



SEO Estrategias de posicionamiento en buscadores de forma orgánica

Guía para el profesor

Clave LTMD2205

Nivel Profesional

Contenido

Datos generales de la materia	3
Competencia	3
Introducción	3
Información general programada	3
Calendario de entregas de los aprendedores	8
Temario del certificado.....	8
Herramientas.....	9
Preguntas más frecuentes	8
Guía para las sesiones	10
Banco de prácticas de bienestar	34
Anexo 1. Rúbrica de proyecto final	Error! Bookmark not defined.

Datos generales de la materia

Nombre de la materia: SEO Estrategias de posicionamiento en buscadores de forma orgánica

Nivel: Profesional

Clave: LTMD2205

Competencia

Desarrolla y audita estrategias de posicionamiento orgánico SEO en Google, a través del análisis técnico, de contenido y autoridad de los sitios web, respondiendo a la necesidad actual de las empresas para captar tráfico de calidad a sus sitios web que hagan aumentar su visibilidad y sus ventas.

Introducción

En esta experiencia de aprendizaje aprenderás las claves del posicionamiento orgánico (SEO) tanto on page como off page, optimizando tus sitios web y los de tus clientes para aparecer en los primeros lugares de Google. Conocerás como se hace una buena investigación de las palabras claves más buscadas en Google, que serán aquellas que debes incluir en tus contenidos y áreas prominentes para optimizar a nivel SEO tus proyectos digitales.

Descubrirás como se realiza una auditoría SEO completa de un sitio web, para así proponer mejoras SEO y encontrar oportunidades. Igualmente, con este viaje educativo serás capaz de analizar el comportamiento de búsqueda de los usuarios de un determinado sector además de poder analizar el posicionamiento de la competencia para así poder superarlos y conseguir los primeros lugares para tu proyecto digital. También conoceremos como realizar una estrategia de Linkbuilding o también llamado SEO off page, para darle a nuestro sitio web autoridad a ojos de Google.

Te invitamos a disfrutar de esta experiencia educativa que sin duda cambiará tu perspectiva hacia los buscadores y el tráfico web y sobre todo hará de tu proyecto, un negocio digital de éxito.

Información general programada

Metodología

En esta experiencia de aprendizaje serás acompañado por un líder docente con experiencia, quien compartirá contigo su conocimiento, experiencia y las mejores prácticas que realiza en su labor profesional para guiarte en la elaboración de actividades y evidencias.

Durante el desarrollo de la materia tendrás sesiones virtuales que te ayudarán a interactuar con aprendedores que están localizados en diferentes campus de la Universidad Tecmilenio, con el fin de enriquecer tu formación, contrastando la realidad de tu ciudad o región con la de otros compañeros.

La materia tiene una distribución semanal, por lo que las actividades, las evidencias y los quizzes que deberás completar para finalizar el curso han sido diseñadas para realizarse de manera individual. Todas y cada una de estas tienen el objetivo de desarrollar la competencia general de la materia, por lo que se resolverán y entregarán a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente, según el calendario de entregas.

Es muy importante que revises el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para calificarte. Lo anterior con la intención de que desde el inicio tengas claro el nivel de complejidad y

esfuerzo que requieres para realizar las entregas semanales y garantizar tu éxito.

En caso de tener dudas sobre alguna actividad, evidencia o fase de proyecto, puedes contactar a tu docente a través de los medios indicados.

Bibliografía de apoyo

Se sugiere la siguiente **bibliografía de apoyo**:

Maciá, F. (2020). *SEO Avanzado*. España: Anaya Multimedia

Redondo, S. (2020). *SEO para Dummies*. España: Grupo Planeta. ISBN: 978-84-329-0597-1 (epub)

Solís A. (2020). *SEO Avanzado*. España: Anaya Multimedia ASIN : B06XH4V7F6 1 (epub)

Tellado, F. (2019). *WordPress 5. La guía completa* ISBN: 978-84-415-3509-1 . ANAYA MULTIMEDIA. Edición de Kindle.

Evaluación

La evaluación es una combinación de los siguientes elementos:

- Dos actividades distribuidas en cuatro semanas.
- Dos quizzes distribuidos en cuatro semanas.
- Evidencias en las cuales el participante demuestre que adquirió las habilidades y los conocimientos requeridos para acreditar el certificado (avance de evidencia en la semana 2 y la evidencia final en la semana 4).

