

Comunidades y sociedad



**Guía de impartición
Clave LSPS2119
Nivel Profesional**

Contenido

Datos generales del curso.....	3
Competencia global del curso	3
Competencias transversales.....	3
Competencias por módulo.....	3
Introducción al certificado	3
Información general	4
Calendario de entregas de los aprendedores.....	8
Temario del certificado.....	9
Preguntas más frecuentes.....	11
Guía para las sesiones.....	12
Anexo 1. Rúbrica de Proyecto avance 1.....	25
Anexo 2. Rúbrica de Proyecto avance 2.....	27
Anexo 3. Rúbrica de Proyecto final.....	28
Anexo 4. Banco de prácticas de bienestar.....	31

Datos generales del certificado

Nombre del certificado: Comunidades y Sociedad

Nivel: Licenciatura

Modalidad: Presencial

Clave: LSPS2119

Competencia global del curso

Aplica los conceptos centrales de la Psicología social, a través del análisis de los comportamientos, emociones y pensamientos individuales y sociales que se dan en las personas cuando pertenecen a grupos grandes.

Competencias por módulo

Competencia de módulo 1

Identifica los principales conceptos de la Psicología social y aspectos propios de la cultura que intervienen en el proceso de socialización, reflexionando sobre su papel como ser social, y reconociendo modelos teóricos propios de la disciplina.

Competencia de módulo 2

Analiza la conducta social, la percepción del medio, las atribuciones y la cognición social de grupos e individuos, evaluando cómo el contexto influye en la cognición y la conducta.

Competencia de módulo 3

Diseña intervenciones a nivel comunitario o de organizaciones, con base en conocimientos de psicología social, para atender diferentes necesidades que presentan.

Introducción al curso

Al ser seres sociales, los seres humanos han desarrollado diversas maneras de comunicarse entre sí, desde los primeros homínidos que se acordaban para trabajar en conjunto y lograr su supervivencia, hasta las sociedades actuales capaces de crear ciencia y tecnología.

El desarrollo del ser humano dentro de los grupos sociales resulta un objeto de estudio no solo interesante, sino necesario, el saber cómo es que las personas llevan a cabo los diferentes niveles de organización o cómo la sociedad va moldeando diversos aspectos del individuo, son algunas de las cosas que verás en este curso.

Durante el primer módulo verás los conceptos básicos y teorías que ha desarrollado la psicología social en su objetivo de explicar nuestro papel como seres sociales, quienes, en su convivencia diaria son creadores y conservadores de la cultura.

En el segundo módulo comenzarás a analizar y observar el comportamiento de las personas dentro de la sociedad, esto te ayudará a comprender la importancia del contexto

en el que las personas nos desenvolvemos, y cómo esto influye en la conducta, el pensamiento y la personalidad.

En el último módulo llevarás a la práctica lo aprendido con un proyecto de intervención centrado en una problemática específica en la comunidad, en ese proyecto podrás comprobar la importancia de la psicología social y cómo, conforme la misma sociedad avanza, la ciencia que la estudia debe hacerlo también.

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 contigo su conocimiento, experiencia y las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia de curso promueve la interacción entre aprendedores de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer tu formación contrastando la realidad con la de otros compañeros.

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

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

Este curso se conforma por 12 temas, y su estructura es la siguiente:

Semana	Módulo	Tema	Evaluables
Semana 1	Módulo 1	Tema 1	Actividad 1
Semana 2		Tema 2	Actividad 2
Semana 2			Examen rápido 1
Semana 3		Tema 3	Actividad 3
Semana 4		Tema 4	Examen rápido 2
Semana 5			Proyecto avance 1
Semana 6	Módulo 2	Tema 5	Actividad 4
Semana 7		Tema 6	Actividad 5
Semana 7			Examen rápido 3
Semana 8		Tema 7	Actividad 6
Semana 9		Tema 8	Examen rápido 4
Semana 10			Proyecto avance 2

Semana 10	Módulo 3	Tema 9	
Semana 11		Tema 10	Actividad 7
Semana 12		Tema 11	Actividad 8
Semana 13		Tema 12	Actividad 9
Semana 14			
Semana 15			Proyecto final
Semana 16			

Evaluación

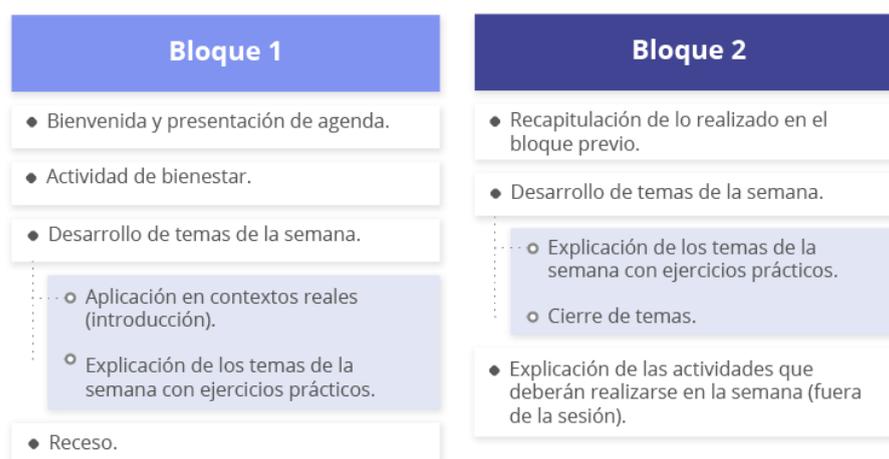
En este apartado se muestra a detalle la evaluación del certificado:

