



# MARCO LEGAL Y CONTROL DE RIESGOS (MODALIDAD APILABLE)

GUÍA PARA EL PROFESOR  
CLAVE PTDR2201  
NIVEL PROFESIONAL ASOCIADO



# Contenido

Datos generales del certificado.....	03
Competencia global del certificado.....	03
Introducción al certificado.....	03
Información general .....	04
Bibliografía de apoyo.....	04
Calendario de entregas .....	09
Temario del certificado .....	11
Herramientas .....	14
Preguntas más frecuentes .....	14
Guía para las sesiones .....	15
Rúbrica de Actividad 1.....	28
Rúbrica de Reto <i>Challenge</i> 1.....	30
Rúbrica de Actividad 2.....	31
Rúbrica de Reto <i>Challenge</i> 2 .....	32
Prácticas de bienestar.....	33

## Datos generales del certificado

Nombre: Marco Legal y Control de Riesgos

Nivel: Profesional Asociado

Modalidad: Apilable

Clave: PTDR2201

## Competencia global del certificado

Gestiona los riesgos del ámbito turístico dentro del marco legal local e internacional vigente, integrando la identificación, evaluación y aplicación de requerimientos en un plan eficiente, apoyado en herramientas y tecnología de vanguardia que asegure la protección de los turistas y prestadores de servicios.

## Introducción al certificado

¡Bienvenido al Certificado en Marco Legal y Gestión de Riesgos!

Es un gusto recibirte en este emocionante trayecto de aprendizaje, donde adquirirás las competencias necesarias para gestionar eficazmente los riesgos en el ámbito turístico, dentro del marco legal local e internacional vigente. A lo largo de este certificado, profundizarás en temas fundamentales como el marco jurídico y normativo del turismo, las leyes y normatividades que rigen la actividad turística en México y en el mundo, la seguridad turística, así como la identificación y evaluación de riesgos. Aprenderás a diseñar un plan eficiente que integre los requerimientos legales, apoyado en herramientas y tecnología de vanguardia, garantizando la protección tanto de los turistas como de los prestadores de servicios.

Tu preparación en este curso no solo te permitirá comprender y aplicar las normas y regulaciones que impactan al sector, sino que también desarrollarás habilidades clave en la gestión de riesgos naturales, sanitarios, de salud y sociales, implementando estrategias de mitigación y prevención efectivas. Al final de este curso, estarás preparado para enfrentar los desafíos de la industria turística, asegurando el bienestar de todos los involucrados y fortaleciendo la confianza en los servicios que se ofrecen al viajero.

¡Mucho éxito en este nuevo capítulo de tu formación profesional!

## Información general

### Metodología

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

Los **certificados apilables** promueven la interacción virtual entre aprendedores localizados en diferentes campus de la Universidad Tecmilenio; es una forma de enriquecer tu formación pues puedes contrastar la realidad de tu ciudad o región con la de otros compañeros, cuando haya ocasión de intercambiar experiencias. También, los certificados están diseñados para ofrecer una experiencia autodirigida para aquellos aprendedores cuyas necesidades demanden ajustarse a sus propios tiempos.

### Bibliografía y software

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

#### Bibliografía

Ávila, R. (2021). *Turismo cultural en México alcances y perspectivas*. México: Editorial Trillas. ISBN:9786071741950.

Gómez, Y. (2022). *Manual de gestión empresarial y legal para negocios de hostelería y turismo*. México: Editorial Almuzara. ISBN:9788411310789.

López, J. (2008). *Los delitos en el Turismo*. México: Editorial Trillas. ISBN:9789682483158.

López, J. (2008). *Fundamentos de legislación turística*. México: Editorial Trillas. ISBN:9789682483172.

López, J. (2008). *Derecho procesal turístico, conceptos básicos*. México: Editorial Trillas. ISBN:9789682483141.

#### Legislación aplicable

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2024). *Ley General de Turismo*. Recuperado de <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGT.pdf>

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2017). *Reglamento de la Ley General de Turismo*. Recuperado de [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg\\_LGT\\_160817.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGT_160817.pdf)

Organización Mundial de Turismo. (s.f.). Código Internacional para la Protección de los Turistas vigente. Recuperado de <https://www.unwto.org/es/codigo-internacional-para-la-proteccion-de-los-turistas>

Organización Mundial de Turismo. (s.f.). *Código ético mundial para el turismo vigente*. Recuperado de <https://www.unwto.org/es/codigo-etico-mundial-para-el-turismo>

## Evaluación

La evaluación es una combinación de los siguientes elementos:

- Actividades que retoman el contenido conceptual de los temas de la semana.
- Retos con los que los participantes demostrarán que adquirieron habilidades y los conocimientos requeridos para acreditar el certificado.

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación:

Semana	Evaluación	Ponderación
1	Actividad I	10
2	Evidencia, proyecto, reto I	30
3	Actividad II	10
4	Evidencia, proyecto, reto II	40
4	<b>Examen final</b>	<b>10</b>
<b>Total</b>		<b>100</b>

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

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 dará una breve explicación del tema, resolverá dudas y compartirá las instrucciones de lo que se debe realizar fuera de dichas sesiones.

