Utilizar herramientas objetivas y reflexivas: Enseñar a los aprendedores a emplear métodos como encuestas, entrevistas y observación para medir el impacto de sus intervenciones en el CPS.
- Incentivar la evaluación continua y adaptativa: Destacar la importancia de realizar evaluaciones periódicas para ajustar las estrategias en función de las necesidades de la comunidad y mejorar la efectividad de las prácticas.
- Interpretar resultados desde una perspectiva inclusiva y ética: Promover que los aprendedores analicen los resultados con sensibilidad y respeto, asegurando que los ajustes hechos contribuyan positivamente al bienestar de la comunidad.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia 2**

#### **Objetivo:**

Analizar de manera crítica la intervención realizada en el centro de prácticas sociales (CPS), para resaltar los logros alcanzados y aprender de las áreas de mejora identificadas. Además, se busca dejar un legado de aprendizajes y recomendaciones que puedan servir de guía para futuros profesionales en el centro de prácticas.

#### **Conceptos clave para realizar la actividad:**

- Análisis crítico de la intervención.
- Logros y áreas de mejora.
- Legado de aprendizajes y recomendaciones.
- Guía para futuros profesionales.

#### **Evaluación:**

El instructor deberá evaluar con base en los siguientes criterios:

- Verificar si el aprendedor ofrece una visión clara y completa de su experiencia en el CPS, incluyendo el contexto de la intervención y los objetivos iniciales.
- Comprobar si el aprendedor analiza de manera detallada los objetivos alcanzados y aquellos que no se cumplieron, identificando factores que influyeron en los resultados; asimismo, reflexionando sobre el impacto de su intervención.
- Valorar si el aprendedor detalla de qué manera su intervención benefició a los usuarios del CPS, incluyendo testimonios que respalden su análisis y contrasten con los beneficios previstos.
- Garantizar que el aprendedor ofrece recomendaciones prácticas para futuros intervenciones y que sintetiza el impacto de su experiencia en el CPS, considerando cómo la retroalimentación ha influido en su crecimiento profesional.

## Banco de prácticas de bienestar

### Práctica 01

<b>Nombre de la práctica</b>	Un momento para respirar.
<b>Descripción de la práctica</b>	Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter, autorregulación.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la psicología positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.</li> <li>2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).</li> <li>3. Comienza a respirar y exhalar por nariz.</li> <li>4. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo.</li> <li>5. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.</li> </ol> <p>Así durante dos minutos.</p> <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvidé algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser. Comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días y poco a poco vas aumentando los minutos de este.</p>

<b>Fuente</b>	Conferencia Rosalinda Ballesteros.
---------------	------------------------------------

## Práctica 02

<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>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>	<p>Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i>. Recuperado de <a href="https://hbr.org/2011/04/building-resilience">https://hbr.org/2011/04/building-resilience</a></p>

### Práctica 05

<b>Nombre de la práctica</b>	<p>Crecimiento postraumático.</p>
<b>Descripción de la práctica</b>	<p>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.</p>
<b>Palabras clave</b>	<p>Resiliencia.</p>
<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: <i>A Primer in Positive Psychology</i> 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 <i>A Primer in Positive Psychology</i> 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 aprendizador</b>	<p>Es importante tener una idea clara de lo que deseas lograr a corto, mediano y largo plazo, pues te ayuda a seguir un camino trazado. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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 <i>A Primer in Positive Psychology</i> 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 aprendizador</b>	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?

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:

**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

<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</p>

	las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.
<b>Fuente</b>	Basado en el Catálogo de actividades para profesores.

## Práctica 10

<b>Nombre de la práctica</b>	Las fortalezas se muestran en nuestras historias.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las fortalezas de carácter que aplicaste en una situación.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>Antes de comenzar el ejercicio, ¿sabes cuáles son las fortalezas de carácter? Consulta la descripción de las 24 fortalezas de carácter en la siguiente liga:</p> <p><b>El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.</b></p> <p><a href="http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification">http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification</a></p> <p>Luego de que leas cuáles son las fortalezas de carácter, realiza lo que se pide a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describe detalladamente, mediante un texto, una anécdota en la que hayas llevado a cabo alguna acción de la mejor manera posible, o bien, que hayas actuado por encima de lo ordinario. Procura enfocarlo al entorno laboral.</li> <li>2. Puede ser cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desarrollaste.</li> <li>3. Señala en tu descripción: ¿qué ocurrió?, ¿qué papel jugaste en el suceso?, ¿qué acciones llevaste a cabo que fueron de utilidad para ti y para los demás?</li> <li>4. Luego de que hayas terminado de escribir, lee tu texto y subraya las palabras y oraciones que te den una idea sobre cómo usaste cualquiera de las 24 fortalezas de carácter.</li> <li>5. Observa y clasifica cuáles son las fortalezas que usaste en tu anécdota. Reflexiona sobre el impacto que estas pueden tener en tu desempeño cotidiano.</li> </ol>

<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 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.