Evaluables	Ponderación
Actividad 1	3
Actividad 2	3
Examen rápido 1	8
Actividad 3	3
Examen rápido 2	8
Proyecto avance 1	10
Actividad 4	3
Actividad 5	3
Examen rápido 3	8
Actividad 6	3
Examen rápido 4	8
Proyecto avance 2	10
Actividad 7	3

Actividad 8	3
Actividad 9	4
Proyecto final	20
Total	100

Estructura de las sesiones

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



Actividades, exámenes rápidos y fases del proyecto

Las actividades, exámenes rápidos y fases del proyecto 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 alternará (durante las sesiones) intervenciones individuales y grupales que enriquezcan los puntos de vista del aprendiz.

Todas las actividades, exámenes rápidos y fases del proyecto deberán entregarse a través de la plataforma tecnológica para que el profesor pueda hacer su respectiva revisión y evaluación. Es muy importante que el aprendiz revise el esquema de evaluación y los criterios que se utilizarán, con el fin de que tenga claro el nivel de complejidad y esfuerzo que se requiere para realizar las entregas semanales, garantizando de esta manera el éxito dentro del curso.

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

Tutoriales

Para asegurar que el aprendiz 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 multipresencial virtual?**
- **Tutoriales de Canvas para participantes.**
- **¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?**

Calendario de entregas de los aprendedores

Comunidades y sociedad

Calendario

Semana	Módulo	Tema	Evaluables	Ponderación	
Semana 1	Módulo 1	Tema 1	Actividad 1	3	
Semana 2		Tema 2	Actividad 2	3	
Semana 2				Examen rápido 1	8
Semana 3		Tema 3	Actividad 3		3
Semana 4		Tema 4		Examen rápido 2	8
Semana 5				Proyecto avance 1	10
Semana 6	Módulo 2	Tema 5	Actividad 4	3	
Semana 7		Tema 6	Actividad 5	3	
Semana 7				Examen rápido 3	8
Semana 8		Tema 7	Actividad 6		3
Semana 9		Tema 8		Examen rápido 4	8
Semana 10				Proyecto avance 2	10
Semana 10	Módulo 3	Tema 9			
Semana 11		Tema 10	Actividad 7	3	
Semana 12		Tema 11	Actividad 8	3	
Semana 13		Tema 12	Actividad 9	4	
Semana 14					
Semana 15				Proyecto final	20
Semana 16					
			Total	100	

Temario del curso

Módulo 1

1. Definición de psicología social

- 1.1 Historia y evolución de la psicología social
- 1.2 Conceptos centrales de la psicología social
- 1.3 Principales teorías, enfoques y métodos de investigación
- 1.4 Áreas de atención de la psicología social

2. La sociedad y la cultura

- 2.1 El ser humano como ser social
- 2.2 Dinámica social
- 2.3 Cultura y sistema de creencias
- 2.4 Diferencias culturales en la expresión de las emociones y la agresividad

3. Proceso de socialización

- 3.1 Aprendizaje cultural
- 3.2 Normas, ideas y comportamientos
- 3.3 Estereotipos
- 3.4 Socialización en contextos vulnerables

4. Agentes de socialización

- 4.1 Familia
- 4.2 Escuela y pares
- 4.3 Instituciones
- 4.4 Medios masivos de comunicación

Módulo 2

5. Conducta social

- 5.1 Conducta individual vs. social
- 5.2 Modelos teóricos sobre la conducta social
- 5.3 Conducta de ayuda, conducta prosocial y altruismo
- 5.4 Obediencia y conformidad

6. Percepción del medio

- 6.1 Agrupamientos sociales
- 6.2 Distorsiones de la percepción
- 6.3 Bases ambientales del comportamiento social
- 6.4 Percepción del riesgo en contextos violentos

7. Atribución

- 7.1 Teorías de la atribución
- 7.2 Criterios de atribución
- 7.3 Sesgos atributivos
- 7.4 Aplicaciones de la atribución

8. Cognición social

- 8.1 Creencias
- 8.2 Actitudes
- 8.3 Comportamiento
- 8.4 Pensar y hacer

Módulo 3

9. Emociones en la psicología social

- 9.1 Emociones básicas y universales
- 9.2 Teorías sobre las emociones
- 9.3 Contagio emocional, empatía y persuasión
- 9.4 Emociones en publicidad y marketing

