



Operaciones Básicas de la Industria Turística (Modalidad Apilable)

Guía para el profesor

Clave PTHT2201

Nivel Profesional Asociado

Contenido

Datos generales del certificado	3
Competencia global del certificado.....	3
Introducción al certificado.....	3
Información general	4
Bibliografía de apoyo.....	4
Calendario de entregas	9
Temario del certificado	10
Herramientas	12
Preguntas más frecuentes	12
Guía para las sesiones	13
Rúbrica de evidencia.....	26
Rúbrica de evidencia final.....	28
Prácticas de bienestar.....	30

Datos generales del certificado

Nombre: Operaciones Básicas de la Industria Turística

Nivel: Profesional Asociado

Modalidad: Apilable

Clave: PTHT2201

Competencia global del certificado

Aplica los conocimientos en los fundamentos de la industria turística para generar y operar servicios turísticos que satisfagan las necesidades y requerimientos del turista actual, proponiendo estrategias de mejora en la operación de servicios turísticos y recreacionales.

Introducción al certificado

Antes de crear un producto turístico, es necesario conocer los tipos de turismo que existen en la actualidad e identificar su oferta y demanda, para así definir los elementos que se deben involucrar y desarrollar en el plan de mercadotecnia, incluyendo los costos y las estrategias para la evaluación, así como la mejora de la calidad en el servicio y gestión de riesgos, considerando siempre estar dentro del marco legal de la industria.

Información general

Metodología

Un certificado **apilable** ha sido diseñado con la finalidad de ser impartido a través de una metodología de flexibilidad para el aprendedor, ya que desde su diseño está estructurado para poder impartir a través de una modalidad autodirigida o bien en acompañamiento de un docente con experiencia en el ámbito laboral.

La experiencia de los **certificados apilables** promueve la interacción virtual entre aprendedores 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, cuando así se lo permita la disponibilidad de este, considerando que podrá tener a su disposición la experiencia docente que enriquecerá su conocimiento. Sin embargo, se encuentran diseñados para ofrecer una experiencia autodirigida para aquellos aprendedores que por sus necesidades les demande ajustar sus propios tiempos.

Bibliografía y software

Para cada módulo se sugiere la siguiente **bibliografía de apoyo**:

Bibliografía

- Acerenza, M. (2017). *Conceptualización, origen y evolución del turismo*. México: Editorial Trillas.
ISBN: 978-607-17-2960-6
- Boullón, R. (2017). *Planificación de espacio turístico*. México: Trillas.
ISBN 10: 6071730007 ISBN 13: 9786071730008
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2019). *Ley General de Turismo*. Recuperado de https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGT_310719.pdf
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2017). *Reglamento de la Ley General de Turismo*. Recuperado de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGT_160817.pdf
- Díaz, D. (s.f.). *GESTIÓN DE RIESGOS EN ENTORNOS EMPRESARIALES ALINEADOS A LA NORMA ISO31000*. Recuperado de <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/4930/51182%20-%20D%c3%adaz%20G%c3%b3mez%20Diego%20Andr%c3%a9s.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, M. (2019). *La contabilidad de gestión en empresas de servicios. La particularidad de las empresas de transporte de pasajeros*. Universidad Pontificia de Comillas.
- Guerrero, P., y Ramos, J. (2014). *Introducción al Turismo*. México: Grupo Editorial Patria.
ISBN 10: 9786074388756 607438875X

- Jiménez, L. y Jiménez, W. (2017). *Turismo: Tendencias globales y planificación estratégica*. Colombia: ECOE EDICIONES LTDA 0. ISBN 10: 9586488527 ISBN 13: 9789586488525
- Secretaría del Turismo. (2019). *Estrategia Nacional de Turismo 2019-2024 Tendrá Un Sentido Democrático: Miguel Torruco*. Recuperado de <https://www.gob.mx/sectur/prensa/estrategia-nacional-de-turismo-2019-2024-tendra-un-sentido-democratico-miguel-torruco>
- Secretaría de Turismo. (2015). *Normalización Turística*. Recuperado de <https://www.gob.mx/sectur/acciones-y-programas/normalizacion-turistica>
- Tarí, J., Molina, J., y Pereira, J. (2017). *Gestión de la calidad en el turismo*. España: Editorial SÍNTESIS. ISBN: 9788491710707

Evaluación

La evaluación es una combinación de los siguientes elementos:

- Actividades que retoman el contenido conceptual de los temas de la semana.
- Evidencia con la que el participante demostrará que adquirió las habilidades y los conocimientos requeridos para acreditar el certificado. Dicha evidencia se divide en dos partes: Evidencia y Evidencia final.

