



Gestión de las compensaciones

Guía para el profesor
Nivel Maestría

Contenido

Datos generales.....	3
Competencia global	3
Competencias transversales	3
Introducción	3
Información general	4
Calendario de entregas tetramensual	6
Temario.....	6
Preguntas más frecuentes.....	6
Guía para las sesiones.....	7

Datos generales

Nombre: Compensaciones

Nivel: Maestría

Competencia global

Selecciona, evalúa y determina la administración de la compensación de acuerdo con la estrategia de capital humano en las organizaciones.

Competencias transversales

- Propone acciones concretas en la empresa del caso compartido con base en la aplicación de la teoría analizada en el curso y la investigada en al menos tres fuentes confiables.
- Desarrolla una propuesta para mejorar las prácticas de valuación de puestos y evaluación del desempeño en la empresa elegida, aplicando la teoría analizada en los temas correspondientes del módulo 3.

Introducción

En este Certificado identificarás las distintas formas en las que se retribuye al personal por su trabajo, del mismo modo, diferenciarás las demandas en el mercado laboral y las preferencias de los candidatos según la generación a la que pertenecen.

Hace varios años que las funciones de las compensaciones monetarias no cumplen con el objetivo de motivar, y mucho menos retener al talento de la organización, por lo tanto, la tarea de la administración de recursos humanos es proponer de manera creativa y novedosa paquetes compensatorios más atractivos que no solamente les permitan a los colaboradores satisfacer sus necesidades de alimentación y vivienda, sino también su calidad de vida y su bienestar físico, psicológico y emocional.

Es necesario que el responsable de las compensaciones se mantenga actualizado y atento sobre las tendencias en materia de remuneración monetaria, no monetaria y la llamada compensación emocional, y que los planes de compensación consideren factores diferenciados del personal, tomando en cuenta que las expectativas y necesidades varían de acuerdo con la edad, estatus civil, expectativas de crecimiento y desarrollo, etcétera.

Finalmente, integrarás todos los procesos de recursos humanos para lograr el aprovechamiento de las capacidades del capital humano y al mismo tiempo estimular la satisfacción laboral, equilibrando su carga de trabajo y su calidad de vida mediante el cumplimiento de los objetivos organizacionales y los personales a través del desarrollo profesional para beneficio de ambas partes.

Actualmente, el responsable de Recursos Humanos debe involucrarse totalmente en la planeación estratégica de la empresa, ya que la implementación de todas y cada una de las gestiones del talento humano deben enfocarse en apoyar el logro de los objetivos organizacionales, a la vez que están alineadas entre sí.

Información general

Metodología

Un certificado **Connect** 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 certificados Connect promueve la interacción virtual entre estudiantes localizados en diferentes campus de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer tu formación contrastando la realidad de tu ciudad o región con la de otros compañeros. Durante cada sesión virtual, el docente transmite su experiencia y actúa como guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades.

El certificado es **tetramestral** y tiene una distribución **semanal**; en cada semana se lleva a cabo una sesión virtual sincrónica de tres horas a través de una herramienta tecnológica de videoconferencia. La asistencia a estas sesiones de videoconferencia es muy importante, pero en caso de no poder asistir, el participante tiene la posibilidad de revisar la sesión grabada.

Evaluación

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

Evaluable	Ponderación
Actividad 1	20
Actividad 2	30
Evidencia 1	30
Evidencia 2	40
Total	100

Estructura de las sesiones

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. • Actividad 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 obligatorios.

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

Actividades y evidencias

Las actividades y evidencias han sido diseñadas para realizarse de manera individual.

Como una forma de promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, durante las sesiones, el profesor alterna intervenciones individuales, plenarias y grupales que enriquecen tus puntos de vista y al mismo tiempo te dan la oportunidad de presentar tus ideas y posturas en torno a los temas de clase.

Para la interacción de los participantes, se utilizan las funcionalidades de la herramienta de colaboración que permiten la creación de salas virtuales interactivas en donde puedes compartir pantallas, documentos, videos y audios.

El resultado de todas las actividades y evidencias realizadas deberá entregarse a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente.

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

En caso de tener dudas sobre alguna actividad, evidencia, fase del proyecto o del contenido del certificado, puedes contactar a tu docente a través de los medios que te indique.