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

## Anexos

### Rúbrica 1 – Evidencia 1

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Contenido	30 – 26 puntos	25 – 19 puntos	18– 0 puntos	<b>30</b>
	Presenta con claridad y profundidad excepcionales, información relevante en todos los apartados del reporte.	La información presentada es relevante y clara en algunos apartados, pero falta detalle en otros.	Muy poco contenido o contenido irrelevante en varios apartados.  La información presentada es confusa en algunas partes.	
2. Calidad del diagnóstico	25 – 19 puntos	18 – 12 puntos	11 – 0 puntos	<b>25</b>
	Los métodos de recolección y análisis de datos son coherentes; la identificación de necesidades es exhaustiva, clara y relevante.	Los métodos de recolección de datos son adecuados, sin embargo, el diagnóstico carece de profundidad, relevancia o coherencia suficiente en algunos puntos.	Los métodos de recolección de datos son inapropiados, con escasa identificación de necesidades, o bien, necesidades que no presentan coherencia con los resultados del análisis.	
3. Evaluación del representante	20 – 14 puntos	13 – 9 puntos	8 – 0 puntos	<b>20</b>
	Integra la retroalimentación del representante del CPS de manera completa y con comentarios relevantes, con un análisis crítico y reflexivo.	Integra una retroalimentación completa y profunda del representante del CPS, aunque el análisis es básico y poco reflexivo.	Integra la retroalimentación incompleta o sin comentarios, y el análisis es escaso o no está incluido.	
	15 – 11 puntos	10 – 7 puntos	7 – 0 puntos	

4. Conclusiones y recomendaciones	Las recomendaciones aportadas son relevantes y viables; claramente alineadas con las necesidades identificadas.	Algunas recomendaciones propuestas son útiles, pero su viabilidad o su alineación con las necesidades identificadas es cuestionable.	Recomendaciones escasas, poco claras o no viables; desconectadas de las necesidades identificadas.	<b>15</b>
	10 - 7 puntos	6 - 4 puntos	3 - 0 puntos	
5. Formato y estructura	Excelente organización, claridad, ortografía impecable y apego estricto a las normas de presentación (formato y extensión).	Aceptablemente organizado, pero con varias inconsistencias en formato y/o presenta algunos errores de ortografía.	Desorganizado; múltiples errores de ortografía, formato y presentación.	<b>10</b>
TOTAL				100%

## Rúbrica 2 – Evidencia 2

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	%
1. Introducción	20 – 17 puntos La experiencia en el centro de prácticas se presenta de manera clara y precisa, detallando los objetivos alcanzados, las metas iniciales y la relevancia de la intervención.	17 – 14 puntos La descripción de la experiencia, objetivos y metas es adecuada pero limitada; la importancia de la intervención se menciona de forma superficial.	13– 0 puntos La introducción carece de claridad, no se explican adecuadamente los objetivos ni las metas, y la relevancia de la intervención está ausente o es muy escasa.	<b>20</b>
	25 – 22 puntos	22 – 18 puntos	17 – 0 puntos	

2. Evaluación del impacto de las actividades realizadas	La evaluación abarca una comparación exhaustiva entre los logros y las metas, incluyendo un análisis de los factores que afectaron los resultados. Se presenta la percepción de los beneficiarios a través de citas testimoniales y se detalla el impacto en su bienestar, habilidades y recursos. Asimismo, se describe cómo se fortaleció el centro de prácticas.	La evaluación incluye solo una comparación superficial de logros y metas, omite algunos factores influyentes y apenas aborda la percepción de los beneficiarios sin presentar citas testimoniales; el impacto en el centro se menciona de forma básica.	La evaluación es deficiente, no se comparan logros y metas, no se incluye la percepción de los beneficiarios ni se detalla el impacto en el centro de prácticas.	<b>25</b>
3. Evaluación del representante	20 – 17 puntos	17 – 14 puntos	13 – 0 puntos	<b>20</b>
	El documento de retroalimentación firmado incluye una evaluación detallada con ejemplos concretos. La reflexión del aprendedor identifica claramente fortalezas y áreas de mejora señaladas, mostrando comprensión y autocrítica	La retroalimentación está bien documentada; contiene ejemplos y una reflexión adecuada sobre las fortalezas y áreas de mejora, aunque no profundiza en todos los aspectos señalados por el representante.	No hay documento de retroalimentación o carece de detalle; la reflexión del aprendedor es insuficiente o no está presente.	
4. Recomendaciones	15 – 13 puntos	12 – 9 puntos	8 – 0 puntos	

	Las recomendaciones para futuros aprendedores y/o profesionales son claras, útiles y bien fundamentadas; se sugieren estrategias específicas para aumentar el impacto, basadas en la evaluación y observaciones previas	Las recomendaciones son adecuadas y están fundamentadas en la evaluación, aunque con menor precisión; las estrategias propuestas son útiles pero generales.	Las recomendaciones son insuficientes o inaplicables, sin estrategias claras ni fundamentación en la evaluación.	<b>15</b>
	10 - 7 puntos	6 - 4 puntos	3 - 0 puntos	
5. Conclusiones	Las conclusiones sintetizan eficazmente el impacto de la intervención y el cumplimiento de los objetivos. La reflexión sobre la retroalimentación recibida destaca su relevancia para el desarrollo profesional y el enfrentamiento de futuros desafíos.	Las conclusiones son limitadas, apenas mencionan el impacto de la intervención y la reflexión sobre la retroalimentación es básica, con poca conexión al desarrollo profesional.	Las conclusiones son incompletas o irrelevantes, sin análisis adecuado del impacto ni reflexión sobre la retroalimentación recibida.	<b>10</b>
	10 - 7 puntos	6 - 4 puntos	3 - 0 puntos	
6. Formato y estructura	El documento cumple totalmente con los requisitos de formato, extensión, tipo de letra y presentación.	El documento cumple parcialmente con los requisitos de formato; presenta varios errores ortográficos, en la extensión, tipo de letra o interlineado.	El documento no cumple con los requisitos de formato; tiene múltiples errores en ortografía, presentación y extensión.	<b>10</b>
TOTAL				100%