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación:

Evaluable	Ponderación
Actividad I	10%
Actividad II	10%
Evidencia	20%
Actividad III	10%
Actividad IV	10%
Evidencia final	30%
Examen final	10%
	100%

Estructura de las sesiones

Las sesiones se dividen en tres bloques. Estas son las actividades que se recomienda realizar:

Bloque 1	Bloque 2	Bloque 3
<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y presentación de la agenda. • Práctica de bienestar. • Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales (Introducción). ○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos. • Receso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recapitulación de lo realizado en el bloque previo. • Desarrollo de los 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 los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos. ○ Cierre de los temas. • Explicación de las actividades que deberán realizarse en la semana (fuera de la sesión).

Antes de acudir a una sesión, es necesario que leas las explicaciones, ya que te proporcionarán los fundamentos teóricos de los temas. 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 realizar fuera de dichas sesiones.

Actividades, evidencia y fases del proyecto

Las actividades y las evidencias se han diseñado 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 pantalla, documentos, videos y audios.

El resultado de todas las actividades y las evidencias realizadas deberán 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.

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.

Es muy importante que cuentes con los siguientes **requerimientos tecnológicos** para llevar a cabo y con éxito las sesiones:



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?
Dirección de Producción de Contenidos. (2019, 10 de julio). *Video 1. ¿Cómo ingreso a Canvas por Chrome o FireFox?* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=lf777UQVUBg>
- ¿Cómo consulto mis calificaciones?
Dirección de Producción de Contenidos. (2019, 3 de mayo). *Video 9. ¿Cómo veo mis calificaciones?* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=RjSSbQL-7s4>
- ¿Cómo entrego mis tareas?
Dirección de Producción de Contenidos. (2019, 3 de mayo). *Video 8. ¿Cómo entrego mis tareas?* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=kt3gOU4q7ko>
- Tutoriales de Canvas para participantes.

Dirección de Producción de Contenidos. (2019, 10 de julio). Tutoriales Canvas (Alumnos) [Lista de reproducción]. Recuperado de <https://www.youtube.com/playlist?list=PLxtBF8TpS7EPE5pQHHV-8iAjdNnqZSN0>

- ¿Cómo evaluó el desempeño de mi red?

¡Te deseamos mucho éxito!

Calendario de entregas tetramensual

Semana de entrega de los participantes	Semana	Tema	Actividad integradora	Evidencia
1	1	Tema 1. Generalidades de la industria		
2		Tema 2. Clasificaciones del turismo		
3		Tema 3. Importancia del turismo		
4		Tema 4. Sistema turístico		
5		Tema 5. Oferta turística	1	
6	2	Tema 6. Producto turístico		
7		Tema 7. Mercadotecnia y ventas de los productos turísticos		
8		Tema 8. Operación de empresas de hospedaje y alimentación		
9		Tema 9. Operación de empresas de transportación		
10		Tema 10. Operación de empresas de intermediación y entretenimiento	2	Evidencia
11	3	Tema 11. Contabilidad en la industria de hospedaje y restaurantera		
12		Tema 12. La contabilidad en agencias de viajes y centros recreativos		
13		Tema 13. La contabilidad en la transportación turística		
14		Tema 14. Cultura de calidad		
15		Tema 15. La mejora en la calidad del servicio	3	
16	4	Tema 16. Marco legal de la industria turística		
17		Tema 17. Reglamentación y normativa de la industria turística		
18		Tema 18. Estrategia Nacional de Turismo		
19		Tema 19. Gestión de riesgos en la industria turística		
20		Tema 20. Análisis y control de riesgos	4	Evidencia Final
Examen Final				