## Actividades, retos y fases del proyecto

Las actividades y los retos 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 sobre los temas de la clase.

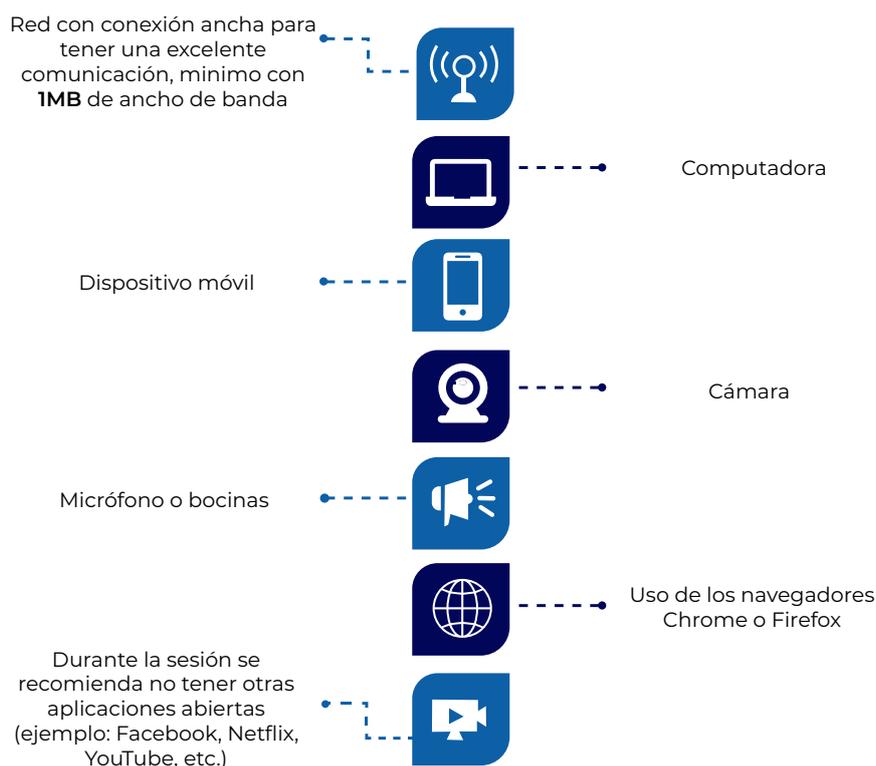
Para la interacción de los participantes, se utilizan las funcionalidades de colaboración con una herramienta para la creación de salas virtuales interactivas, en donde puedes compartir pantalla, documentos, videos y audios.

El resultado de los retos y las evidencias realizados 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 tiene 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:



## 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-8iAjyDNnqZSNO>

¡Te deseamos mucho éxito!

## Calendario de entregas tetramensual

Semana	Tema	Actividad	Reto
1	Tema 1. Marco jurídico y normativo internacional del turismo		
	Tema 2. Marco legal del sector turístico		
	Tema 3. Ley General de Turismo		
	Tema 4. Prestadores de servicios turísticos y los turistas		
	Tema 5. Normatividad de la actividad turística en México	<b>X</b>	
2	Tema 6. Normas turísticas vigentes en México		
	Tema 7. Seguridad turística		
	Tema 8. Conceptos claves del marco legal		
	Tema 9. Riesgos naturales y de salud		
	Tema 10. Riesgos de terrorismo y social		<b>Reto 1</b>

3	Tema 11. Riesgos sanitarios		
	Tema 12. Control de riesgos sanitarios en los alimentos		
	Tema 13. Comisionado federal para la protección contra riesgos sanitarios		
	Tema 14. Análisis de riesgo		
	Tema 15. Gestión de riesgos	<b>x</b>	
4	Tema 16. Implementación de plan de riesgos		
	Tema 17. Definición del protocolo para control de riesgos		
	Tema 18. Propuestas de solución de riesgos identificados		
	Tema 19. Herramientas para la gestión de riesgos		
	Tema 20. Tecnologías para el control de riesgos	<b>Examen final</b>	<b>Reto 2</b>

## Temario del certificado

Temario	
Semana 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marco jurídico y normativo internacional del turismo               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Organización Mundial de Turismo y el código ético mundial del turismo</li> <li>1.2. Código internacional para la protección de turistas</li> </ol> </li> <li>2. Marco legal del sector turístico               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Ley General de Turismo</li> <li>2.2. Reglamento de la Ley Federal de Turismo e Interior de la Secretaría de Turismo</li> </ol> </li> <li>3. Ley General de Turismo               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. Concurrencia y coordinación de autoridades</li> <li>3.2. Dependencias concurrentes en materia turística</li> </ol> </li> <li>4. Prestadores de servicios turísticos y los turistas               <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Derechos y obligaciones de los prestadores de servicios turísticos</li> <li>4.2. Derechos y obligaciones de los turistas</li> </ol> </li> <li>5. Normatividad de la actividad turística en México               <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. Normas Oficiales Mexicanas de turismo</li> <li>5.2. Estrategia nacional de turismo</li> </ol> </li> </ol>
Semana 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Normas turísticas vigentes en México               <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Comité Consultivo Nacional de normalización turística</li> <li>6.2. NOMS y estándares en el turismo</li> </ol> </li> <li>7. Seguridad turística               <ol style="list-style-type: none"> <li>7.1. La seguridad jurídica según la OMT</li> <li>7.2. Seguridad turística en México, Centroamérica y el Caribe</li> </ol> </li> <li>8. Conceptos claves del marco legal               <ol style="list-style-type: none"> <li>8.1. Control de riesgos y su marco contextual</li> <li>8.2. Riesgos más comunes en el turismo</li> </ol> </li> <li>9. Riesgos naturales y de salud               <ol style="list-style-type: none"> <li>9.1. Desastres naturales y provocados por el hombre</li> <li>9.2. Virus desconocidos, enfermedades o brotes pandémicos</li> </ol> </li> </ol>