Tutoriales

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia educativa en esta modalidad, te recomendamos que sigas al pie de la letra las indicaciones de tu docente, así como revisar estos tutoriales:

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

¡Te deseamos mucho éxito!

Calendario de entregas tetramensual

Semana	Tema	Actividades	Evidencia
Atracción de capital humano			
I	Tema 1. Valuación de puestos	1	
	Tema 2. Oferta salarial		
II	Tema 3. Prestaciones monetarias y no monetarias	1	
	Tema 4. Salario emocional		
III	Tema 5. Compensación variable		1
	Tema 6. Políticas y procesos de la administración de la compensación		
IV	Tema 7. Compensación internacional		1
	Tema 8. Evaluación del desempeño		

Temario

Compensaciones
<ol style="list-style-type: none"> 1. Valuación de puestos 2. Oferta salarial 3. Prestaciones monetarias y no monetarias 4. Salario emocional 5. Compensación variable 6. Políticas y procesos de la administración de la compensación 7. Compensación internacional 8. Evaluación del desempeño

Preguntas más frecuentes

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

Lo puedes reportar a través del botón “Mejora tu curso”, también puedes compartir sugerencias para el contenido y actividades del certificado.

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

El coordinador 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 las calificaciones en la plataforma para que los participantes estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en esta experiencia educativa. En Banner es el registro oficial de las calificaciones de los participantes.

Guía para las sesiones

Semana 1

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de la agenda.	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción de los temas que se abordarán.	5 minutos.
Práctica de bienestar.	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco anexo al final de este documento para compartirla y explicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por semana o por sesión.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana. <ul style="list-style-type: none"> ○ Valuación de puestos. ○ Oferta salarial. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejercicios prácticos.	60 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante lo utilice a su beneficio.	15 minutos.

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo visto en el primer bloque.	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos.

<p>Explicación de la actividad a realizarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Exposición del docente de la actividad. 	<p>El profesor explicará las actividades por realizar y brindará las instrucciones necesarias para llevarlas a cabo.</p>	<p>10 minutos.</p>
<p>Ejercicio práctico (aprendizaje activo).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elaboración de la actividad 1. ○ Cierre de la actividad 1. 	<p>El profesor apoyará a los participantes en la elaboración de la actividad 1, ejerciendo el rol de mediador del aprendizaje.</p> <p>El profesor explicará a los participantes la actividad 1 y realizará un cierre de esta.</p>	<p>55 minutos.</p>
<p>Reflexión guiada por el profesor sobre los aprendizajes y conceptos vistos.</p>	<p>El profesor realizará un cierre de los temas correspondientes.</p>	<p>5 minutos.</p>
<p>Avances de los próximos temas, actividades y evidencias a realizarse en el día siguiente o semana (fuera de la sesión).</p>	<p>Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad 1, la cual deberán entregar en la semana 1.</p>	<p>10 minutos.</p>

Notas para la actividad 1

1. Explique la necesidad del proceso de la valuación de puestos en una empresa real, señalando las funciones de RR. HH. que se basan en los resultados de este proceso.
2. Señale ejemplos concretos en los cuales es recomendable aplicar un método u otro.
3. Aclare el diseño de un cuadro comparativo y el análisis que se deriva de este.
4. Enfatique que el mejor método de valuación de puestos es aquel que responde a las características y sobre todo a las necesidades y objetivos de la empresa que lo implementa.

Se entrega en la semana 1.

Semana 2

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de la agenda.	El profesor da una breve bienvenida y presenta la agenda de la sesión.	5 minutos.
Práctica de bienestar.	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco anexo al final de este documento para compartirla en un foro de discusión y explicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por semana.	5 minutos.
Recapitulación del bloque previo. <ul style="list-style-type: none"> ○ Valuación de puestos. ○ Oferta salarial. 	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en la sesión anterior.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Prestaciones monetarias y no monetarias. ○ Salario emocional. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejercicios prácticos.	55 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante lo utilice a su beneficio.	15 minutos.

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo visto en el primer bloque.	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos.