Temario del certificado

Semana 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Generalidades de la industria <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Antecedentes de la industria turística 1.2 Conceptos y definiciones 2. Clasificaciones del turismo <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Tipos de turismo 2.2 Turismo alternativo 2.3 Turismo cultural 3. Importancia del turismo <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Impacto del turismo 3.2 Cuestiones éticas en la industria turística 4. Sistema turístico <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Definición del sistema turístico 4.2 La demanda turística y sus tendencias 5. Oferta turística <ol style="list-style-type: none"> 5.1 La oferta turística y sus elementos 5.2 La infraestructura y la superestructura
Semana 2	<ol style="list-style-type: none"> 6. Producto turístico <ol style="list-style-type: none"> 6.1 Definición de producto turístico 6.2 Elementos de producto turístico 7. Mercadotecnia y ventas de los productos turísticos <ol style="list-style-type: none"> 7.1 Estrategias de mercadotecnia para productos turísticos 7.2 Estrategias de comercialización para productos turísticos 7.3 Ventas de servicios turísticos y hoteleros 8. Operación de empresas de hospedaje y alimentación <ol style="list-style-type: none"> 8.1 Servicios de hospedaje 8.2 Servicios de alimentos y bebidas 9. Operación de empresas de transportación <ol style="list-style-type: none"> 9.1 Servicios de transportación terrestre 9.2 Servicios de transportación acuática 9.3 Servicios de transportación aérea 10. Operación de empresas de intermediación y entretenimiento <ol style="list-style-type: none"> 10.1 Centros recreativos 10.2 Agencias de viajes
Semana 3	<ol style="list-style-type: none"> 11. Contabilidad en la industria de hospedaje <ol style="list-style-type: none"> 11.1 La contabilidad en la empresa hotelera 11.2 La contabilidad en los establecimientos de alimentos y bebidas 12. La contabilidad en agencias de viajes y centros recreativos <ol style="list-style-type: none"> 12.1 La contabilidad en las agencias de viajes 12.2 La contabilidad en los centros recreativos 13. La contabilidad en la transportación turística <ol style="list-style-type: none"> 13.1 La contabilidad en las empresas de transportación terrestre 13.2 La contabilidad en las empresas de transportación acuática

	<ul style="list-style-type: none"> 13.3 La contabilidad en las empresas de transportación aérea 14. Cultura de calidad <ul style="list-style-type: none"> 14.1 Cultura de calidad en el servicio en las organizaciones 14.2 Evaluación y medición de la calidad en el servicio 15. La mejora en la calidad del servicio <ul style="list-style-type: none"> 15.1 Estrategias para mejorar la calidad en el servicio 15.2 Manejo de quejas en la industria turística
Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> 16. Marco legal de la industria turística <ul style="list-style-type: none"> 16.1 Generalidades del marco legal de la industria turística 16.2 La Ley General del Turismo 17. Reglamentación y normativa de la industria turística <ul style="list-style-type: none"> 17.1 Reglamento de la Ley General de Turismo 17.2 Normas Oficiales Mexicanas Turísticas 18. Estrategia Nacional de Turismo <ul style="list-style-type: none"> 18.1 Plan Nacional de Desarrollo 18.2 Estrategia Nacional de Turismo 19. Gestión de riesgos en la industria turística <ul style="list-style-type: none"> 19.1 Los riesgos y su clasificación 19.2 Etapas de la gestión de riesgos 20. Análisis y control de riesgos <ul style="list-style-type: none"> 20.1 Análisis y evaluación de riesgos 20.2 Control de riesgos y generación de confianza

Herramientas

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

Preguntas más frecuentes

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

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

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

El coordinador 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 en un foro de discusión y explicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por semana.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales (introducción). ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante 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 los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	45 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