<p>Semana 2</p>	<p>10. Riesgos de terrorismo y social  10.1. Ataques terroristas contra población civil  10.2. Inestabilidad social y política</p>
<p>Semana 3</p>	<p>11. Riesgos sanitarios  11.1. Riesgos asociados a los alimentos  11.2. Alimentos de consumo nuevo para turistas  12. Control de riesgos sanitarios en los alimentos  12.1. Contaminación cruzada de alimentos  12.2. Seguridad sanitaria de los alimentos  13. Comisionado federal para la protección contra riesgos sanitarios  13.1. COFEPRIS  13.2. Norma mexicana NMX-F605NORMEX2015  14. Análisis de riesgo  14.1. Identificación de riesgos  14.2. Evaluación de riesgos  15. Gestión de riesgos  15.1. Metodología para la evaluación de riesgos  15.2. Plan de gestión de riesgos</p>
<p>Semana 4</p>	<p>16. Implementación de plan de riesgos  16.1. Ciclos de gestión de riesgos  16.2. Etapas de la gestión de riesgos  17. Definición del protocolo para control de riesgos  17.1. Identificación de riesgos  17.2. Riesgos prioritarios  18. Propuestas de solución de riesgos identificados  18.1. Proceso de evaluación  18.2. Autoevaluación de riesgos</p>

Semana 4	<ul style="list-style-type: none"><li>19. Herramientas para la gestión de riesgos<ul style="list-style-type: none"><li>19.1. Herramientas de análisis</li><li>19.2. Herramienta de control</li></ul></li><li>20. Tecnologías para el control de riesgos<ul style="list-style-type: none"><li>20.1. <i>Software</i> de gestión</li><li>20.2. Tendencias tecnológicas para la evaluación de riesgos</li></ul></li></ul>
----------	---

## Herramientas

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

## 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, se hace el registro oficial de las calificaciones de los participantes.

## Semana 1

### Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
<b>Bienvenida y presentación de la agenda</b>	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción de los temas que se abordarán.	5 minutos
<b>Práctica de bienestar</b>	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco, anexo al final de este documento, para compartirla en un foro de discusión y para explicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente cada semana.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aplicación en contextos reales (Introducción)</b></li> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos
<b>Receso</b>	Se brindará un espacio de receso para los participantes.	10 minutos

## Bloque 2

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

## Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
<b>Recapitulación de lo realizado en el bloque previo</b>	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> <li>• <b>Cierre de los temas</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	35 minutos
<b>Explicación de la actividad integradora 1</b>	Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad integradora 1, la cual se entrega en la semana 1.	10 minutos

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Incluir estudios de caso que ejemplifiquen la aplicación del Código Ético Mundial del Turismo en situaciones reales.
2. Utilizar recursos multimedia, como videos y documentales, que presenten la labor de la OMT.
3. Fomentar debates grupales sobre la relevancia de las normativas internacionales en el contexto local.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 2 de la semana 1, la cual debe considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión.**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Realizar simulaciones sobre el proceso de coordinación entre autoridades en casos específicos de turismo.
2. Utilizar ejemplos prácticos que ilustren cómo se aplican estas leyes en situaciones cotidianas del sector.
3. Incorporar estudios comparativos de diferentes legislaciones turísticas a nivel internacional.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 3 de la semana 1, la cual debe considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión.**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Pedir a los aprendedores crear mapas conceptuales que representen la interacción entre diversas autoridades en el ámbito turístico.
2. Utilizar ejemplos de casos donde la falta de coordinación haya afectado el turismo en un destino.
3. Promover el análisis crítico de la ley mediante la discusión de sus beneficios y limitaciones.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 4 de la semana 1, la cual debe considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión.**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Incluir *role-playing* en el que los aprendedores representen tanto a prestadores de servicios como a turistas, haciendo referencia a los derechos y obligaciones de ambas partes.
2. Fomentar la reflexión crítica sobre las responsabilidades de ambas partes en el sector turístico.
3. Proporcionar ejemplos de conflictos entre prestadores de servicios y turistas, y discutir cómo resolverlos.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 5 de la semana 1, la cual debe considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión.**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Animar a los aprendedores a realizar un análisis de las Normas Oficiales Mexicanas (NOM) y su impacto en la calidad del servicio turístico.
2. Fomentar el debate sobre la Estrategia Nacional de Turismo y su relevancia en el desarrollo sostenible.
3. Utilizar ejemplos locales que evidencien la aplicación de estas normativas en destinos turísticos específicos.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos relacionados con la Ley General de Turismo, el reglamento de la ley general de turismo, el Código Ético Mundial del Turismo, el Código Internacional para la Protección de los Turistas, las Normas Oficiales Mexicanas y la Estrategia Nacional de Turismo.
2. Se recomienda exponer las instrucciones de la actividad, ver el video con ejemplos prácticos y revisar la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 1.