10. Relaciones interpersonales

- 10.1 Atracción
- 10.2 Dinámicas de poder y dependencia
- 10.3 Resolución de conflictos
- 10.4 Influencia en el bienestar

11. Psicología comunitaria

- 11.1 Cambio social desde la psicología social
- 11.2 Activismo y movimientos sociales
- 11.3 Aplicación en el medio rural
- 11.4 Desarrollo de organizaciones y capital humano

12. Intervenciones

- 12.1 Problemáticas actuales en psicología social
- 12.2 Psicología social básica y aplicada
- 12.3 Desarrollo de intervenciones en organizaciones
- 12.4 Desarrollo de intervenciones comunitarias

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

Bloque 2

Actividad	Descripción
Resumen del bloque anterior.	De manera dinámica, el profesor recapitulará lo realizado en el bloque anterior.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none">○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.○ Cierre de temas.	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: <ul style="list-style-type: none">● 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.

Tema 1. Definición de psicología social

Apreciable colega:

En este tema se explican los orígenes de la psicología social como ciencia, los conceptos clave necesarios para comprender el quehacer de la psicología social, las teorías y métodos de investigación dentro de esta disciplina y las áreas de la sociedad en las que se pueden aplicar los conocimientos adquiridos de dicha ciencia. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información de antecedentes de psicología social y de cómo es que se lleva a cabo la metodología con la que se genera conocimiento respecto a la sociedad de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de investigaciones y proyectos de intervención reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 1.

Apreciable colega:

La actividad tiene tres partes, el objetivo es que cada parte se desarrolle durante cada una de las tres clases en las que se impartirá el tema 1.

Parte 1

La parte 1 se desarrollará cuando se haya visto el subtema 1.1, para el desarrollo de esta parte de la actividad es necesario que el profesor guíe al aprendedor sobre el contenido que la línea del tiempo debe de incluir, tomando en cuenta que el mínimo de periodos a incluir es cinco, el aprendedor podrá decidir cuales incluir (de preferencia aquellos de los que haya tenido una mejor comprensión).

Para la entrega de la línea del tiempo el profesor debe tomar en cuenta el acomodo y el orden del entregable, que sea fácil de leer, que tenga elementos visuales como imágenes que acompañen y tengan coherencia con la información que se está incluyendo y que dicha información esté resumida con los puntos importantes de la lectura.

Parte 2

Estará basada en los conceptos aprendidos en el subtema 1.2. Para esta parte el aprendedor realizará una investigación de un fenómeno social reciente en su comunidad. El profesor debe guiar que las fuentes de información para la realización de esta parte sean confiables, que

realmente sea un fenómeno dentro de la comunidad y que dicho objeto de investigación no haya sucedido hace más de 2 años.

En el entregable deben de aparecer en negritas diez de los conceptos que se vieron en el subtema y se debe revisar que se hayan utilizado correctamente, así como que el documento tenga una cuartilla de extenso.

Parte 3

Estará basada en la lectura y el análisis del subtema 1.3. En este el aprendedor elegirá tres perspectivas teóricas que considera pueden ajustarse mejor a explicar el fenómeno social descrito en la parte 2 de la actividad. Con la información llenará la tabla colocando en la primera columna el nombre de la perspectiva teórica, en la segunda columna una breve explicación de la teoría y en la tercera columna un análisis breve sobre cómo considera que esa teoría explica el fenómeno descrito anteriormente.

La labor del docente será revisar la tabla y verificar que la información coincida con lo que las teorías hablan. También apoyará a los aprendedores a tratar de ver la relación de dicha perspectiva con los fenómenos sociales, esperando que así comiencen a relacionar los temas posteriores con su realidad social.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 2.

Tema 2. La sociedad y la cultura

Apreciable colega:

En este tema se estudiará la perspectiva social que todos los seres humanos compartimos, el cómo es que se llevan a cabo dinámicas sociales como la formación de grupos, así como el desarrollo de cultura y creencias y el cómo estas influyen en la expresión de las emociones. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre cómo es que se conforman, mantienen y desaparecen los grupos sociales y cómo es que la cultura se genera a partir de esas interacciones de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de expresiones culturales, emocionales y dinámicas de grupos reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 2.

Apreciable colega:

La actividad tiene cuatro partes, el objetivo es que cada parte se desarrolle durante cada una de las tres clases en las que se impartirá el tema 2.

Parte 1

En esta parte el aprendedor deberá diseñar un cuestionario de diez preguntas que le ayuden a obtener información acerca de las tres líneas temáticas mencionadas en la actividad. Este cuestionario debe de ser de preguntas abiertas para lograr tener información cualitativa acerca del aprendizaje cultural.

La labor del docente para la primera clase será revisar las preguntas y hacer retroalimentación para evitar un cuestionario repetitivo o centrado en pocos elementos de los que se tomarán en cuenta para la realización de la encuesta.

Parte 2

Esta parte se desarrollará en la misma clase en la que se hizo la parte 1, una vez que los aprendedores tengan listo el cuestionario con diez preguntas, comenzarán a planear a quienes aplicarles dicho cuestionario de acuerdo con las características mencionadas en la explicación de la actividad.