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.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. ○ Cierre de los temas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes. 	35 minutos.
Explicación de la actividad integradora I. Explicación de la evidencia.	<p>Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad integradora I, la cual se entrega en la semana 1.</p> <p>Se explicará a los participantes en qué consiste la evidencia de manera general, enfocándose en la primera entrega, la cual deberán entregar en la semana 2.</p>	10 minutos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 1 de la semana, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Al estudiar las diferentes épocas en la historia del turismo, es importante tratar de relacionar los tipos de servicios y actividades que se realizaban en el pasado con sus versiones actuales, por ejemplo:
 - Las cruzadas y peregrinaciones, con el turismo religioso actual.
 - Los mesones y tabernas que se encontraban en el interior de las ciudades, con los actuales hoteles.
 - Las “ventas” que se encontraban a las afueras de las ciudades para los viajeros de paso, con los moteles.
 - Las expediciones militares y comerciales, con el turismo de negocios actual.
2. En lo relativo a la comparación entre turistas y excursionistas es importante recalcarles que uno no es menos importante que otro y que incluso hay destinos cuya economía depende de los excursionistas que llegan en los cruceros y que, aunque no pernoctan, si se quedan varias horas en las que consumen productos turísticos locales. Se puede pedir a los aprendedores que aporten ejemplos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 2 de la semana, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Hay una serie tipo documental en Netflix que se llama "Dark Tourist" tal vez puedan encontrar algún capítulo en Youtube), que se puede recomendar a los aprendedores ver previo a este tema, con el fin de ayudarlos a abrir la mente en relación con tipos de turismo que existen y que están totalmente fuera de lo convencional.
2. También se les puede pedir que relacionen los tipos de turismo que se analizan en clase, con la oferta de actividades turísticas que existe en su localidad y tratar de imaginar que otras actividades innovadoras podrían realizarse con los turistas.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 3 de la semana, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Para relacionar este tema con la realidad, se puede pedir a los aprendedores que durante la clase dediquen unos minutos para investigar las cifras más recientes sobre el turismo en la localidad, por ejemplo, porcentajes de ocupación, gasto promedio de los turistas, ingresos por turismo, etc. También es importante que se comente la relación que existe entre estas cifras y la economía local, identificando si se percibe en el bolsillo de la población el incremento del turismo según la temporada.
2. Revisar con los aprendedores los artículos del código de ética mundial para el turismo y solicitarles que compartan de qué forma las empresas de la localidad lo cumplen o no.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 4 de la semana, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Para un mejor entendimiento del sistema turístico, se recomienda ayudar a los estudiantes a entender el funcionamiento de los sistemas en general, para lo cual se puede pedir a los aprendedores que aporten ejemplos de los distintos sistemas que conocen, que mencionen cuales son las partes o elementos que los conforman, que identifiquen sus entradas y las salidas que producen, así como los factores externos que ejercen su influencia sobre ellos.
2. Para comprender mejor los factores que influyen en la demanda, se les puede pedir que compartan qué destino turístico sueñan con conocer y que comenten las razones que los motivan a realizar ese viaje.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del tema 5 de la semana, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Para que la clasificación de los atractivos esté más clara, se puede revisar la lista oficial del patrimonio de la humanidad y mientras se enteran de que sitios han sido declarados patrimonio de la humanidad alrededor del mundo pueden comprender mejor la forma en la que la UNESCO los clasifica y los selecciona para su salvaguarda.

2. También se recomienda que cada aprendiz aporte ejemplos de la infraestructura turística de su localidad y que mencione instituciones y asociaciones que conformen la superestructura turística del lugar donde viven.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad integradora de la semana 1

1. Se deben reafirmar los conceptos de turismo, sistema turístico, oferta turística, demanda turística y turismo alternativo.
2. Se pueden mostrar videos o imágenes sobre los mapas mentales, cómo hacerlos y los requisitos que deben cumplir.
3. Se recomienda exponer la actividad y la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.
4. Se entrega en la semana 1.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia fase 1.

Para poder realizar esta parte, se recomienda que el aprendiz tenga las nociones básicas de la industria turística y sus principales conceptos y características, correspondientes a los temas 1 al 10.

El objetivo de esta evidencia es que el aprendiz genere, con base en una empresa turística real, un producto turístico completo según la oferta, demanda y tendencia del mercado.

Se recomienda que el profesor realice una serie de sugerencias a los aprendices acerca del tipo de productos turísticos que se pueden crear, así los aprendices podrán comprender los resultados que se esperan de la fase 1 de su evidencia. De ser necesario, se recomienda que el profesor presente ejemplos de productos turísticos existentes, que puedan servir de inspiración para los aprendices.