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación de este certificado:

Elementos (agenda)	Ponderación
Actividad 1	10
Avance de evidencia	30
Quiz 1	4
Actividad 2	10
Quiz 2	4
Evidencia final	42

Estructura de las sesiones Connect y Online

Las sesiones se dividen en tres bloques, estas son las actividades que se recomiendan realizar:

Bloque 1	Bloque 2	Bloque 3
----------	----------	----------

<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación de agenda. • Práctica de bienestar. • Desarrollo de 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. • Receso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recapitulación de lo realizado en el bloque previo. • Desarrollo de temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos. • Receso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recapitulación de lo realizado en el bloque previo. • Desarrollo de temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos. ○ Cierre de temas. • Explicación de las actividades que deberán realizarse en la semana (fuera de la sesión).
---	--	---

Antes de acudir a una sesión, es necesario que realices las lecturas de las explicaciones, ya que te proporcionarán los fundamentos teóricos de los temas del certificado. De igual manera, se requiere que revises las lecturas y los videos requeridos.

Durante las sesiones sincrónicas, el docente da una breve explicación del tema, resuelve dudas y comparte las instrucciones de lo que se debe realizar fuera de dichas sesiones.

Actividades y proyecto

Las actividades y las fases del proyecto han sido diseñadas para realizarse de manera individual, por lo que tienen como objetivo el desarrollo de la competencia general de la materia, siendo una combinación de los siguientes elementos:

Actividades y quizzes	Evidencia
Actividad 1	
Actividad 2	Avance de evidencia
Quiz 1	Evidencia final
Quiz 2	

Las actividades y las evidencias se resolverán y entregarán a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente, según el calendario de entregas.

Se responderán dos exámenes rápidos (quizzes), en donde tendrás tres oportunidades para resolverlos. A saber, la calificación aprobatoria de un quiz es de 70.

Es muy importante que revises el esquema de evaluación y los criterios que utilizará el docente para calificarte. Lo anterior con la intención de que desde el inicio tengas claro el nivel de complejidad y esfuerzo que requieres para realizar las entregas semanales y garantizar tu éxito.

En caso de tener dudas sobre alguna actividad, evidencia o fase de proyecto, puedes contactar a tu docente a través de los medios indicados.

Sesiones virtuales

Para la transmisión de las sesiones, se utiliza una herramienta de videoconferencias. Con el fin de mejorar la calidad de dichas interacciones, se recomienda lo siguiente.



Tutoriales

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia educativa en esta modalidad de certificados, te recomendamos que sigas al pie de la letra las indicaciones de tu docente, así como revisar estos 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 aprendedores
- ¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?

¡Te deseamos mucho éxito!

Calendario de entregas de los aprendedores

Semana	Elementos (agenda)	Duración por hora
1	Actividad 1	10
2	Avance de evidencia Quiz 1	30
3	Actividad 2 Quiz 2	10
4	Evidencia final	32

Temario de la materia

Temas	
Tema 1.	Introducción al SEO como estrategia de Marketing
1.1	Introducción al marketing de buscadores
1.2	Cómo funciona un buscador
1.3	Google: algoritmos y actualizaciones
1.4	Áreas de Especialización y fundamentos
1.5	Creación de un sitio web
1.6	¿Por qué elegir un CMS como Wordpress?
1.7	Configuración de Wordpress
1.8	Plugins de SEO para Wordpress
Tema 2.	Keyword Research (Investigación de palabras claves)
2.1	Qué es el Keyword Research
2.2	Tipos de palabras claves
2.3	Comandos de búsqueda
2.4	Cómo hacer un Keyword Research
2.5	Selección de palabras claves y oportunidades
2.6	Herramientas SEO: Google Keyword Planner y Keywor Finder
2.7	Análisis del posicionamiento de la Competencia
2.8	Tracking de palabras claves y reporte a clientes
2.9	Google Spreadsheets para SEO
Tema 3.	Fundamentos del SEO on Page
3.1	HTML, CSS, Javascript
3.2	Elementos On page principales
3.3	Optimización de Imágenes y de URL's
3.4	Contenido, blogs y Técnicas de Redacción SEO
3.5	Optimización SEO de contenido para comercio electrónico
3.6	Seo on Page en Wordpress
3.7	Herramientas de Análisis SEO
3.8	Google Search Console a fondo
Tema 4.	Arquitectura técnica, información para usuarios y estructura web
4.1	Arquitectura técnica para buscadores
4.2	Arquitectura de la información para usuarios
4.3	Profundidad y niveles de navegación
4.4	Enlazado interno y breadcrumbs
4.5	Ejemplos de arquitectura web
4.6	Arquitectura SEO para comercio electrónico
Tema 5.	SEO Técnico
5.1	Auditoría Técnica
5.2	Rastreo e Indexación en Google
5.3	SEO Mobile