<p>Explicación de la actividad a realizarse.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Exposición del docente de la actividad. 	<p>El profesor explicará las actividades por realizar y brindará las instrucciones necesarias para llevarlas a cabo.</p>	<p>10 minutos.</p>
<p>Evidencia 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Elaboración de la evidencia 1. ○ Cierre de la evidencia 1. 	<p>El profesor apoyará a los participantes en la elaboración de la evidencia 1, ejerciendo el rol de mediador del aprendizaje.</p> <p>El profesor explicará a los participantes la evidencia 1 y realizará un cierre de esta.</p>	<p>55 minutos.</p>
<p>Reflexión guiada por el profesor sobre los aprendizajes y conceptos vistos.</p>	<p>El profesor realizará un cierre de los temas correspondientes.</p>	<p>5 minutos.</p>
<p>Avances de los próximos temas, actividades y evidencias a realizarse en el día o semana siguiente (fuera de la sesión).</p>	<p>Se explicará a los participantes en qué consiste la evidencia 1, la cual deberán entregar en la semana 2.</p>	<p>10 minutos.</p>

Semana 3

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
<p>Bienvenida y presentación de la agenda.</p>	<p>El profesor da una breve bienvenida y presenta la agenda de la sesión.</p>	<p>5 minutos.</p>
<p>Práctica de bienestar.</p>	<p>El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco anexo al final de este documento para compartirla en un foro de discusión y explicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por semana.</p>	<p>5 minutos.</p>

Resumen del bloque anterior. <ul style="list-style-type: none"> ○ Prestaciones monetarias y no monetarias. ○ Salario emocional. 	El profesor resumirá de manera dinámica lo realizado en la sesión anterior.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Compensación variable. ○ Políticas y procesos de la administración de la compensación. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejercicios prácticos.	55 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante lo utilice a su beneficio.	15 minutos.

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Resumen de lo visto en el primer bloque.	El profesor resumirá de manera dinámica lo realizado en el bloque anterior.	5 minutos.
Explicación de la actividad a realizarse. <ul style="list-style-type: none"> ○ Exposición del docente de la actividad. 	El profesor explicará la actividad por realizar y brindará las instrucciones necesarias para llevarla a cabo.	10 minutos.
Ejercicio práctico (aprendizaje activo). <ul style="list-style-type: none"> ○ Elaboración de la actividad 2. ○ Cierre de la actividad 2. 	El profesor apoyará a los participantes en la elaboración de la actividad, ejerciendo el rol de mediador del aprendizaje. El profesor explicará a los participantes la actividad 2 y realizará un cierre de esta.	55 minutos.

Reflexión guiada por el profesor sobre los aprendizajes y conceptos vistos.	El profesor realizará un cierre de los temas correspondientes.	5 minutos.
Avances de los próximos temas, actividades y evidencias a realizarse en el día siguiente o semana (fuera de la sesión).	Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad 2, la cual deberán entregar en la semana 3.	10 minutos.

Notas para la evidencia 1

1. Pida a los aprendedores que consulten en la Ley Federal del Trabajo vigente las prestaciones de ley en México.
2. Pregunte a los aprendedores cuáles prestaciones de ley son más relevantes para cada uno.
3. Pida a los aprendedores investigar en fuentes confiables ejemplos del salario emocional.
4. Analice junto con los aprendedores cómo cambian las necesidades y expectativas del personal de acuerdo con factores como la edad, la trayectoria laboral, estatus civil, etcétera.

Se entrega en la semana 3.

Se hace una introducción y breve explicación sobre la evidencia 2.

Semana 4

Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
Bienvenida y presentación de la agenda.	El profesor da una breve bienvenida y presenta la agenda de la sesión.	5 minutos.
Práctica de bienestar.	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco anexo al final de este documento para compartirla en un foro de discusión y explicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por semana.	5 minutos.

Recapitulación del bloque previo. <ul style="list-style-type: none"> ○ Compensación variable. ○ Políticas y procesos de la administración de la compensación. 	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en la sesión anterior.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejercicios prácticos.	55 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante lo utilice a su beneficio.	15 minutos.

Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo visto en el primer bloque.	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos.
Explicación de la actividad a realizarse. <ul style="list-style-type: none"> ○ Exposición del docente de la actividad. 	El profesor explicará las actividades por realizar y brindará las instrucciones necesarias para llevarlas a cabo.	10 minutos.
Ejercicio práctico (aprendizaje activo). <ul style="list-style-type: none"> ○ Elaboración de la evidencia 2. ○ Cierre de la evidencia 2. 	El profesor apoyará a los participantes en la elaboración de la evidencia 2, ejerciendo el rol de mediador del aprendizaje. El profesor explicará a los participantes la evidencia 2 y realizará un cierre de esta.	55 minutos.
Reflexión guiada por el profesor sobre los aprendizajes y conceptos vistos.	El profesor realizará un cierre de los temas correspondientes.	5 minutos.

Avances de los próximos temas, actividades y evidencias a realizarse en el día siguiente o semana (fuera de la sesión).	Se explicará a los participantes en qué consiste la evidencia 2, la cual deberán entregar en la semana 4.	10 minutos.
--	---	-------------

Notas para la evidencia 2

1. Pida a los aprendedores identificar en la página oficial del INEGI la clasificación de las empresas por tamaño e identificar a las empresas medianas, ya que realizarán su evidencia 2 en una de ellas.
2. Señale la importancia de aclararle a la persona que contacten toda la información que requerirán de la empresa para el desarrollo de su evidencia.
3. Aclare con los aprendedores los métodos de valuación de puestos y los métodos para evaluar el desempeño del personal.
4. Pida a los aprendedores ejemplos de preguntas enfocadas a identificar cada uno de los procesos y el propósito de estos en la empresa elegida.
5. Enfatice que el método de valuación de puestos y para evaluar el desempeño debe responder a las características, necesidades y objetivos de la empresa que los implemente; además, se deben considerar las características, ventajas y desventajas de cada método.

Se entrega en la semana 4.

Anexo. Prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Un momento para respirar.
Descripción de la práctica	Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, 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 solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma dos 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. 4. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 5. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. <p>Continúa así durante dos minutos.</p> <p>Si durante este periodo llega algún pensamiento a tu mente (por ejemplo, olvidé algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.), 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 aumenta los minutos poco a poco.</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 aprendizador	<p>La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación:</p> <p>Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haz tres respiraciones profundas por la nariz y exhala por la nariz. 2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste?, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o con prisa? Si tenías prisa, ¿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 algunas veces reaccionamos o hacemos cosas de manera automática, pero, 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 03

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

Práctica 04

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

Práctica 05

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático.
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendizador	<p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida. 2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste? 3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al 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 06

Nombre de la práctica	La mejor versión de ti mismo.
Descripción de la práctica	Escribe acerca de la mejor versión posible de ti mismo durante al menos 20 minutos.
Palabras clave	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como 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 que te enfoques en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa posible mejor versión 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 07

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

Práctica 08

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

Práctica 9

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

Práctica 10

Nombre de la práctica	Las fortalezas se muestran en nuestras historias.
Descripción de la práctica	Reflexionarás sobre las fortalezas de carácter que aplicaste en una situación.
Palabras clave	Fortalezas de carácter.
Instrucciones para el aprendizador	<p>Antes de comenzar el ejercicio, ¿sabes cuáles son las fortalezas de carácter? Consulta la descripción de las 24 fortalezas de carácter en la siguiente liga:</p> <p>El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.</p> <p>http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification</p> <p>Luego de que leas cuáles son las fortalezas de carácter, realiza lo que se pide a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe detalladamente, mediante un texto, una anécdota en la que hayas llevado a cabo alguna acción de la mejor manera posible, o bien, que hayas actuado por encima de lo ordinario. Procura enfocarlo al entorno laboral. 2. Puede ser cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desarrollaste. 3. Señala en tu descripción lo siguiente: ¿Qué ocurrió?, ¿qué papel jugaste en el suceso?, ¿qué acciones llevaste a cabo que fueron de utilidad para ti y para los demás? 4. Luego de que hayas terminado de escribir, lee tu texto y subraya las palabras y oraciones que te den una idea sobre cómo usaste cualquiera de las 24 fortalezas de carácter. 5. Observa y clasifica cuáles son las fortalezas que usaste en tu anécdota. Reflexiona sobre el impacto que estas pueden tener en tu desempeño cotidiano.
Fuente	Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth

Práctica 11

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

Práctica 12

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