Realiza la evaluación de la fase I del reto con base en los criterios de la rúbrica y proporciona la retroalimentación del entregable. Se recomienda que el profesor haga énfasis en las fortalezas del aprendiz al proponer su producto turístico.

Se recomienda exponer las instrucciones de la fase I del reto final y su rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 2.

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.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales (introducción). ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante 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.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	45 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante 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 los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> o Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. o Cierre de los temas. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos.
Explicación de la actividad integradora 2.	Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad integradora 2, la cual deberán entregar en la semana 2.	10 minutos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 6 de la semana 2, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los aprendedores a proporcionar ejemplos de las características particulares de servicios que ellos hayan disfrutado, como la intangibilidad de una asesoría, o el carácter indisoluble del servicio de un mesero en un restaurante.
2. Motivar a los aprendedores a buscar en internet anuncios de productos turísticos y tratar de identificar cada uno de los elementos que lo componen.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 7 de la semana 2, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Solicitar a los aprendedores a que indaguen en las redes sociales buscando publicaciones en las que se realice marketing de productos turísticos y otras donde se comercialicen productos turísticos para hacer la comparación.
2. Proporcionar ejemplos de los canales de distribución utilizados para proporcionar un producto turístico local específico.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 8 de la semana 2, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Intercambiar impresiones con los aprendedores sobre los hoteles más famosos u originales en la localidad y comentar sobre sus características y categorías.
2. Compartir sus experiencias visitando establecimientos de alimentos y bebidas que les hayan parecido más memorables y comentar sobre la injerencia del personal que labora en sus distintas áreas en la calidad del servicio.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 9 de la semana 2, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Motivar la conversación con los aprendedores sobre sus experiencias de viaje en tren, carretera, avión o algún transporte acuático, compartiendo cuales han sido sus experiencias más memorables y el motivo.
2. Pedir a los aprendedores que hagan una búsqueda rápida en internet de los costos aproximados de realizar un viaje en crucero o en tren panorámico por el país de sus sueños y compartir la información encontrada con la clase.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 10 de la semana 2, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Pedir a los aprendedores que comenten ejemplos de los diferentes tipos de centros turísticos que existen en la localidad.
2. Fomentar la conversación con el grupo sobre los parques temáticos y otros centros recreativos famosos en el mundo que deseen conocer.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad integradora de la semana 2

1. Se deben reafirmar los conceptos de producto turístico, comercialización, mercadotecnia, canales de venta, servicios y recreación turística.
2. Se pueden mostrar videos o imágenes sobre cómo hacer presentaciones efectivas.
3. Se recomienda exponer la actividad y la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.
4. Se entrega en la semana 2.

Recordatorio de la entrega de la Evidencia.

Semana 3

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.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales (introducción). ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante 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 los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	45 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

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.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. ○ Cierre de los temas. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos.
Explicación de la actividad integradora 3 Explicación de la Evidencia Final.	Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad integradora 3, la cual se entrega en la semana 3. Se explicará a los participantes en qué consiste la Evidencia Final de manera general, la cual deberán entregar en la semana 4	10 minutos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 11 de la semana 3, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Comentar ejemplos de decisiones que se toman en los hoteles para lo cual se necesita analizar reportes contables y estados financieros.
2. Compartir con los alumnos ejemplos que ilustren la importancia del control de costos y del almacén en los establecimientos de alimentos y bebidas, para una mejor comprensión de los conceptos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 12 de la semana 3, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Compartir ejemplos con los aprendedores de los conceptos: liquidez, gestión, apalancamiento y rentabilidad con el fin de que puedan tener más claro el uso de los ratios (o razones financieras) para su análisis.
2. Iniciar un intercambio de puntos de vista con los aprendedores sobre la importancia de presupuestar los egresos y los ingresos, tanto para las personas como las empresas turísticas y centros recreativos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 13 de la semana 3, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Pedir a los aprendedores que traten de identificar los distintos centros de consumo que pueden existir en empresas turísticas de cualquier tipo para comprender mejor su aplicación en empresas de transporte.
2. Solicitar a los aprendedores que comenten ejemplos de los diferentes tipos de costos que pueden identificar en sus finanzas personales.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 14 de la semana 3, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Iniciar una conversación con los aprendedores para que compartan sus mejores experiencias recibiendo algún servicio de calidad, con el fin de que puedan comprender mejor el significado de la calidad en el servicio.
2. Pedir a los aprendedores que identifiquen las diferentes dimensiones de la calidad en cada una de las experiencias de servicio de calidad que compartieron y comenten si alguno tuvo mayor importancia desde su punto de vista.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 15 de la semana 3, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Motivar a los aprendedores a compartir experiencias negativas que hayan experimentado en algún servicio, y si se quejaron, compartir también la respuesta que obtuvieron.
2. Invitar a los aprendedores a compartir la forma en la que ellos hubieran resuelto el problema para mayor satisfacción del cliente y de la empresa prestadora del servicio.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad integradora de la semana 3