El docente solo debe dar la instrucción de que debe de ser aplicado a diez personas y que para la siguiente clase ya deben de contar con los diez cuestionarios aplicados, ya que necesitarán las respuestas para hacer la parte siguiente.

Parte 3

Los aprendedores analizarán en clase las respuestas obtenidas del cuestionario y a partir de esa información realizarán un organizador gráfico que les ayude a resaltar la información más relevante que obtuvieron, así como las semejanzas y diferencias encontradas en las respuestas.

El docente se encargará de guiar a los aprendedores sobre qué elementos incluir en el organizador gráfico que puedan ayudarle a obtener información relevante acerca de las respuestas que obtuvo.

Parte 4

El aprendedor hará una presentación en la que incluya la información relevante que obtuvo en la parte anterior, en ella incluirá el organizador gráfico, así como sus conclusiones respecto a sus hallazgos. En la siguiente clase los alumnos presentarán esa información.

El docente calificará las presentaciones de acuerdo con cómo explicaron los aprendedores el contenido de la información que se colocó en las presentaciones y los elementos visuales que se incluyeron.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 3.

Tema 3. Proceso de socialización

Apreciable colega:

En este tema se analizan los diferentes aprendizajes que se pueden dar en el proceso de socialización, el cómo es que las personas comienzan a aprender la cultura a la que pertenecen, las normas y reglas sociales que se llevan a cabo y cómo mediante estos procesos de socialización surgen los estereotipos. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para

que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre los diferentes procesos en los que las personas aprenden su cultura y sus normas y cómo es que son capaces de modificarlas con el tiempo de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de aplicación de normas y manifestaciones culturales reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 3.

Apreciable colega:

La actividad tiene cinco partes, el objetivo es que cada parte se desarrolle durante cada una de las tres clases en las que se impartirá el tema 3.

Parte 1

El aprendedor buscará tres comerciales en internet que vayan dirigidos a un público específico, de los mencionados en las instrucciones de la actividad, debe de elegir uno de cada público meta.

El profesor revisará que sí sean dirigidos a diferentes sectores de la población y que en el entregable se incluya la referencia de estos comerciales en formato APA.

Parte 2

El aprendedor realizará un análisis de una cuartilla de extenso en el que primero incluirá cuáles son los elementos que vuelven evidente el público al que van dirigidos los comerciales.

El docente guiará al aprendedor a extraer la mayor cantidad de información para su análisis.

Parte 3

Se complementará en la misma clase que las otras dos partes o se puede continuar en la clase siguiente, para esta parte se incluirá en el análisis la respuesta a las preguntas que aparecen en la información de la actividad.

El docente procurará que con esa información se complete la cuartilla que el aprendedor debe entregar, también debe checar que el entregable no se redacte como pregunta-respuesta, sino como un texto continuo.

Parte 4

En la segunda clase dedicada al tema, el aprendedor investigará soluciones que se hayan empleado en otras comunidades para evitar la presencia de estereotipos negativos en la sociedad, estas propuestas pueden haber sido realizadas en cualquier parte del mundo, lo que se debe de tomar en cuenta es que sean en comunidades similares a las que el aprendedor pertenece.

El docente guiará en la elección de la mejor solución que se haya encontrado y que se ajuste a algo que pueda generar una propuesta nueva y con aplicación en la comunidad.

Parte 5

El aprendedor debe redactar una propuesta de solución que retome elementos de la investigación de la parte previa, con dicha información podrá entregar una propuesta realista y que pueda funcionar en la comunidad a la que pertenece o a la que pueda llegar a aplicarlo.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 4.

Tema 4. Agentes de socialización

Apreciable colega:

En este tema se describirá cómo es que existen diferentes agentes y entornos de socialización que se van modificando y aumentando conforme las personas se desarrollan, se abarca desde un primer momento con las interacciones familiares y cómo es que poco a poco se va expandiendo hacia la escuela, el grupo de amigos y las instituciones sociales. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre diferentes entornos en los que se puede dar la socialización y las etapas del desarrollo de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de procesos de socialización en diferentes entornos sociales reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al proyecto avance 1.

La actividad tiene cuatro partes, el objetivo es que cada parte se desarrolle durante cada una de las clases de la semana destinada a la entrega de esta actividad.

Parte 1

Retomando el tema 1.3 del programa de la clase, el aprendedor debe elegir una teoría y un método que le ayuden a explicar el problema que analizó y describió en la actividad 1. Para una mejor descripción del problema, así como una mejor elección de la teoría y el método, el aprendedor debe investigar acerca de ellos en fuentes confiables.

El docente guiará al aprendedor sobre qué teoría y método son los que mejor abordarían el problema social.

Parte 2

El aprendedor realizará observaciones sistemáticas a su comunidad y, apoyado en investigación documental, incluirá en su entregable aquellos elementos culturales que preservan, originan y podrían ayudar a resolver el problema planteado. Puede utilizar el tema 2.3 del programa de la clase para guiarse.

