



## **(Gestión de Alimentos y Bebidas) (Modalidad Connect)**

Guía para el profesor

Clave (PTGA2201)

Nivel Profesional Asociado

## Contenido

Datos generales del certificado.....	3
Competencia global del certificado.....	3
Introducción al certificado .....	3
Información general.....	4
Calendario de entregas .....	9
Temario del certificado .....	10
Herramientas.....	12
Preguntas más frecuentes.....	12
Guía para las sesiones.....	13
Semana 1.....	13
Semana 2.....	17
Semana 3.....	21
Semana 4.....	25
Anexo 1. Rúbrica de evidencia .....	29
Anexo 2. Banco de prácticas de bienestar .....	33

## **Datos generales del certificado**

Nombre del certificado: Gestión de Alimentos y Bebidas

Nivel: Profesional Asociado

Modalidad: Connect

Clave: PTGA2201

## **Competencia global del certificado**

Diseña estrategias competitivas de innovación en áreas administrativas y operativas dirigidas a establecimientos de alimentos y bebidas.

## **Introducción al certificado**

Durante años, la gastronomía se ha considerado como una necesidad del ser humano, la cual se traduciría a solo comer, sin embargo, hoy en día esta necesidad se ha profesionalizado dando paso a la gestión de alimentos y bebidas, de tal manera que ahora se encarga del proceso de selección, preparación y presentación de los alimentos.

La gestión tiene como objetivo facilitar la toma de decisiones en relación a la operación que producen los establecimientos de alimentos y bebidas, por lo tanto, el gestor es el encargado de revisar los procesos de selección y preparación de los alimentos e inocuidad de estos, así como garantizar calidad en el servicio y un correcto sistema empresarial, es decir, dirección, producción y ejecución de operaciones comerciales, logrando alcanzar la garantía de un establecimiento rentable y de calidad.

## Información general

### Metodología

Un certificado **apilable** se ha diseñado con la finalidad de impartirse a través de una metodología de flexibilidad para el aprendedor, ya que desde su diseño está estructurado para poder impartirse mediante 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 su formación, contrastando la realidad de su 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 tengan que ajustar sus propios tiempos.

### Bibliografía de apoyo

Bibliografía opcional:

1. Almazán, A. (2020). *Cocina Mexicana Regional*. México: Patria.
2. Díaz, E., y León, M. (2019). *Gestión administrativa y comercial en restauración* (2ª ed.). México: Ediciones Paraninfo.
3. Farrimond, S. (2019). *Cocinología: La ciencia de cocinar*. México: DK.
4. Franco, A. (2008). *Administración de la empresa restaurantera*. México: Trillas.
5. Gironella, A. (2020). *Larousse de la Cocina Mexicana* (5ª ed.). México: Larousse Ediciones.
6. Lara, J. (2017). *Técnicas gerenciales para la administración de restaurantes*. México: Limusa.
7. Méndez, A. (2019). *Cómo dirigir y organizar un restaurante*. México: Editorial TPM.
8. Montoro, J. (2013). *Atlas ilustrado de licores y cócteles*. España: Susaeta.
9. Rodríguez, T., y Rodríguez, E. (2019). *Gastromarketing: El antídoto contra el T.R.O.L.H. que amenaza con destruir la hostelería española*. España: Publicación independiente.
10. Sánchez, E. (2007). *Manual de administración y gastronomía*. México: Trillas.
11. Secretaría de la Función Pública. (2015). *Manual de Manejo Higiénico de Alimentos*. Recuperado de <https://www.gob.mx/sfp/documentos/manual-de-manejo-higienico-de-alimentos>
12. Secretaría de la Función Pública. (2015). *Norma Oficial Mexicana NOM-120-SSA1-1994*. Recuperado de <https://www.gob.mx/sfp/documentos/norma-oficial-mexicana-nom-120-ssa1-1994>
13. Secretaría de Salud. (2015). *Normas Oficiales Mexicanas*. Recuperado de <https://www.gob.mx/salud/en/documentos/normas-oficiales-mexicanas-9705>

14. Secretaría de Turismo. (2019). *PROGRAMA MANEJO HIGIÉNICO DE LOS ALIMENTOS DISTINTIVO “H”*. Recuperado de [http://www.sectur.gob.mx/gobmx/wp-content/uploads/2019/03/DISTINTIVO\\_H\\_2019.pdf](http://www.sectur.gob.mx/gobmx/wp-content/uploads/2019/03/DISTINTIVO_H_2019.pdf)

15. Traynor, A. (2020). *The Essential Bar Book for Home Mixologists: Tools, Techniques, and Spirits to Master Cocktails*. Estados Unidos: Rockridge Press.