5.4	Robots.txt, htaccess y sitemaps
5.5	Respuesta del Servidor y Análisis de Logs
5.6	Microformatos y schema.org
5.7	Migraciones de servidor o dominio
5.8	Herramientas de Análisis SEO
5.9	Tutorial de uso de Screaming Frog
Tema 6.	WPO: Velocidad de Carga
6.1	Importancia de la velocidad del sitio web
6.2	Tiempo de respuesta y velocidad de carga
6.3	Core Web Vitals y métricas
6.4	Optimización de imágenes y LazyLoad
6.5	CDN (Content Delivery Network), Minificación de JS y CSS
6.6	Recomendación y configuración de servidor
6.7	Herramientas de medición
Tema 7.	SEO off Page Linkbuilding
7.1	Fundamentos del linkbuilding
7.2	Metodología de linkbuilding
7.3	¿Para qué sirven los enlaces?
7.4	Popularidad en Internet
7.5	Tipo de Enlaces, ubicación y frecuencia
7.6	Estrategias efectivas de linkbuilding
7.7	Análisis del perfil de enlaces
7.8	Diagnóstico y tratamiento de penalizaciones
7.9	Análisis de la competencia
Tema 8.	Nichos SEO
8.1	SEO Local, principales facturas, seo on page y Google My Business
8.2	ASO (App store optimization)
8.3	Búsqueda por Voz
8.4	SEO Internacional
8.5	SEO para Medios
8.6	SEO para Youtube
8.7	SEO para Amazon
8.8	Black Hat SEO

Herramientas

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

Preguntas más frecuentes

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

Lo puedes reportar a la cuenta atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx, también puedes compartir sugerencias para el contenido y actividades del certificado.

¿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 parte tuya de todo lo que realizan en el certificado. En 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	Duración
Bienvenida y presentación de agenda.	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción a la materia.	5 minutos.
Práctica de bienestar.	Del banco de prácticas de bienestar que se agregan al final de este documento, el profesor impartidor seleccionará alguna para aplicarla en la sesión.	5 minutos.
Desarrollo de 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 a los aprendedores los contenidos a través del análisis de prácticas en la industria que permitan ver la relevancia y factibilidad de los temas.	40 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Resumen de lo realizado en el bloque previo.	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos.
Desarrollo de temas de la semana: <ul style="list-style-type: none">○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.	El profesor explicará a los aprendedores los contenidos con ejercicios prácticos.	45 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso	10 minutos.

	para que el aprendedor lo utilice a su beneficio.	
--	---	--

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo realizado en el bloque previo.	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	10 minutos.
Desarrollo de 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 a los aprendedores los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	25 minutos.
Explicación de lo siguiente que deberá realizarse fuera de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad 1. 	Se brindará una breve explicación de lo que consiste la actividad 1. Especificar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • La actividad 1 se entrega en la semana 1. 	15 minutos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 1.

En este tema los aprendedores serán introducidos al tema de SEO, en donde deberán tener claro cuáles son las diferencias entre el posicionamiento orgánico y el posicionamiento de pago.

Es importante hacer hincapié en la importancia de realizar SEO en un proyecto online, así como dar las razones expuestas en el temario y poner algunos ejemplos de sitios webs importantes como Amazon, Mercado Libre, Lamudi, etc., comparando las fuentes de tráfico que reciben de cada uno de los canales y mostrando la gran diferencia entre el tráfico que llega de redes sociales y el de Google. Para ello, se puede utilizar la extensión gratuita de Chrome o Similarweb.

En el área de cómo funciona un buscador y de los cambios de algoritmos, remarcar y hacerle entender al aprendedor que Google siempre está evolucionando y haciendo cambios continuamente en su forma de interpretar los resultados. Aunque los usuarios pocas veces se dan cuenta de estos cambios, los consultores SEO deben entender que no son personas las que clasifican los resultados, sino que está todo automatizado con base en algoritmos de búsqueda que intentan siempre dar la mejor experiencia de usuario (en esta parte ya influye más el factor humano, que es el que va mejorando ese algoritmo).

Otra parte significativa del tema, la cual le brindará a los aprendedores una visión del SEO como algo más grande, son las áreas de especialización, en donde deberán conocer que, aunque hay unas bases iguales para todos los consultores, hay algunos que están más especializados en contenidos, otros en programación, y otros en crear enlaces para mejorar la autoridad.

En la última parte del tema, los alumnos deberán aprender a desarrollar un negocio en Internet a través del

desarrollo de un sitio web en WordPress. Por ende, es importante que conozcan las ventajas de esta plataforma para realizar el diseño y que no confundan wordpress.com con wordpress.org, que es la opción más recomendada para poder optimizar un sitio web de manera orgánica.

En esta parte del tema deberán elegir y comprar el dominio de su proyecto, por lo que se recomienda que elijan un dominio que lleve alguna palabra clave con un buen volumen de búsqueda y que lo combinen con su marca.

Es importante que esta parte de la clase sea muy práctica y que enseñe cómo se realiza la instalación en el servidor de WordPress, así como configurar e instalar una plantilla o un plugin de creación de webs como Elementor, analizando también los *plugins* SEO que pueden ayudar a optimizar el sitio.