El docente hará retroalimentación sobre lo que el aprendedor haya encontrado no solo en la investigación documental sino en la observación que haga de su comunidad, para saber a qué elementos prestarles especial atención.

Parte 3

Basado en el tema 3.2, el aprendedor realizará entrevistas a personas que viven en su comunidad en las que pueda obtener información no solo del problema que la comunidad manifiesta sino del sistema de normas que podría ayudar a resolver el problema. Los elementos importantes que encuentre en las respuestas se integrarán al entregable.

El docente tomará como guía las preguntas que aparecen en las instrucciones de la actividad y hará retroalimentación sobre qué preguntas se pueden agregar o modificar para obtener información confiable.

Parte 4

El aprendedor investigará sobre instituciones que trabajan con personas que viven el problema o trabajan para resolver el problema planteado para la actividad.

El docente guiará a que el aprendedor incluya al menos una institución pública, una privada y una ONG que pueden trabajar directamente con el problema o son lo más cercano que hay a la solución del problema en la comunidad.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 5.

Tema 5. Conducta social

Apreciable colega:

En este tema se analiza la diferencia entre la conducta social y la individual, así como los modelos teóricos que se han desarrollado para describirla. También se busca que los alumnos comprendan cómo se produce la conducta prosocial y el altruismo. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre la conducta prosocial y el altruismo y sus beneficios personales y sociales, la conducta social en diferentes ámbitos de una persona, y las teorías que explican dichos comportamientos aplicadas en el día a día, de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de qué lleva a las personas a actuar de manera agradable hacia los demás, la forma en la cual las teorías de la conducta social se ven reflejadas en el actuar de ellos y de las futuras comunidades a las que atenderá, reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.

- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 4.

Apreciable colega:

En esta actividad se busca que el aprendedor identifique qué factores internos y el contexto que lleva a una persona a actuar en pro de las demás personas para poder identificar elementos que ayuden a crear una intervención comunitaria más efectiva. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre fortalezas de carácter, sobre lo que en otras comunidades se ha realizado para promover las conductas prosociales y altruistas de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 6.

Tema 6. Percepción del medio

Apreciable colega:

En este tema se analiza la necesidad del ser humano de vivir en comunidad, los beneficios que esto implica, y cómo las agrupaciones sociales pueden ayudar a la persona a que vea con mayor claridad lo que le rodea, o presente distorsiones en ello. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre diferentes tipos de grupos humanos, que se reúnen con base en diferentes centros (creencias religiosas, gustos musicales, creencias políticas, etc.), beneficios y perjuicios de las agrupaciones sociales de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de formas en las cuáles algunas personas logran influir en las creencias, emociones y comportamientos de los otros, tanto para bien como para mal, sectas famosas, ideas científicas erróneas, etc., reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 5.

Apreciable colega:

En esta actividad se analiza la influencia que una idea errónea dicha con autoridad puede influir de manera masiva en pensamientos, emociones y comportamientos de las personas. Para esto

se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre cómo el cerebro procesa la información, cómo identifica falsedad en ella o cómo no, de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación el tema 7.

Tema 7. Atribución

Apreciable colega:

En este tema se analiza cómo influye la forma en la que las personas creen y sienten sobre el origen de su conducta o la ajena, en su actitud y comportamiento hacia ella. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre diferentes teorías de la atribución, experimentos sociales en los que se ponga a prueba la importancia de la atribución de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de experimentos sociales realizados para identificar las atribuciones de las personas, cómo la atribución influye en una interacción social, para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 6.

Apreciable colega:

En esta actividad se busca que el aprendedor identifique cómo el conocer las creencias y emociones de las personas pueden ayudar a crear una intervención comunitaria más adecuada y efectiva. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre cómo realizar una entrevista que no trasgreda la integridad ni la dignidad de las personas, y aun así obtener información de utilidad de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 8.

Tema 8. Cognición social

Apreciable colega:

En este tema se analiza cómo la interacción social influye en las personas y viceversa, cómo las creencias y emociones desembocan en comportamientos y cómo las actitudes que se tienen frente a alguna idea, persona, etc., influye en la actitud que cada persona toma frente a ello. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre actitudes individuales y sociales, en cómo a veces las actitudes se forman con base en situaciones o ideas que no son verdaderas o que ya no están vigentes, y que es de utilidad observar las que tenga una comunidad para poder intervenir de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de creencias irracionales que han movido pueblos enteros a realizar conductas sanas y no sanas, las diferentes actitudes que las personas pueden tener hacia una misma situación, formas en las cuáles se pueden conocer las creencias, emociones y comportamientos dentro de una comunidad, reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al proyecto avance 2.

Avance de proyecto 2. Diagnóstico de la comunidad

Apreciable colega:

En este avance se busca que el aprendedor cree formularios que le ayudarán para conocer a la comunidad y poder identificar las necesidades que tiene para poder sustentar una intervención adecuada y útil. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre cómo realizar una entrevista que no trasgreda la integridad ni la dignidad de las personas, y aun así obtener información de utilidad, diferentes formas de conocer las creencias, emociones, actitudes, comportamientos y atribuciones que una comunidad puede tener de los que tenga conocimiento o haya participado, ya que esto ayudará mucho a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 9.