16. Youshimatz, A. (2016). *CONTROL DE COSTOS DE ALIMENTOS Y BEBIDAS II*. México: Trillas.

## 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
Evidencia	30
Actividad II	10
Evidencia final	40
Examen final	10
<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>• Actividad de bienestar.</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:</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:</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <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 ejemplos reales.</li> </ul> </li> <li>• Receso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos reales.</li> <li>• Receso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Explicación de los temas de la semana con ejemplos reales.</li> <li>○ Cierre de los temas.</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 revises las lecturas de las explicaciones, ya que te proporcionarán los fundamentos teóricos de los temas del certificado. De igual manera, se requiere que revises las lecturas y los videos obligatorios.

Durante las sesiones sincrónicas, el docente da una breve explicación del tema, resuelve dudas y comparte las instrucciones de lo que se debe 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 las herramientas de colaboración, las cuales permiten la creación de salas virtuales interactivas, en donde puedes compartir pantallas, documentos, videos y audios.

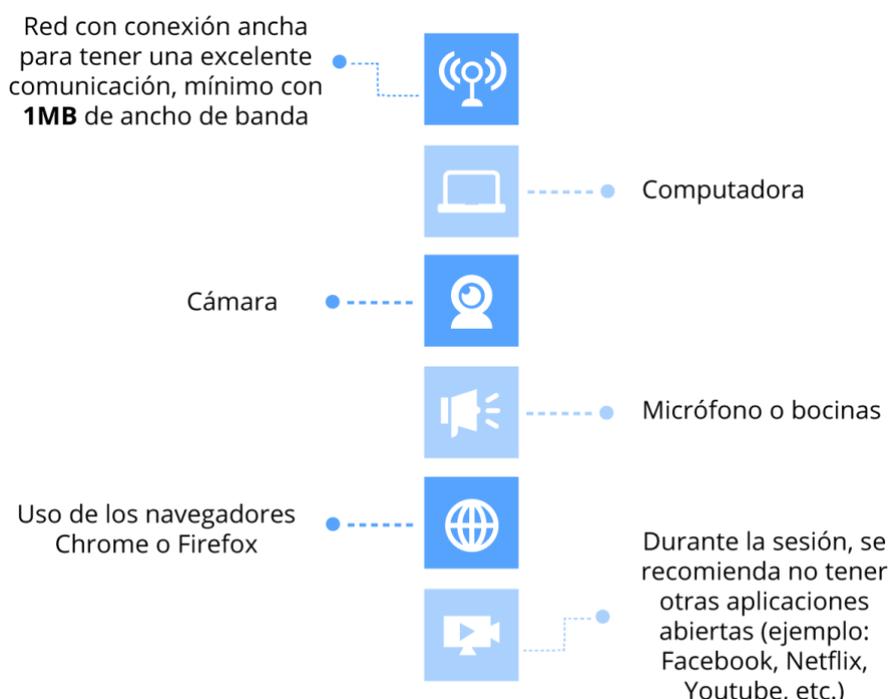
El resultado de todas las actividades y las evidencias realizadas deberá entregarse a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente.

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

En caso de tener dudas sobre alguna de las actividades integradoras, las evidencias o del contenido, puedes contactar a tu docente a través de los medios que te indique.

## 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>
- ¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?



Zoom.pdf

- 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=PLxtBF8TpS7EPE5pQHVV-8iAiyDNnqZSNO>

- ¿Cómo evaluó el desempeño de mi red?



Zoom-Canvas.pdf

**¡Te deseamos mucho éxito!**

## Calendario de entregas tetramensual

Semana	Tema	Actividad integradora	Evidencia
1	Tema 1. Seguridad alimentaria (Normas Oficiales Mexicanas)		
	Tema 2. Seguridad alimentaria II (Normas Mexicanas)		
	Tema 3. Gastronomía prehispánica		
	Tema 4. Gastronomía mexicana en la actualidad		
	Tema 5. Cocinas del mundo: Europa	1	
2	Tema 6. Cocinas del mundo: Asia y Oriente		
	Tema 7. Gastronomía sostenible		
	Tema 8. Conservación de alimentos		
	Tema 9. El servicio de barra y bebidas		
	Tema 10. Bebidas destiladas y fermentadas		Evidencia
3	Tema 11. Gestión de calidad en establecimientos de alimentos y bebidas		
	Tema 12. Atención al cliente en establecimientos de alimentos y bebidas		
	Tema 13. Establecimientos de restauración		
	Tema 14. Ingeniería del menú		
	Tema 15. Marketing gastronómico	2	
4	Tema 16. Innovación en la gastronomía		
	Tema 17. Administración de servicios restauranteros		
	Tema 18. Gestión financiera de restaurantes		
	Tema 19. Gestión del talento humano		
	Tema 20. Organización y orientación del personal		Evidencia Final
<b>Examen Final</b>			