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

El tema 2 es uno de los contenidos de SEO más importantes del certificado, ya que el aprendiz conocerá cómo desarrollar un keyword research de manera profesional y ordenada.

Los alumnos deben comprender que las palabras claves son uno de los principios básicos del SEO, ya que, haciendo una buena investigación, conocerán cuáles son las *keywords* más relevantes para un proyecto en concreto, la dificultad para posicionarlas, así como los principales competidores. Igualmente, deberán entender que cualquier contenido que haya o que se vaya a crear en un sitio web debe estar basado en un estudio de palabras claves previo, con el fin de conseguir la mayor optimización SEO posible.

En la segunda parte del temario conocerán los tipos de palabras claves que existen según su tamaño, volumen de búsqueda o intención. Es importante que comprendan que no todas las palabras son interesantes para un proyecto digital, ya que algunas pueden tener un gran volumen de búsqueda (*head tail*), pero que quizás, al ser muy genéricas, no generen muchas conversiones (por ejemplo, silla, hotel, carro, celular). Por su parte, otras *keywords*, dependiendo de su intención, demandarán un contenido u otro. Por ejemplo, en el caso de las *keywords* informativas se demandará un contenido tipo blog que resuelva las dudas de los usuarios, mientras que en una *keyword* transaccional seremos más relevantes si ofrecemos una tienda en línea o una página más corporativa que desglose servicios.

Con respecto a los comandos de búsqueda, el alumno aprenderá a utilizar Google de manera avanzada. Esto es algo importante para un consultor SEO, ya que le permitirá conocer la indexación de su proyecto de manera rápida y la de sus competidores. Además, te permitirá conocer la dificultad de posicionar una palabra determinada según el número de resultados que arroje.

Finalmente, es muy importante que los alumnos lleven una metodología a la hora de realizar el estudio de palabras claves y que aprendan a utilizar las herramientas propuestas en el temario, ya que esto les ayudará a mejorar su productividad y resultados.

Existen muchas herramientas en el mercado que ayudan a realizar una buena investigación de palabras, pero una de las más fundamentales que deben aprender es Google Keyword Planner. Esta herramienta es gratuita, aunque debe tener un registro previo. Sin embargo, con una campaña de pago dará datos más precisos.

Con Google Keyword Planner podrán descubrir las palabras claves más buscadas por país, idioma, ciudad, fecha, etc., y podrán encontrar otras ideas que quizás no se les habían ocurrido. Una vez elegidas las palabras claves podrán exportarlas a una hoja de cálculo y trabajar esta misma para presentar un informe a tu posible cliente.

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

En este tema los aprendices deberán conocer cómo optimizar internamente un sitio web en función de las palabras que quiera posicionar.

Deberán entender la diferencia entre el SEO on page y SEO off page, también llamado *linkbuilding*. Del mismo modo, verán que dentro del SEO on page habrá una parte de optimización del contenido y otra parte más técnica, pero esto

se verá más a detalle en temas posteriores.

Con respecto a este tema es de vital importancia que los aprendedores guarden en su memoria cuáles son las áreas prominentes de un sitio web o sección de la web, para que puedan incluir las palabras claves más importantes. Por ejemplo:

- **Title:** se recomienda que sea no mayor a 64 caracteres y que contenga una o varias palabras claves.
- **URL:** recomendado con palabras claves y preferentemente corta.
- **Encabezados o headings (h1, h2, h3):** tener especial importancia en el h1, ya que solo puede haber uno en la sección en concreto, por lo que siempre debe aparecer antes que los demás para respetar la jerarquía. Puede haber varios h2 o h3, pero siempre deben contener palabras clave.
- **Palabras con otro color e imágenes:** formato web, tamaño reducido, nombre de la imagen y etiqueta alt con keyword relevante.

También es recomendable que un consultor SEO, aunque no sea programador, conozca el lenguaje de maquetación de HTML, ya que aquí es donde podrá revisar el código de una determinada página web para ver si las meta etiquetas están bien optimizadas (meta title, meta *description*, microformatos, etc.). Se recomienda la extensión de Chrome de Seoquake para hacer un análisis rápido de los h1 y de las etiquetas de la página.

En este tema también conocerán algunas técnicas de redacción SEO, tanto para blog como para comercio electrónico, por lo que deben conocer la diferencia entre escribir un texto enfocado a keywords informativas (como en el caso del blog) y escribir para keywords transaccionales (en el caso del comercio electrónico).

Una de las recomendaciones más grandes para la redacción de productos en comercio electrónico es que nunca copien la misma descripción del proveedor que les ofrece ese producto, ya que es posible que sea penalizado por contenido duplicado (algoritmo de panda). Por consiguiente, este es uno de los errores que cometen la mayoría de e-commerce, por lo que es importante que los alumnos sepan de esto.