Tema 9. Emociones en la psicología social

Apreciable colega:

En este tema se analiza el concepto de las emociones desde la perspectiva de la psicología social, y cómo impacta en el desarrollo social de las personas. Para lograrlo, se requiere que el

aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, de manera que pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre las teorías de las emociones, las emociones básicas y universales, así como los conceptos de contagio emocional, empatía y persuasión de los que tenga conocimiento, o que haya experimentado ya que esto ayudará a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos reales sobre las emociones y su impacto en el desarrollo social, para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Aplicar casos prácticos sobre las emociones en la publicidad y marketing.
- Abrir el dialogo mediante preguntas detonadoras para que el aprendedor, usando el pensamiento crítico, realice aportaciones respecto al tema.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 10.

Tema 10. Relaciones interpersonales

Apreciable colega:

En este tema se desarrollan los conceptos clave de las relaciones interpersonales y se analizan los elementos que se relacionan en forma directa con la psicología social y el impacto de la conducta individual. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información acerca de las relaciones interpersonales, desde el punto de vista de la psicología social, de los que tenga conocimiento o haya experimentado, ya que esto ayudará a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos prácticos y reales sobre el tema de relaciones interpersonales, desde el concepto y desarrollo de la atracción, hasta la resolución de conflictos interpersonales; con el objetivo de mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Durante la sesión, se recomienda llevar a cabo dinámicas de grupo y resolución de problemas interpersonales, para que el aprendedor pueda de manera vivencial comprender y poner en práctica los conceptos del este tema.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 7.

Apreciable colega:

Esta actividad tiene como objetivo que el aprendedor ponga en práctica los conceptos revisados en el tema, de tal manera que el aprendizaje se comprenda por medio de la actividad, y a su vez, que le permita el análisis y resolución del caso planteado, usando el pensamiento crítico para proponer estrategias fundamentadas en la teoría para resolver los cuestionamientos planteados en la actividad sobre los conflictos interpersonales.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 11.

Tema 11. Psicología comunitaria

Apreciable colega:

En este tema se analiza el concepto de psicología comunitaria, así como los elementos que están relacionados a los movimientos de carácter social, como son el activismo y los cambios sociales; y cómo es que éstos se relacionan con la psicología social y el comportamiento del individuo. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre las prácticas de la psicología comunitaria, desde el enfoque de la psicología social, que tenga conocimiento o haya experimentado, ya que esto ayudará a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos prácticos y reales sobre la psicología comunitaria, así como aquellos movimientos de tipo social, con el objetivo de mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Se pueden realizar durante la sesión la exposición de movimientos sociales de dominio público, para que el aprendedor pueda analizarlos y comprender el concepto alineado a esos movimientos y la psicología social.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 8.

Apreciable colega:

Esta actividad tiene como objetivo que el aprendedor proponga una campaña activista para ejercer un cambio social; con el propósito de llevar a la práctica los conceptos relacionados de la psicología comunitaria. Además, por medio de esta actividad, podrá analizar, comprender y proponer sus ideas fundamentadas en la teoría revisada en el tema. Es importante que la propuesta generada cumpla con el objetivo del cambio social para una comunidad en busca del bienestar y calidad de vida para ese grupo.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 12.

Tema 12. Intervenciones

Apreciable colega:

En este tema se analizan las problemáticas actuales de la psicología social, y se comprende la diferencia entre la psicología social básica y la psicología social aplicada; con el fin de llevar a cabo una intervención de tipo social, cumpliendo con la metodología propia de este concepto y llevando a la práctica los elementos de una intervención comunitaria. Para esto se requiere que el aprendedor revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión. Se recomienda que el impartidor del tema comparta información sobre las intervenciones de carácter social de los que tenga conocimiento o haya experimentado, ya que esto ayudará a enriquecer el desarrollo y la dinámica de las sesiones.

Se sugiere:

- Relacionar los subtemas con ejemplos de intervenciones comunitarias reales para mejorar la experiencia de aprendizaje.
- Validar que los enlaces a las páginas referenciadas no hayan sufrido modificaciones.
- Invitar al aprendedor a revisar los videos, artículos y capítulos de los recursos de apoyo, como complemento al aprendizaje de este tema.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 9.

Apreciable colega:

Esta actividad tiene como objetivo que el aprendedor proponga una intervención comunitaria a un problema social actual, con el propósito de llevar a la práctica los conceptos revisados en el tema, aquellos que están relacionados a la metodología para llevar a cabo una intervención comunitaria. Además, por medio de esta actividad podrá analizar, comprender y proponer sus ideas fundamentadas en la teoría revisada en el tema. Es fundamental que la propuesta de intervención generada busque resolver la problemática social planteada y mejorar el bienestar y la calidad de vida de la comunidad afectada.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al proyecto final.