## Semana 2

### Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
<b>Bienvenida y presentación de la agenda</b>	El profesor da una breve bienvenida y presenta la agenda de la sesión.	5 minutos
<b>Práctica de bienestar</b>	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 cada semana.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aplicación en contextos reales (Introducción)</b></li> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos
<b>Receso</b>	Se brindará un espacio de receso para los participantes.	10 minutos

## Bloque 2

Actividad	Descripción	Duración
<b>Recapitulación de lo realizado en el bloque previo</b>	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	45 minutos

<b>Receso</b>	Se brindará un espacio de receso para los participantes.	10 minutos
---------------	--	------------

## Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
<b>Recapitulación de lo realizado en el bloque previo</b>	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> <li>• <b>Cierre de los temas</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos
<b>Explicación del reto <i>Challenge 1</i></b>	Se explicará a los participantes en qué consiste el reto <i>Challenge 1</i> , el 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 ejercicios prácticos durante la sesión.**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Incorporar estudios de caso que muestren la implementación exitosa de normas en empresas turísticas.
2. Proponer un análisis crítico sobre la efectividad de las normas en la protección de turistas y prestadores.
3. Crear un foro de discusión donde los aprendedores compartan experiencias sobre el cumplimiento (o falta de cumplimiento) de estas normas.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Realizar simulacros de situaciones de riesgo que pongan a prueba las medidas de seguridad implementadas.
2. Fomentar la investigación y el intercambio sobre incidentes de seguridad en el turismo en diferentes regiones.
3. Desarrollar un análisis comparativo de la seguridad turística en México, Centroamérica y el Caribe.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Promover la identificación de riesgos comunes en diferentes escenarios turísticos.
2. Utilizar estudios de caso para ilustrar cómo se aplica el control de riesgos en la práctica.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Organizar simulaciones de gestión de crisis ante desastres naturales en destinos turísticos.
2. Fomentar el análisis de casos históricos de desastres naturales que hayan afectado el turismo.
3. Intercambiar experiencias sobre protocolos de salud en emergencias sanitarias, como la del COVID-19.
4. Promover el debate sobre la responsabilidad de los prestadores de servicios ante riesgos de salud emergentes.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Estudiar casos de ataques terroristas y su impacto en el turismo local e internacional.
2. Fomentar el análisis de la inestabilidad social y su relación con el turismo en diferentes regiones.
3. Realizar actividades de reflexión sobre cómo la percepción de seguridad afecta las decisiones de viaje.

4. Incluir discusiones sobre la responsabilidad social de las empresas turísticas en la prevención del terrorismo.
5. Fomentar una lluvia de ideas sobre el protocolo de respuesta ante situaciones de riesgo social en entornos turísticos.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al Reto Challenge.**

1. Se deben reafirmar los conocimientos sobre normas y estándares internacionales para la gestión efectiva de crisis.
2. Se recomienda exponer el reto, revisar juntos el video explicativo y la rúbrica para resolver dudas sobre los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 2.

## **Semana 3 Bloque 1**

Actividad	Descripción	Duración
<b>Bienvenida y presentación de la agenda</b>	El profesor da una breve bienvenida y presenta la agenda de la sesión.	5 minutos
<b>Práctica de bienestar</b>	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 cada semana.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aplicación en contextos reales (Introducción)</b></li> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos
<b>Receso</b>	Se brindará un espacio de receso para los participantes.	10 minutos