Sabemos que redactar sobre 20,000 productos es una tarea costosa y nada fácil, pero así funciona el algoritmo. Hay una opción (en el caso de que se publique contenido duplicado) que es la de no indexar ese producto ni permitir a Google que lo rastree, lo cual se realiza desde el robots.txt, o con un meta no index en la cabecera de la página.

Para una optimización on page más sencilla (sin depender de un programador), los alumnos deberán aprender a utilizar los plugins que WordPress tiene para SEO, por ejemplo, Yoast SEO o Rank Math, los cuales les permitirá añadir las palabras claves más relevantes en las zonas más prominentes SEO del sitio web (title, URL, meta description), además de hacer un análisis del propio contenido.

Por último, conocerán cómo instalar y utilizar la herramienta gratuita de Google Search Console, misma que les permitirá conocer cómo Google rastrea tu sitio web, los errores que encuentra, así como saber sobre el rendimiento y cuáles son las palabras claves que están posicionado tu proyecto.

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

En el tema 4 los aprendedores conocerán cómo realizar una correcta arquitectura de un sitio web. Este es uno de los pilares de la estrategia SEO, ya que la arquitectura de un website consiste en optimizar su estructura, es decir, organizar las páginas interiores para que los *bots* de Google puedan rastrear correctamente todas las secciones.

Es importante que los alumnos vean ejemplos de distintas arquitecturas para que entiendan la importancia de que Google debe llegar en menos de dos clics a todas las secciones. Por tanto, la estructura de la página es importante para cualquier tipo de proyecto, pero sobre todo para sitios muy grandes y con muchas URL, en donde a los bots de Google les cuesta más llegar.

Es de vital importancia que los alumnos diferencien entre la arquitectura técnica y la arquitectura de la información, la cual está más relacionada con la experiencia de usuario, ya que es igual o más importante que los usuarios puedan navegar de forma sencilla y rápida.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación de la actividad integradora 1.

En esta actividad, el aprendedor deberá realizar un análisis de SEO alrededor de una marca comercial, con el fin de desarrollar habilidades consultivas para el desarrollo de estrategias digitales de posicionamiento. Es importante que, durante la asignación de la actividad, se fomente la investigación sobre las actividades de la marca, su giro y sus posibles clientes, con el fin de contar con el contexto suficiente para gestionar el proyecto de una manera más asertiva.

Semana 2

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de agenda.	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción a la materia.	5 minutos.
Práctica de bienestar.	Del banco de prácticas de bienestar que se agregan al final de este documento, el profesor impartidor seleccionará alguna para aplicarla en la sesión.	5 minutos.
Desarrollo de 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 a los aprendedores los contenidos con ejercicios prácticos.	40 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo realizado en el bloque previo.	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos.
Desarrollo de temas de la	El profesor explicará a los	45 minutos.

semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos. 	aprendedores los contenidos con ejercicios prácticos.	
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Resumen de lo realizado en el bloque anterior.	El profesor resumirá de manera dinámica lo realizado en el bloque anterior.	5 minutos.
Desarrollo de 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 a los aprendedores los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	35 minutos.
Explicación de lo siguiente que deberá realizarse fuera de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Avance de evidencia. • Quiz 1. 	Se explicará en qué consiste el avance de evidencia, así como el contenido y la forma de responder el quiz 1. Especificar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • El avance de evidencia se entrega en la semana 2. • El quiz 1 se presenta en la semana 2. 	10 minutos.

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

En el tema 5 los alumnos aprenderán sobre el SEO técnico y cómo puede ayudarles a posicionar un sitio web en los primeros lugares de Google.

Uno de los objetivos de aprender SEO técnico es saber hacer auditorías a sitios webs, con el fin de analizar y encontrar los errores, para que posteriormente, con la ayuda de los programadores de la web, se arreglen y se mejore el posicionamiento.

El consultor SEO no es el que hace los cambios, puesto que esta parte lo hace el área de programación. Por lo tanto, a través de la auditoría, el consultor debe crear un informe de los cambios que necesita un sitio web para que se implementen. Por ende, no es imprescindible que los consultores SEO sepan de programación, pero sí es importante

que sepan interpretarlos.

Los alumnos deben saber la diferencia entre el servicio SEO y programación, ya que a veces las empresas lo confunden y esto es algo que se debe cotizar aparte (en el caso de que se mande una propuesta).

En conclusión, los alumnos deberán aprender los pasos para implementar una auditoría técnica al sitio web para su optimización, distinguir los factores clave que analiza Google durante el proceso de rastreo e indexación, considerar la navegación desde dispositivos móviles de cara al SEO, así como analizar la velocidad de carga de un sitio web y saber cómo utilizar la herramienta Screaming Frog para sacarle el mayor provecho y realizar auditorías completas.