Apreciable colega:

El presente proyecto surge como respuesta a la identificación y análisis de un problema social específico, abordado en las fases previas del avance 1 y avance 2. La finalidad primordial es desarrollar una propuesta de campaña activista positiva, basada en los principios de la psicología comunitaria, con el propósito de generar un impacto significativo en la solución de las problemáticas identificadas. A su vez, se plantea una intervención fundamentada en los conceptos teóricos de la psicología comunitaria, orientada a mejorar la calidad de vida en la comunidad afectada.

Para esto se requiere que el aprendiz revise de forma independiente y previa los contenidos del curso y los materiales de consulta y apoyo, esto para que se pueda tener un mayor aprovechamiento de la sesión.

Anexo 1. Rúbrica de Proyecto avance 1

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Definición del problema social.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Define claramente un problema social relevante en la comunidad, demostrando comprensión profunda y análisis crítico. Citas y referencias bibliográficas según el formato APA respaldan la definición.	Define un problema social en la comunidad, pero la definición puede ser más precisa o detallada. Citas y referencias bibliográficas presentes, pero pueden mejorar en su aplicación.	La definición del problema es vaga o poco clara. Falta de citas y referencias bibliográficas.	20
2. Aplicación de teoría de la psicología social.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Selecciona y aplica de manera efectiva una teoría de la psicología social para explicar el problema identificado. Citas y referencias bibliográficas respaldan la aplicación de la teoría.	Utiliza una teoría, pero la aplicación es limitada o presenta cierta falta de coherencia. Citas y referencias bibliográficas presentes, pero pueden mejorar en su aplicación.	La aplicación de la teoría es incorrecta o no está presente. Falta de citas y referencias bibliográficas.	20
3. Selección de método de investigación.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Elige y justifica de manera convincente un método de investigación apropiado para obtener información relevante. Citas y referencias bibliográficas respaldan la elección del método.	Selecciona un método de investigación, pero la justificación puede ser más sólida o detallada. Citas y referencias	La elección del método de investigación carece de justificación o es inapropiada. Falta de citas y	20

		bibliográficas presentes, pero pueden mejorar en su aplicación.	referencias bibliográficas.	
4. Análisis de elementos culturales.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Realiza un análisis profundo de los elementos culturales relacionados con el problema, demostrando comprensión y observación directa. Citas y referencias bibliográficas respaldan el análisis cultural.	Identifica algunos elementos culturales, pero el análisis es superficial o incompleto. Citas y referencias bibliográficas presentes, pero pueden mejorar en su aplicación.	No realiza un análisis adecuado de los elementos culturales presentes en la comunidad. Falta de citas y referencias bibliográficas.	20
5. Investigación de instituciones.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Investiga a fondo instituciones relevantes, proporcionando información detallada sobre objetivos, poblaciones atendidas y programas empleados. Citas y referencias bibliográficas respaldan la investigación.	Proporciona información básica sobre instituciones, pero la investigación puede ser más completa. Citas y referencias bibliográficas presentes, pero pueden mejorar en su aplicación.	La investigación de instituciones es insuficiente o inadecuada. Falta de citas y referencias bibliográficas.	20
			Total	100

Anexo 2. Rúbrica de Proyecto avance 2

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Diseño del formulario.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Crea un formulario completo y estructurado que incluye instrucciones claras, responsable de llenado y preguntas adecuadas.	El formulario es adecuado, pero puede haber áreas que necesiten más detalle o claridad.	El formulario es incompleto o poco claro en varios aspectos.	20
2. Claridad y pertinencia de las preguntas.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Las preguntas están redactadas de manera clara y son pertinentes para obtener datos específicos sobre la comunidad.	Las preguntas son adecuadas, pero pueden necesitar ajustes en términos de claridad o relevancia.	Las preguntas son poco claras o no son lo suficientemente relevantes para obtener datos específicos.	20
3. Adecuación de las respuestas del formulario.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Se asegura de que las preguntas del formulario estén diseñadas para obtener datos específicos sobre la comunidad, cumpliendo con los objetivos del proyecto.	Las preguntas son apropiadas, pero pueden necesitar ajustes para cumplir plenamente con los objetivos.	Las preguntas no están claramente orientadas a obtener datos específicos sobre la comunidad.	20
4. Elaboración de conclusiones.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Las conclusiones reflejan una comprensión profunda de los datos recopilados y destacan la importancia de conocer la comunidad para un proyecto de intervención.	Las conclusiones son adecuadas, pero pueden mejorar en profundidad.	Las conclusiones son limitadas o poco claras.	20

5. Referencias en formato APA.	20 - 17	17 - 14	13 - 0	
	Incluye referencias adecuadas en formato APA que respaldan tanto la herramienta del formulario como las preguntas formuladas.	Las referencias son apropiadas, pero pueden necesitar mayor detalle o especificidad.	Faltan referencias o son inadecuadas.	20
Total				100