## Bloque 2

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

## Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
<b>Recapitulación de lo realizado en el bloque previo</b>	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> <li>• <b>Cierre de los temas</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos
<b>Explicación de la actividad integradora 2</b>	Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad integradora 2, la cual se entrega en la semana 3.	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 ejercicios prácticos durante la sesión.**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Proporcionar ejemplos de riesgos sanitarios asociados a la alimentación en entornos turísticos.
2. Incluir actividades prácticas sobre la identificación de alimentos potencialmente riesgosos para turistas.
3. Promover el análisis de normativas sanitarias en el contexto del turismo.
4. Realizar debates sobre la importancia de la seguridad alimentaria para la reputación de un destino.
5. Fomentar la investigación sobre brotes sanitarios en diferentes regiones y su impacto en el turismo.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Fomentar la discusión sobre la contaminación cruzada y sus implicaciones en la salud pública.
2. Intercambiar opiniones en grupo sobre estrategias para mejorar la seguridad sanitaria en restaurantes turísticos.
3. Incluir estudios de caso sobre incidentes de contaminación de alimentos en el sector turístico.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Intercambiar opiniones sobre el trabajo de COFEPRIS y su impacto en la regulación del sector turístico.
2. Fomentar el análisis e intercambio de opiniones respecto a la norma NMX-F605 y su aplicación en servicios turísticos.
3. Desarrollar una actividad grupal donde los aprendedores propongan mejoras en la gestión de riesgos sanitarios.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Incluir ejercicios prácticos sobre identificación y evaluación de riesgos en situaciones reales.
2. Fomentar la reflexión sobre la importancia del análisis de riesgos en la planificación turística.
3. Proporcionar estudios de caso que ejemplifiquen la gestión de riesgos en el turismo, presentando y discutiendo posibles soluciones.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Promover el trabajo en equipo para desarrollar planes de gestión de riesgos en contextos turísticos.
2. Revisar juntos ejemplos de planes de gestión exitosos en el sector turístico.
3. Fomentar la investigación sobre el uso de tecnología en la gestión de riesgos mediante simulaciones.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Actividad 2, de la semana 3.**

1. Se deben reafirmar los conceptos relacionados con los elementos de un plan de gestión de riesgos, normativas sanitarias y de seguridad alimentaria.
2. Se recomienda exponer la actividad, ver el video con ejemplos prácticos y revisar la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 3.

## Semana 4 Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
<b>Bienvenida y presentación de la agenda</b>	El profesor da una breve bienvenida y presenta la agenda de la sesión.	5 minutos
<b>Práctica de bienestar</b>	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 cada semana.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aplicación en contextos reales (Introducción)</b></li> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos

<b>Receso</b>	Se brindará un espacio de receso para los participantes.	10 minutos
---------------	--	------------

## Bloque 2

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

## Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
<b>Recapitulación de lo realizado en el bloque previo</b>	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos</b></li> <li>• <b>Cierre de los temas</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos

<b>Explicación del reto <i>Challenge 2</i></b>	Se explicará a los participantes en qué consiste el reto <i>Challenge 2</i> , el cual deberán entregar en la semana 3.	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 ejercicios prácticos durante la sesión.**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Facilitar la comprensión de los ciclos de gestión de riesgos animando a los aprendedores a la creación de diagramas visuales que representen cada etapa.
2. Utilizar estudios de caso que ilustren la aplicación exitosa de planes de gestión de riesgos en el sector turístico.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Establecer un marco claro para la identificación de riesgos, fomentando la creación y uso de listas de verificación.
2. Realizar dinámicas de grupo donde los aprendedores discutan y prioricen riesgos en un caso específico del sector turístico.
3. Incluir ejemplos de protocolos existentes en la industria que puedan servir de modelo para los aprendedores.
4. Promover la investigación sobre protocolos de control de riesgos utilizados en otros países y su relevancia para el contexto local.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Fomentar la creatividad mediante la generación de ideas para soluciones innovadoras a riesgos identificados en el ámbito turístico.
2. Utilizar ejemplos reales de cómo se han abordado y solucionado riesgos en situaciones de crisis en el turismo.
3. Invitar a los aprendedores a que expongan los pasos a seguir para implementar soluciones a los riesgos priorizados.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Presentar diversas herramientas de análisis que los aprendedores puedan utilizar en sus proyectos de gestión de riesgos.
2. Fomentar el uso de *software* especializado mediante demostraciones prácticas que muestren cómo aplicar estas herramientas en casos reales.
3. Crear un repositorio de recursos donde los aprendedores puedan acceder a plantillas y herramientas que faciliten su trabajo en la gestión de riesgos.
4. Realizar ejercicios en grupo donde los aprendedores comparen diferentes herramientas y discutan sus ventajas y desventajas.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Explorar tendencias tecnológicas mostrando innovaciones relevantes en la gestión de riesgos turísticos.
2. Incluir actividades prácticas donde los aprendedores investiguen y de ser posible utilicen *software* de gestión para resolver problemas específicos de control de riesgos.
3. Fomentar la discusión sobre el impacto de la tecnología en la seguridad y gestión de riesgos en el sector turístico.
4. Proporcionar estudios de caso que ejemplifiquen cómo las tecnologías emergentes han mejorado la gestión de riesgos en destinos turísticos.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes al Reto *Challenge* 2 de la semana 4.**

1. Se deben reafirmar los conceptos de identificación, evaluación y control de riesgos, monitoreo del plan de riesgos y herramientas tecnológicas.
2. Se recomienda exponer el reto, ver el video explicativo del reto y revisar la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 4.