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

Siguiendo con el SEO técnico, en este tema los alumnos verán uno de los aspectos más importantes en el SEO: el **WPO** (Web Performance Optimization), el cual ayuda a los usuarios a tener una mejor experiencia en la página web y a los bots de Google para poder rastrear tu sitio web de forma rápida.

El WPO significa mejorar la capacidad que tiene una página web para mostrar el total de su contenido al usuario en el menor lapso de tiempo posible. Por esta razón, en este tema conocerán con qué herramientas podemos analizar los problemas de velocidad y carga, por lo que encontrando soluciones para arreglarlos en el área de programación. Estas son algunas herramientas gratuitas que se aconsejan ver: Google Page Speedtest, GTmtrix o Pingdom Tools, entre otras.

En este tema también conocerán qué son las **Core Web Vitals**, creadas por Google en 2021, para medir la experiencia de usuario del cliente en un sitio web determinado, las cuales se basan en tres métricas: LCP (Largest Contentful Paint), FID (First Input Delay) y CLS (Cumulative Layout Shift). Estos tres ejes analizan distintos aspectos esenciales de la web, por lo que Google ha marcado los límites de estos parámetros para clasificar las webs en rápidas, lentas o mejorables.

Del mismo modo, en este tema los alumnos aprenderán cómo optimizar las imágenes para que carguen rápido en un sitio web y no pierdan calidad, así como sobre el alojamiento web, hostings y servidores para optimizar la velocidad de un sitio web.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación de la Avance de evidencia

Este ejercicio busca desarrollar en los aprendedores, habilidades para realizar análisis del desempeño de las propiedades digitales, identificando oportunidades y brindando recomendaciones que mejoren el desempeño del sitio web.

En este ejercicio también se busca que el aprendedor pueda desarrollar habilidades para trabajar tanto con empresas B2C como B2B.

Es importante fomentar en los aprendedores el análisis contextual de la marca, sus clientes y el entorno comercial, para realizar recomendaciones más asertivas.

Es importante reforzar con los aprendedores que al realizar el uso de la herramienta de SEMrush, lo hagan en menos de siete días, periodo de tiempo con el que cuenta para utilizar la herramienta sin costo. Es importante dar retroalimentación a los proyectos de una manera ágil, para que, en caso de aceptar ajustes, se puedan hacer antes del periodo de prueba de la herramienta.

Semana 3

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de agenda.	El profesor da una breve bienvenida y presenta la agenda de la sesión.	5 minutos.
Práctica de bienestar.	Del banco de prácticas de bienestar que se agregan al final de este documento, el profesor impartidor seleccionará alguna para aplicarla en la sesión.	5 minutos.
Desarrollo de 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 a los aprendedores los contenidos con ejercicios prácticos.	40 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo realizado en el bloque previo.	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos.
Desarrollo de temas de la semana: <ul style="list-style-type: none">○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.	El profesor explicará a los aprendedores los contenidos con ejercicios prácticos.	45 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Rescapitulación de lo realizado en el bloque previo.	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	10 minutos.
Desarrollo de 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 a los aprendedores los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	30 minutos.
Explicación de lo siguiente que deberá realizarse fuera de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad 2. ● Quiz 2. 	Se explicará en qué consiste la actividad 2, así como el contenido y la forma de responder el quiz 2. Especificar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> ● La actividad 2 se entrega en la semana 3. ● El quiz 2 se presenta en semana 3. 	10 minutos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 7.

Los alumnos aprenderán sobre el SEO off page, es decir, todo lo que no ocurre en el sitio web. Esta es una de las áreas en donde se marcará la diferencia entre proyectos, misma en donde muchos consultores SEO fallan.

En este tema los aprendedores conocerán las mejores estrategias para construir enlaces de calidad (linkbuilding), lo cual ayudará a los sitios web a ganar autoridad. Asimismo, deberán aprender conceptos como: *anchor text*, *interlinking*, enlaces *do follow*, *no follow*, UGC, *domain authority*, *domain rating*, los cuales les ayudarán a tomar las mejores decisiones en su estrategia para adquirir enlaces.

En el temario también conocerán las mejores herramientas de SEO para analizar el perfil de enlaces del proyecto en el que estemos trabajando, así como también en la competencia. Por ende, se recomiendan algunas como Ahrefs, Majestic o Semrush (aunque algunas son de pagos, cuentan con días gratis para poder usarlas).

Es importante que los alumnos conozcan qué es el linkbuilding y cómo se puede aplicar para objetivos SEO, distinguir los distintos tipos de *backlinks* y su función en la estrategia de linkbuilding, aprender a establecer un correcto perfil de enlaces y evitar prácticas de penalización, así como saber realizar un análisis de manera profesional a la competencia y encontrar oportunidades de sitios webs para incluir enlaces.