1. Se deben reafirmar los conceptos de calidad en el servicio, contabilidad, controles de costos, estados financieros y ratios o razones financieras.
2. Se pueden mostrar videos o infografías sobre cómo hacer preguntas más objetivas para obtener resultados útiles al realizar encuestas.
3. Se recomienda exponer la actividad y la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.
4. Se entrega en la semana 3.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia final.

Para poder realizar esta parte, se recomienda que el aprendiz tenga las nociones básicas sobre la contabilidad, la calidad, el marco legal y la gestión del riesgo en la industria turística, correspondientes a los temas 11 al 20.

El objetivo de esta evidencia es que el aprendiz logre reconocer y diagnosticar problemáticas en la operación de servicios turísticos y recreacionales para proponer estrategias de mejora.

Se recomienda que el profesor realice una serie de sugerencias a los aprendices acerca de la forma en la que se deben presentar propuestas de proyectos de mejora en el ámbito empresarial/profesional, así los aprendices podrán tener una mejor comprensión de los resultados que se esperan de la fase final de su evidencia.

Realiza la evaluación de la fase I del reto con base en los criterios de la rúbrica y proporciona la retroalimentación del entregable. Se recomienda que el profesor haga énfasis en las fortalezas del aprendiz al proponer su producto turístico.

Se recomienda exponer las instrucciones de la fase final del reto y su rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 4

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.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicación en contextos reales (introducción). ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante 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.	5 minutos.
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	45 minutos.
Receso.	Se brindará un espacio de receso para que el participante 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 los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos. ○ Cierre de los temas. 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos.
Explicación de la actividad integradora 4. Recordatorio de entrega de la Evidencia Final. Recordatorio del Examen final.	Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad integradora 4, la cual deberán entregar en la semana 4.	10 minutos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 16 de la semana 4, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Iniciar una conversación con los aprendedores para compartir ejemplos de la forma en la que se cumplen en su localidad cada uno de los objetivos de la ley general del turismo.

2. Intercambiar puntos de vista sobre si consideran que hay algún aspecto del turismo que se haya quedado fuera de lo previsto por la ley general del turismo.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 17 de la semana 4, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los aprendedores a aportar ejemplos en los que se observe la aplicación de las funciones del reglamento de la ley general del turismo en su localidad, con el fin de que haya una mejor comprensión de esta.
2. Solicitar a los alumnos que identifiquen empresas de servicios turísticos que tengan que aplicar alguna de las normas oficiales de turismo vigentes.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 18 de la semana 4, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Recordar a los aprendedores que tanto el plan nacional de desarrollo como la estrategia nacional de turismo cambian cada sexenio con cada cambio de gobierno, por lo que se deberá verificar la vigencia de la información.
2. Pedir a los aprendedores que identifiquen de que manera se aplican en su localidad cada uno de los puntos de la estrategia nacional de turismo.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 19 de la semana 4, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Iniciar una conversación entre los aprendedores para que compartan los diferentes tipos de riesgos que identifican en su entorno más cercano.
2. Pedirles también que compartan que acciones tomarían para prevenir los riesgos, y cuales de las etapas de la prevención identifican en sus propuestas.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 20 de la semana 4, la cual debe considerar la realización de ejemplos prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Hacer junto con los aprendedores un listado de riesgos que corren en su entorno cercano, incluyendo riesgos de todas las magnitudes para que los jerarquicen y clasifiquen.
2. Por cada riesgo enlistado, pedir a los aprendedores que comenten el papel que debería asumir cada actor de la sociedad (gobiernos, aseguradoras, empresas e individuos) al enfrentar cada uno de estos riesgos.

Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad integradora de la semana 4

1. Se deben reafirmar los conceptos de marco legal, ley general del turismo, reglamento de la ley general del turismo, normas oficiales mexicanas turísticas, estrategia nacional de turismo, riesgos y plan de gestión de riesgos.
2. Se pueden mostrar videos sobre cómo hacer cuadros comparativos efectivos.
3. Se recomienda exponer la actividad y la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.
4. Se entrega en la semana 4.

Recordatorio de la entrega de la Evidencia Final.

Recordatorio del Examen final.

Rúbrica de Evidencia

Criterios de evaluación:	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100% - 86%	Competente 85% - 70%	Aún sin desarrollar la competencia 69% - 0%	
1. Crea un producto turístico.	30- 28 puntos	27 - 25 puntos	24 - 0 puntos	30
	Desarrolla, a partir de una investigación del tipo de demanda turística prevaleciente en ese destino, un producto turístico para una empresa. La elaboración de la oferta turística debe incluir los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> Recursos turísticos naturales y culturales Servicios y equipamientos Accesibilidad Imagen Precio de venta 	Desarrolla, a partir de una investigación del destino, un producto turístico para una empresa. La elaboración de la oferta turística incluye solo algunos de los siguientes aspectos: <ul style="list-style-type: none"> Recursos turísticos naturales y culturales Servicios y equipamientos Accesibilidad Imagen Precio de venta 	Desarrolla un producto turístico para una empresa, pero no toma en consideración los procesos de investigación del tipo de demanda de los clientes actuales. La elaboración de la oferta turística es deficiente.	
2. Diseña un flyer para el producto turístico	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	20
	Diseña un flyer para el producto turístico en el que muestra todos los servicios y actividades que ofrece.	Diseña un flyer para el producto turístico en el que muestra algunos de los servicios y actividades que ofrece.	Diseña un flyer en el que se limita a presentar el producto y no muestra los servicios y actividades que ofrece.	
3. Propone empresas o actividades para hacer alianzas.	15 - 13 puntos	13 – 11 puntos	10 – 0 puntos	15
	Propone otras dos empresas o actividades en el área con las cuales se pueden hacer alianzas para lograr un producto turístico	Propone una empresa o actividad en el área con la cual se pueden hacer alianzas para lograr un producto turístico más completo y	Propone una o dos empresas o actividades para hacer una alianza que logre desarrollar un producto turístico	

	más completo y diferenciado de la competencia.	diferenciado de la competencia.	más completo y diferenciado de la competencia, pero no toma en consideración el área.	
4. Establece el proceso de mercadotecnia y ventas.	25 – 23 puntos	22 – 20 puntos	19 – 0 puntos	25
	<p>Establece el proceso de mercadotecnia y ventas, tomando en consideración los siguientes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Publicidad (medios físicos, digitales, etc.) • Ventas (Internet, agencias de viajes, etc.) <p>Presencia en ferias o tianguis turísticos</p>	<p>Establece el proceso de mercadotecnia y ventas, tomando en consideración dos de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Publicidad (medios físicos, digitales, etc.) • Ventas (Internet, agencias de viajes, etc.) <p>Presencia en ferias o tianguis turísticos</p>	<p>Establece el proceso de mercadotecnia y ventas, pero no toma en consideración uno de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Publicidad (medios físicos, digitales, etc.) • Ventas (Internet, agencias de viajes, etc.) <p>Presencia en ferias o tianguis turísticos</p>	
5. Incluye facilidades extra para el producto turístico..	10 – 8 puntos	7 – 5 puntos	4 – 0 puntos	10
	<p>Incluye al menos dos de las siguientes facilidades dentro de su producto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospedaje • Alimentos y bebidas • Transportación • Tours 	<p>Incluye al menos una de las siguientes facilidades dentro de su producto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospedaje • Alimentos y bebidas • Transportación • Tours 	<p>Falta incluir alguna de las siguientes facilidades dentro de su producto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hospedaje • Alimentos y bebidas • Transportación • Tours 	
Total				100%