## Rúbrica Actividad 1

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Derechos y obligaciones de los turistas	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Presenta información completa y precisa sobre los derechos y obligaciones de los turistas, con referencias claras a las leyes y códigos relevantes. La presentación es clara y concisa lo que facilita la comprensión del tema.	Presenta información mayoritariamente correcta, pero falta alguna referencia a leyes o códigos relevantes; la claridad es adecuada pero podría ser más concisa y precisa.	Presenta información incompleta o incorrecta sobre derechos y obligaciones; faltan varias referencias a leyes y códigos relevantes; existe poca claridad en la presentación.	
Derechos y obligaciones de los prestadores de servicios turísticos	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Presenta información completa y precisa sobre los derechos y obligaciones de los prestadores de servicios turísticos, con referencia a todas las leyes aplicables y normas oficiales. Tiene una presentación clara y fácil de entender.	Presenta información mayoritariamente correcta, pero falta alguna referencia a leyes aplicables o normas oficiales. La presentación es adecuada, pero puede ser más clara y detallada.	Tiene información incompleta o incorrecta sobre los derechos y obligaciones de los prestadores de servicios turísticos, con varias referencias a leyes y normas ausentes. La presentación es confusa.	
Dependencias concurrentes en materia turística en México	20 – 13 puntos	17 – 9 puntos	6 - 0 puntos	25
	Presenta una descripción adecuada de las dependencias concurrentes, sus funciones y responsabilidades en la regulación del turismo, mencionando y explicando con claridad todas las dependencias clave.	Tiene una descripción adecuada de las dependencias, aunque faltan detalles sobre algunas funciones o responsabilidades. Se menciona la mayoría de las dependencias clave.	Presenta una descripción incompleta o incorrecta de las dependencias concurrentes, sin mencionar o explicar varias dependencias clave. El contenido tiene poca claridad.	

	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	
Calidad visual de la infografía	Presenta una infografía altamente atractiva y profesional, con un diseño coherente y elementos visuales (colores, gráficos, íconos, tipografías) que mejoran la comprensión. El texto es claro y está bien organizado.	Tiene una infografía visualmente adecuada, pero con oportunidades de mejora en el diseño o en el uso de elementos visuales. El texto es comprensible, aunque algunas áreas podrían ser más claras o mejor organizadas.	Presenta una infografía poco atractiva o profesional, con un diseño incoherente o confuso. El uso de elementos visuales es ineficaz y no mejora la comprensión. El texto es confuso o mal organizado.	25
			Total: 100 puntos	100%

## Rúbrica de reto *Challenge 1*

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Investigación del caso	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Proporciona una descripción detallada y precisa de la crisis, incluyendo contexto, impacto en el sector turístico, y datos relevantes. Utiliza fuentes confiables y variadas.	Ofrece una descripción clara de la crisis con algunos detalles sobre el impacto en el sector turístico. Usa fuentes mayormente confiables.	Ofrece una descripción es incompleta o inexacta, con falta de datos relevantes o uso limitado de fuentes confiables.	
Gestión de la crisis	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Analiza exhaustivamente cómo se gestionó la crisis, incluyendo medidas específicas adoptadas y la aplicación de normas y estándares. Incluye información sobre evacuaciones, protocolos de seguridad, y comunicación con turistas.	Describe cómo se gestionó la crisis y las medidas tomadas, pero con algunos detalles faltantes o con una profundidad menor en la aplicación de normas y estándares.	Presenta una descripción de la gestión de la crisis superficial o incompleta. La aplicación de normas y estándares no está claramente definida.	
Evaluación de la gestión de la crisis	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Examina de manera crítica la respuesta a la crisis en términos de rapidez, eficacia y adecuación. Ofrece una evaluación detallada del control de riesgos y si el sistema de prevención estaba en su lugar. Incluye ejemplos específicos.	Realiza una evaluación de la respuesta a la crisis con algunas observaciones críticas, pero con menos profundidad o detalle en el control de riesgos y el sistema de prevención.	Presenta una evaluación básica o con falta de profundidad crítica. No se examina adecuadamente el control de riesgos o el sistema de prevención.	
Propuesta de mejora	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Ofrece recomendaciones bien fundamentadas para mejorar la respuesta a crisis futuras. Identifica las lecciones aprendidas y sugiere cambios específicos en la aplicación de normas y estándares. Las recomendaciones son prácticas y bien justificadas.	Proporciona recomendaciones generales para mejorar la respuesta a crisis futuras, con algunas lecciones aprendidas. Las sugerencias son útiles, pero menos detalladas.	Presenta recomendaciones vagas o poco prácticas, con pocas lecciones aprendidas y sin sugerencias claras para la aplicación de normas y estándares.	
			Total: 100 puntos	100%