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

En este tema aprenderán que el SEO no solo ocurre en Google, sino en cualquier plataforma que tenga un buscador y tenga integrado un algoritmo para clasificar resultados.

Deberán saber que se pueden desarrollar técnicas SEO, por ejemplo, para aparecer en los primeros lugares de

Amazon o YouTube o para las tiendas de aplicaciones móviles. A esta última estrategia se le denomina ASO (App Store Optimization).

En este tema también conocerán cómo hacer una buena estrategia de SEO local para un negocio que ofrezca servicios o productos en un lugar determinado, cómo dar de alta una empresa en Google My Business y cómo optimizar una página web para búsquedas locales, por lo que conocerán cuáles son los factores de posicionamiento locales más importantes.

Recordar a los alumnos que el 46% de las búsquedas que se realizan en Google son locales, por tanto, si trabajamos para una empresa local, es de las estrategias más efectivas a realizar.

Por último, en este tema conocerán la otra cara de la moneda del SEO: **Black Hat SEO**, que son prácticas que no se ajustan a los lineamientos de Google y que intentan manipular el *ranking* de una página en los resultados de búsqueda. Por ende, un buen SEO debe siempre conocer todos los tipos de técnicas para tener un panorama completo de la situación, y ver si algunos proyectos en los que son contratados han usado estas técnicas.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación de la actividad integradora 2.

Se busca que en esta actividad el aprendiz identifique los elementos esenciales para el desarrollo de una estrategia de posicionamiento orgánico, los cuales dependiendo del giro y tipo de negocio podrían variar su nivel de relevancia.

Es por ello, que con el contexto obtenido alrededor de la empresa con la que se trabajó en la actividad integradora 1 y los elementos base, el aprendiz realice la evaluación del desempeño del sitio de una marca B2C, justificando sus recomendaciones.

Es importante que, en este ejercicio, fomentemos la curiosidad de los aprendices para ir más allá de los datos “obvios” de un análisis, cuestionando los resultados obtenidos y fomentando la reflexión de su importancia.

Semana 4

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de agenda.	El profesor da una breve bienvenida y presenta la agenda de la sesión.	5 minutos.
Práctica de bienestar.	Del banco de prácticas de bienestar que se agrega al final de este documento, el profesor impartidor seleccionará alguna para aplicarla en la sesión.	5 minutos.
Integración del contenido: <ul style="list-style-type: none">○ Explicación de los temas vistos hasta el momento con una visión integral y práctica.	El profesor brindará una visión integral de los temas expuestos hasta el momento, explicando con ejercicios prácticos.	40 minutos.

Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Resumen de lo realizado en el bloque anterior.	El profesor resumirá de manera dinámica lo realizado en el bloque anterior.	10 minutos.
Integración del contenido y participación: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas vistos hasta el momento con una visión integral y práctica. ○ Participación. ○ Solución de dudas. 	<p>El profesor brindará una visión integral de los temas expuestos hasta el momento, explicando con ejercicios prácticos.</p> <p>El profesor propiciará un espacio adecuado para la participación y solución de dudas por parte de los aprendedores.</p>	30 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Resumen de lo realizado en el bloque anterior.	El profesor resumirá de manera dinámica lo realizado en el bloque anterior.	5 minutos.
Explicación de lo siguiente que deberá realizarse fuera de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> • Evidencia final. 	<p>Se explicará en qué consiste la evidencia final.</p> <p>Especificar lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La evidencia final se entrega en la semana 4. • 	45 minutos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación de la Evidencia Final

Este ejercicio busca desarrollar en los aprendedores, habilidades para realizar análisis del desempeño de las propiedades digitales, identificando oportunidades y brindando recomendaciones que mejoren el desempeño del

sitio web.

En este ejercicio también se busca que el aprendedor pueda desarrollar habilidades para trabajar tanto con empresas B2C como B2B.

Se recomienda que, como profesor, los guíe para identificar los casos de mayor relevancia y realizar las recomendaciones sobre estos.

Se recomienda que el profesor visite la página de la empresa propuesta, para que sensibilice sobre el contexto de la empresa.

Por último, el aprendedor deberá realizar una estrategia de contenidos con el objetivo de realizar una optimización del SEO del sitio web, con ello, será necesario redactar un artículo con base a la información obtenida durante el ejercicio. Esta entrada de Blog deberá responder directamente a los objetivos de mejora del posicionamiento del sitio.

La entrada de blog lo podrá realizar desde cualquier herramienta de Blogging, siempre y cuando cumplan con los entregables de la sección.

Es importante que revise cada una de las secciones de la entrega, para que cumplan con los estándares necesarios para la optimización del blog vistos en el curso.