Rubrica de Evidencia final

Criterios de evaluación:	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100% - 86%	Competente 85% - 70%	Aún sin desarrollar la competencia 69% - 0%	
1. Propuesta de reducción de costos.	25 - 23 puntos	22 - 20 puntos	19 - 0 puntos	25
	<p>Revisa el manejo de los costos de los insumos que tiene la empresa seleccionada para elaborar una propuesta para reducir costos a través de alguno de los siguientes mecanismos (o algún otro de su creación):</p> <ul style="list-style-type: none"> • El control de sus inventarios. • El control de sus presupuestos de egresos. • El control de mermas y desperdicios. <p>El análisis de sus ratios o razones financieras.</p>	<p>Revisa el manejo de los costos de los insumos que tiene la empresa seleccionada, pero no elabora una propuesta para reducir costos a través de alguno de los siguientes mecanismos (o algún otro de su creación):</p> <ul style="list-style-type: none"> • El control de sus inventarios. • El control de sus presupuestos de egresos. • El control de mermas y desperdicios. <p>El análisis de sus ratios o razones financieras.</p>	<p>Falta revisar el manejo de los costos de los insumos que tiene la empresa seleccionada para elaborar una propuesta para reducir costos a través de alguno de los siguientes mecanismos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El control de sus inventarios. • El control de sus presupuestos de egresos. • El control de mermas y desperdicios. • El análisis de sus ratios o razones financieras. 	
2. Programa de cultura de calidad.	25 - 23 puntos	22 - 20 puntos	19 - 0 puntos	25
	<p>Diseña un programa de cultura de calidad en el servicio en el que incluye los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para concientizar al personal. 	<p>Diseña un programa de cultura de calidad en el servicio en el que incluye dos de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para concientizar al personal. 	<p>Diseña un programa de cultura de calidad en el servicio, pero no incluye los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico de la calidad actual del servicio. • Propuesta de mejora en los estándares. Controles para mantener la calidad una vez implementadas las mejoras.	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico de la calidad actual del servicio. • Propuesta de mejora en los estándares. Controles para mantener la calidad una vez implementadas las mejoras.	concientizar al personal. <ul style="list-style-type: none"> • Diagnóstico de la calidad actual del servicio. • Propuesta de mejora en los estándares. Controles para mantener la calidad una vez implementadas las mejoras.	
3. Tríptico de normativa turística.	25 - 23 puntos	22 - 20 puntos	19 - 0 puntos	25
	Elabora un tríptico informativo con información detallada sobre la normatividad turística que la empresa debe cumplir. El tríptico debe estar dirigido a los empleados que tienen contacto con el público.	Elabora un tríptico informativo sobre la normatividad turística que la empresa debe cumplir, pero no se dirige a los empleados que tienen contacto con el público.	Elabora un tríptico informativo sin incluir la normatividad turística que la empresa debe cumplir y sin estar dirigido a los empleados que tienen contacto con el público.	
4. Listado de riesgos y propuesta.	25 - 23 puntos	22 - 20 puntos	19 - 0 puntos	25
	Realiza un listado detallado de los riesgos del tipo "generados en la organización" y una propuesta para eliminarlos, minimizarlos o transferirlos.	Realiza un listado general de los riesgos del tipo "generados en la organización" y una propuesta para eliminarlos, minimizarlos o transferirlos.	Realiza un listado general de los riesgos del tipo "generados en la organización", pero no incluye una propuesta para eliminarlos, minimizarlos o transferirlos.	

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 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 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>Así durante dos minutos.</p> <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvidé algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser. Comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días y poco a poco vas aumentando los minutos de este.</p>
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 apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación? 3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica? <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática. Algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.</p>
Fuente	Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

Práctica 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>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.</p> <p>(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 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"> 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 pudieran resultar de esa noticia; en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles, y en la última, cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir. 3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías 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 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 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	Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y qué tan bien

	<p>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	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>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>	<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 aprendiz	<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: ¿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 aprendizador	<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 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 el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tipo de metas te has planteado tú? • ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva? • ¿Cuándo las tendrás listas?
Fuente	Grenville, B. (2012). <i>GOAL-SETTING SECRETS</i> . Recuperado de http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696