Anexo 3. Rúbrica de Proyecto final

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Campaña activista positiva.	30 - 26	25 - 20	19 - 0	30
	Desarrolla una descripción detallada de la campaña activista positiva, utilizando medios efectivos y relevantes. Define claramente el objetivo de la campaña, indicando el cambio social que se busca lograr. Identifica claramente a los participantes de la campaña, destacando la importancia de la participación comunitaria. Propone tres estrategias sólidas y fundamentadas para llevar a cabo la campaña de manera efectiva.	Proporciona una descripción adecuada de la campaña, pero podría ser más detallada o específica. Define un objetivo, pero la formulación puede ser más precisa o detallada. Identifica a los participantes, pero la descripción puede ser más detallada o específica. Propone estrategias, pero podrían ser más detalladas o carecer de fundamentación. Establece un plan de acción, pero puede carecer de detalle o claridad en algunos aspectos.	La descripción de la campaña es vaga o poco clara. El objetivo de la campaña no está claramente definido. La identificación de los participantes es vaga o poco clara. Las estrategias propuestas son insuficientes o poco fundamentadas. El plan de acción es vago o poco claro.	

	<p>Establece un plan de acción detallado con pasos claros para la implementación y replicabilidad en problemas similares.</p>			
<p>2. Propuesta de intervención comunitaria.</p>	<p>50 - 43</p> <p>Ofrece una descripción clara y detallada de la problemática, demostrando comprensión profunda del contexto.</p> <p>Define claramente el objetivo de la intervención, indicando el cambio que se busca lograr en la comunidad.</p> <p>Identifica claramente a los participantes de la intervención, destacando la importancia de la participación comunitaria.</p> <p>Describe claramente la función de la intervención y proporciona una justificación sólida basada en la teoría.</p> <p>Propone un plan de intervención detallado que aborda todas las fases: evaluación</p>	<p>42 - 35</p> <p>Proporciona una descripción adecuada, pero podría ser más detallada o comprensiva.</p> <p>Define un objetivo, pero la formulación puede ser más precisa o detallada.</p> <p>Identifica a los participantes, pero la descripción puede ser más detallada o específica.</p> <p>Describe la función y justificación, pero puede necesitar mayor detalle o claridad.</p> <p>Propone un plan de intervención, pero puede carecer de detalle o claridad en algunos aspectos.</p> <p>Ofrece justificación, pero puede necesitar mayor detalle o conexión con los principios.</p>	<p>34 - 0</p> <p>La descripción de la problemática es vaga o poco clara.</p> <p>El objetivo de la intervención no está claramente definido.</p> <p>La identificación de los participantes es vaga o poco clara.</p> <p>La descripción de la función y la justificación son insuficientes o poco fundamentadas.</p> <p>La propuesta del plan de intervención es vaga o poco clara.</p> <p>La justificación no está claramente vinculada a los principios de psicología comunitaria.</p>	<p>50</p>

	<p>inicial, diseño, evaluación de la intervención y determinación del programa.</p> <p>Ofrece justificación, basándose en la racionalización, participación y coordinación.</p>			
3. Conclusión	20 - 17	16 - 14	13- 0	20
	<p>Establece una conclusión sólida que destaca la importancia de las intervenciones comunitarias en el marco de la psicología social.</p>	<p>Ofrece una conclusión, pero puede ser más detallada o carece de profundidad.</p>	<p>La conclusión es limitada o poco clara.</p>	
Total				100

Anexo 4. Banco de prácticas de bienestar

Práctica 1

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

Práctica 2

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

Práctica 3

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

Práctica 4

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

Práctica 5

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

Práctica 6

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

Práctica 7

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
Palabras clave	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Tener una idea clara de lo que desees lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué quieres lograr? (al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una piense en algo y utiliza el SMART* para definirlo).2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento?3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?

	<p>6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</p> <p>7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?</p> <p>8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?</p> <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.

Práctica 8

Nombre de la práctica	Felicidad en el trabajo
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivas en el ámbito laboral.
Palabras clave	Involucramiento, emociones y relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendiz	<p>Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y que 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 a distintas dimensiones de tu vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar. ¿Cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes? • Relaciones. ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo? ¿Cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar? • Ejercicio. ¿Cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias? ¿Cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente? • Conciencia. ¿Cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral? • Ensayo. ¿Qué habilidades estoy construyendo? ¿Qué cosas nuevas he experimentado? • Dirección. ¿Cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año? ¿Cómo caben y contribuyen

	<p>éstas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones y cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros? ¿Cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 de Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 9

Nombre de la práctica	Interacciones positivas
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
Palabras clave	Relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente, ayuda a incrementar nuestra felicidad, y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas; en cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron? 2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos? 3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento? 4. ¿Cuáles son sus fortalezas? <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros, te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas, las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p>

	<p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ “Realmente me encanta cuando ellos...” ○ “Son tan buenos para...” ○ “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...” <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Así mismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p>
Fuente	Basado en Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

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

Práctica 11

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

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

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecnilenio La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECNILENIO), 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 TECNILENIO. 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 TECNILENIO. 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.