Anexo 1. 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 aprendedor	<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

	<p>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?</p> <p>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> <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	<p>Fuente: http://talentdevelop.com/articles/Page8.html</p>

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 aprendiz	<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>De acuerdo con Margarita Tarragona (2012), “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”. 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

	<p>o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida.</p> <ol style="list-style-type: none"> En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento, y cómo lo enfrentaste. 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 aprendiz	<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"> Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas es negativa para ti. 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. 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</p>

	ayudará a cultivar tu resiliencia.
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 aprendiz	<p>De acuerdo con Margarita Tarragona (2012), “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”. La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida. 2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste? 3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida. 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar, o relacionarse que son más probables de suceder ahora?
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

Práctica 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 aprendiz	Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las

	<p>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 aprendiz	<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 piensa 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? 6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres? 7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos? 8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es

	<p>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 positivas 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 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?

	<p>¿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 aprendedor	<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	Niemic, R. (2016). How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth. 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 a 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 (approach): 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 (avoidance): 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	Secretos para el establecimiento de metas, tomado de: http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696

Anexo 2. Rúbrica de Avance de evidencia



Avance de evidencia M1

SEO Estrategias de posicionamiento en buscadores de forma orgánica

Rúbrica de evaluación

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
Auditoría del sitio web con SEMrush.	35 – 31 puntos	30 – 26 puntos	25 – 0 puntos	35
	Realiza de manera completa la auditoría web con SEMrush.	Realiza de manera incompleta la auditoría web con SEMrush.	Realiza con errores la auditoría web con SEMrush.	
Interpretación de la auditoría.	15 – 11 puntos	10 – 6 puntos	5 – 0 puntos	

	Realiza de manera completa la interpretación de la auditoría.	Realiza de manera incompleta la interpretación de la auditoría.	Realiza con errores la interpretación de la auditoría.	15
Informe sobre el estado actual de la página.	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 – 0 puntos	
	Detalla de manera correcta el informe de posicionamiento sobre el estado actual de la página.	Detalla de manera incompleta el informe de posicionamiento sobre el estado actual de la página.	Detalla con errores el informe de posicionamiento sobre el estado actual de la página.	30
Interpretación del informe sobre el estado actual de la página.	20 – 16 puntos	15 – 11 puntos	10 – 0 puntos	
	Interpreta de manera correcta el informe sobre el estado actual de la página.	Interpreta de manera incompleta el informe sobre el estado actual de la página.	Interpreta con errores el informe del estado actual de la página.	20
TOTAL				100%

Anexo 3. Rúbrica de Evidencia final



Evidencia final M1

SEO Estrategias de posicionamiento en buscadores de forma orgánica

Rúbrica de evaluación

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
Interpretación de la auditoría del sitio web con SEMrush y propuesta de solución.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Realiza de manera completa la interpretación de la auditoría web con SEMrush e incluye la propuesta de solución.	Realiza de manera incompleta la interpretación de la auditoría web con SEMrush e incluye la propuesta de solución.	Realiza con errores frecuentes la interpretación de la auditoría web con SEMrush, pero no incluye la propuesta de solución.	
Interpretación del informe de posicionamiento y listado de palabras mejor posicionadas.	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	Detalla de manera correcta la interpretación del informe de posicionamiento y el listado de palabras.	Detalla de manera incompleta la interpretación del informe de posicionamiento y el listado de palabras.	Detalla con errores frecuentes la interpretación del informe de posicionamiento y el listado de palabras.	

Optimización de página para SEO.	15 – 11 puntos	10 – 6 puntos	5 – 0 puntos	15
	Realiza correctamente la optimización de página para SEO.	Realiza incompletamente la optimización de página para SEO.	Realiza con errores la optimización de página para SEO.	
Estudio de palabras claves, redacción del artículo y optimización.	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 – 0 puntos	30
	Realiza correctamente el estudio de palabras claves, así como la redacción del artículo y la optimización.	Realiza incompletamente el estudio de palabras claves, así como la redacción del artículo y la optimización.	Realiza con errores el estudio de palabras claves, así como la redacción del artículo y la optimización.	
Respuestas completadas.	20 – 16 puntos	15 – 11 puntos	10 – 0 puntos	20
	Entrega las respuestas de manera correcta.	Entrega las respuestas de manera incompleta.	Entrega las respuestas con errores.	
Recomendaciones para su posicionamiento en los países en los que se encuentra incursionando.	15 – 11 puntos	10 – 6 puntos	5 – 0 puntos	15
	Menciona las recomendaciones para su posicionamiento de manera correcta.	Menciona las recomendaciones para su posicionamiento de manera inconclusa.	Menciona las recomendaciones para su posicionamiento con errores frecuentes.	
TOTAL				100%

“Tecnológico 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”.