## Rúbrica Actividad 2

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Identificación y clasificación de riesgos	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Identifica y clasifica exhaustivamente los riesgos, considerando todos los aspectos relevantes del establecimiento de alimentos y bebidas. La descripción es clara, precisa y completa.	Identifica y clasifica la mayoría de los riesgos relevantes. La descripción es adecuada pero puede omitir algunos detalles menores.	No identifica o clasifica correctamente los riesgos, omitiendo aspectos clave o proporcionando descripciones incompletas o imprecisas.	
Aplicación correcta de la metodología de evaluación de riesgos	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Aplica una metodología formal de manera rigurosa y precisa, demostrando un análisis exhaustivo y bien fundamentado de los riesgos en función de su probabilidad y su impacto.	Aplica una metodología formal de manera adecuada, pero el análisis carece de profundidad o presenta algunas inconsistencias menores en la clasificación de los riesgos.	No aplica correctamente una metodología formal, el análisis de riesgos es superficial o carece de coherencia en la clasificación de los mismos.	
Propuestas viables de mitigación	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Presenta propuestas de mitigación innovadoras y viables, basadas en las mejores prácticas y con un claro enfoque preventivo y correctivo. Las acciones son detalladas y adecuadamente justificadas.	Presenta propuestas viables de mitigación, pero estas pueden carecer de innovación o detalle en algunas áreas. Las acciones preventivas y correctivas son generalmente adecuadas.	Presenta propuestas de mitigación que no son viables o que carecen de detalle y justificación. Las acciones preventivas y correctivas son insuficientes o irrelevantes.	
Alineación con las normativas sanitarias vigentes	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Elabora un plan que está perfectamente alineado con todas las normativas sanitarias locales e internacionales aplicables (incluyendo COFEPRIS). Se demuestra un claro entendimiento de las regulaciones.	Elabora un plan que está mayormente alineado con las normativas sanitarias, pero puede faltar referencia a algunas regulaciones menores o detalles de cumplimiento.	Elabora un plan que no está alineado con las normativas sanitarias vigentes, o las referencias a las normativas son incorrectas o incompletas.	
Total: 100 puntos				100%

## Rúbrica de reto *Challenge 2*

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Alineación con las normativas sanitarias vigentes	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Elabora un plan que está perfectamente alineado con todas las normativas sanitarias locales e internacionales aplicables (incluyendo COFEPRIS). Se demuestra un claro entendimiento de las regulaciones.	Elabora un plan que está mayormente alineado con las normativas sanitarias, pero puede faltar referencia a algunas regulaciones menores o detalles de cumplimiento.	Elabora un plan que no está alineado con las normativas sanitarias vigentes, o las referencias a las normativas son incorrectas o incompletas.	
Investigación de riesgos	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 – 0 puntos	25
	Identifica y clasifica los riesgos de forma precisa, respaldando con una investigación exhaustiva de riesgos naturales, sanitarios y tecnológicos. Explica el impacto potencial de cada riesgo en huéspedes, operaciones y reputación.	Identifica y clasifica los riesgos, pero la investigación es general o incompleta. Explica el impacto de forma adecuada, pero sin entrar en detalles específicos.	No identifica ni clasifica correctamente los riesgos. La investigación es escasa o inexistente, y la explicación del impacto es confusa o muy limitada.	
Plan de riesgos	40 – 34 puntos	33 – 28 puntos	27 – 0 puntos	25
	Incluye una identificación detallada de los riesgos, una evaluación precisa con calificaciones claras de probabilidad e impacto, medidas realistas de control y un sistema de monitoreo con uso adecuado de herramientas tecnológicas.	Incluye la identificación y evaluación de riesgos, pero las medidas de control o el monitoreo no son detallados o realistas. El uso de herramientas tecnológicas es limitado.	Presenta un plan incompleto, con identificación o evaluación de riesgos insuficiente. Las medidas de control no son aplicables y no se proponen herramientas tecnológicas adecuadas.	
Presentación en video	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 – 0 puntos	25
	Presenta el video de forma clara, bien estructurada y profesional, destacando las herramientas tecnológicas utilizadas en la gestión y control de riesgos.	Presenta un video adecuado, pero la estructura o presentación tiene áreas de mejora. Menciona herramientas tecnológicas, pero sin suficiente detalle.	Muestra un video confuso o con falta de profesionalismo. No explica las herramientas tecnológicas ni presenta el plan de manera coherente.	
Total: 100 puntos				100%

# 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 aprendiz	<p>La autorregulación, también conocida como autocontrol, 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 pueden desembocar en reacciones naturales e instintivas como estallar en ira. Las consecuencias de estas reacciones 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"> <li>1. Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.</li> <li>2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).</li> <li>3. Comienza a respirar y exhalar por nariz.</li> <li>4. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo.</li> <li>5. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo.</li> </ol> <p>Así durante dos minutos.</p> <p>Te recomendamos que, si durante este periodo algún pensamiento llega a tu mente (como “olvidé algo en la oficina”, “más tarde tengo que hacer tal actividad”, etc.), sólo 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 irás aumentando los minutos de duración.</p>
Fuente	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

## Práctica 2

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

### Práctica 3

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

## Práctica 4

Nombre de la práctica	Concentrarse en lo positivo
Descripción de la práctica	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, con la intención de 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"> <li>1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas que es negativa para ti.</li> <li>2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera, señala cuál sería el peor de los escenarios posibles a partir de esa noticia; en la segunda columna, señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles y, en la última, indica cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir.</li> <li>3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos?</li> </ol> <p>Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará una perspectiva más amplia y te ayudará a cultivar tu resiliencia.</p>
Fuente	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de <a href="https://hbr.org/2011/04/building-resilience">https://hbr.org/2011/04/building-resilience</a>

## Práctica 5

Nombre de la práctica	Crecimiento postraumático
Descripción de la práctica	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
Palabras clave	Resiliencia.
Instrucciones para el aprendedor	<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 sólo salir adelante después de una situación muy dura, sino, incluso, crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia (Tarragona, 2012).</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escribe acerca de un momento cuando hayas afrontado una adversidad significativa o una pérdida.</li> <li>2. Primero, escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste?</li> <li>3. Después, escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida.</li> <li>4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse más probables de suceder ahora?</li> </ol>
Fuente	Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

## Práctica 6

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

## Práctica 7

Nombre de la práctica	Obtener lo que quieres
Descripción de la práctica	Reflexionar sobre alguna meta que se desea alcanzar y proponer 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 deseas 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"> <li>1. ¿Qué quieres lograr? Al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una fecha para lograrla. Piensa en algo y utiliza el método SMART para definirla.</li> <li>2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento?</li> <li>3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?</li> <li>4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?</li> <li>5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?</li> <li>6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</li> <li>7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?</li> <li>8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?</li> </ol> <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
Fuente	Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro <i>A Primer in Positive Psychology</i> de Christopher Peterson.

## Práctica 8

Nombre de la práctica	Felicidad en el trabajo
Descripción de la práctica	Reflexionar sobre las distintas dimensiones de la vida cotidiana, y enfocar el análisis en cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivas en el ámbito laboral.
Palabras clave	Involucramiento, emociones positivas, relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendiz	<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"> <li>• <b>Dar:</b> ¿cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes?</li> <li>• <b>Relaciones:</b> ¿cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar?</li> <li>• <b>Ejercicio:</b> ¿cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente?</li> <li>• <b>Conciencia:</b> ¿cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral?</li> <li>• <b>Ensayo:</b> ¿qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado?</li> <li>• <b>Dirección:</b> ¿cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana o este año?, ¿cómo caben éstas dentro mis metas de vida?, ¿cómo contribuyen a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones? y ¿cómo me motivó lo anterior a ayudar a otros?, ¿cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización?</li> <li>• <b>Resiliencia:</b> ¿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 requiera de mi ayuda?</li> <li>• <b>Emoción:</b> ¿qué cosas que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo, aunque sean pequeñas, puedo encontrar hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?</li> </ul>
Fuente	Tomado del Catálogo de actividades para profesores.

## Práctica 9

Nombre de la práctica	Interacciones positivas
Descripción de la práctica	Reflexionar sobre las cualidades positivas que se aprecian en las personas con quienes se interactúa 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 (2016) sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas. En cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron?</li> <li>2. ¿Qué cosas han disfrutado hacer juntos?</li> <li>3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento?</li> <li>4. ¿Cuáles son sus fortalezas?</li> </ol> <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas y las acciones que realmente aprecias de ellos, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Realmente me encanta cuando ellos...”.</li> <li>• “Son tan buenos para...”.</li> <li>• “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”.</li> </ul> <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Asimismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en 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	Reflexionar sobre las fortalezas de carácter que se aplican en una situación determinada.
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><b>El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.</b></p> <p><a href="http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification">http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification</a></p> <p>Luego de que leas cuáles son las fortalezas de carácter, realiza lo que se pide a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describe detalladamente, mediante un texto, una anécdota en la que hayas llevado a cabo alguna acción de la mejor manera posible, o bien, que hayas actuado por encima de lo ordinario. Procura enfocarlo al entorno laboral. Puede ser cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desenvolviste.</li> <li>2. Señala en tu descripción: ¿qué ocurrió?, ¿qué papel jugaste en el suceso?, ¿qué acciones llevaste a cabo que fueron de utilidad para ti y para los demás?</li> <li>3. Luego de que hayas terminado de escribir, lee tu texto y subraya las palabras y oraciones que te den una idea sobre cómo usaste cualquiera de las 24 fortalezas de carácter.</li> <li>4. Observa y clasifica cuáles son las fortalezas que usaste en tu anécdota. Reflexiona sobre el impacto que estas pueden tener en tu desempeño cotidiano.</li> </ol>
Fuente	<p>Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i>. Recuperado de <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth">https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth</a></p>

## Práctica 11

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

## Práctica 12

Nombre de la práctica	Plantear objetivos como metas de aproximación y replantear 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 aprendiz	<p>La autora Bridget Grenville-Cleave (2012) comenta que, al establecer metas, es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metas de aproximación (approach): son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener) y hacia las cuales trabajamos.</li> <li>2. Metas de evitación (avoidance): son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o que nos disgustan) y que trabajamos para evitarlas.</li> </ol> <p>Ejemplo:</p> <p><b>Meta de aproximación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser más eficiente.</li> <li>• Ser amigable y extrovertido en reuniones.</li> <li>• Asumir el rol de líder en el trabajo.</li> </ul> <p><b>Meta de evitación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar de aplazar.</li> <li>• Dejar de ser tan tímido en las reuniones.</li> <li>• No pasar desapercibido en el trabajo.</li> </ul> <p>Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que enfocarse en las metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tipo de metas te has planteado tú?</li> <li>• ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva?</li> <li>• ¿Cuándo las tendrás listas?</li> </ul>
Fuente	Grenville, B. (2012). <i>Goal-Setting Secrets</i> . Recuperado de <a href="http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012-013120696">http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012-013120696</a>