## Temario del certificado

<p style="text-align: center;"><b>Semana 1</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Seguridad alimentaria (Normas Oficiales Mexicanas)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Normas Oficiales Mexicanas que controlan la producción e inocuidad de alimentos</li> <li>1.2 Normas Oficiales Mexicanas para prácticas de higiene en el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios</li> </ol> </li> <li><b>2. Seguridad alimentaria II (Normas Mexicanas)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Programas y distintivos de calidad en los servicios turísticos</li> <li>2.2 Buenas prácticas en cocina: 10 reglas de oro</li> </ol> </li> <li><b>3. Gastronomía prehispánica</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Inicios de la gastronomía en México</li> <li>3.2 Cocina prehispánica mexicana</li> </ol> </li> <li><b>4. Gastronomía mexicana en la actualidad</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.1 El mundo y su aporte a la identidad gastronómica mexicana</li> <li>4.2 Cocina mexicana por regiones</li> </ol> </li> <li><b>5. Cocinas del mundo: Europa</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1 Principios básicos de la cocina internacional</li> <li>5.2 Cocina europea</li> </ol> </li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Semana 2</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>6. Cocinas del mundo: Asia y Oriente</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1 Cocina oriental</li> <li>6.2 Cocina asiática</li> </ol> </li> <li><b>7. Gastronomía sostenible</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>7.1 Gastronomía y nutrición</li> <li>7.2 Cocina sustentable</li> </ol> </li> <li><b>8. Conservación de alimentos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>8.1 Tipos de conservación de alimentos</li> <li>8.2 Aplicación y uso en la industria restaurantera</li> </ol> </li> <li><b>9. El servicio de barra y bebidas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>9.1 Servicio de barra</li> <li>9.2 Bebidas tradicionales</li> </ol> </li> <li><b>10. Bebidas destiladas y fermentadas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>10.1 Coctelería y mixología</li> <li>10.2 Enología y maridaje</li> </ol> </li> </ol>

<p style="text-align: center;"><b>Semana 3</b></p>	<p><b>11. Gestión de calidad en establecimientos de alimentos y bebidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>11.1 La calidad en alimentos y bebidas</li> <li>11.2 Protocolo de servicio y atención al comensal</li> </ul> <p><b>12. Atención al cliente en establecimientos de alimentos y bebidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12.1 Tipos de servicio al comensal</li> <li>12.2 El servicio como experiencias del cliente</li> </ul> <p><b>13. Establecimientos de restauración</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>13.1 Clasificación de locales por su operación</li> <li>13.2 Clasificación de locales según la calidad de productos e instalaciones</li> <li>13.3 Clasificación de locales por especialidad</li> </ul> <p><b>14. Ingeniería del menú</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>14.1 Tipos de menú</li> <li>14.2 Diseño del menú</li> </ul> <p><b>15. Marketing gastronómico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>15.1 Ideas innovadoras para restaurantes</li> <li>15.2 Nuevas tendencias</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Semana 4</b></p>	<p><b>16. Innovación en la gastronomía</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>16.1 Tecnología en alimentos</li> <li>16.2 Revolución gastronómica</li> </ul> <p><b>17. Administración de servicios restauranteros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>17.1 Planificación de procesos y control de los alimentos</li> <li>17.2 Costos de alimentos y bebidas</li> </ul> <p><b>18. Gestión financiera de restaurantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>18.1 Gestión de inventarios</li> <li>18.2 Previsión y presupuesto</li> </ul> <p><b>19. Gestión del talento humano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>19.1 Reclutamiento y selección</li> <li>19.2 Formación y desarrollo laboral</li> </ul> <p><b>20. Organización y orientación del personal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20.1 Salud y seguridad</li> <li>20.2 Compensación e incentivos</li> <li>20.3 Ética y relaciones en las organizaciones</li> </ul>

## Herramientas

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

## Preguntas más frecuentes

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

Lo puedes reportar a la cuenta [atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx](mailto:atencioncursos@servicios.tecmilenio.mx), también puedes compartir sugerencias para el contenido y actividades del certificado.

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

El coordinador docente te debe de proporcionar esta información.

### ¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

### ¿Tengo que capturar las calificaciones en banner y en la plataforma educativa?

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los participantes estén informados de su avance y reciban retroalimentación de parte tuya de todo lo que realizan en el certificado. El banner es el registro oficial de las calificaciones de los participantes.

## Semana 1 – Sesión I

### Bloque 1

<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Duración</b>
<b>Bienvenida y presentación de la agenda.</b>	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al certificado.	5 minutos.
<b>Actividad de bienestar.</b>	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco anexo al final de este documento para compartirla en un foro de discusión. Se recomienda utilizar una diferente por semana.	5 minutos.
<b>Desarrollo del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contextos reales (Introducción).</b></li> <li>○ <b>Explicación del tema 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 que el participante lo utilice a su beneficio.	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 del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación del tema 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 que el participante lo utilice a su beneficio.	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 del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación del tema de la semana con ejemplos prácticos.</b></li> <li>○ <b>Cierre de temas.</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	40 minutos.

<p><b>Explicación de la actividad integradora 1. Explicación de la evidencia.</b></p>	<p>Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad integradora 1, la cual se entrega en la semana 1. Además, se explicará en qué consiste la evidencia de manera general, enfocándose en la primera parte, la cual deberán entregar en la semana 2.</p>	<p>10 minutos.</p>
---	---	--------------------

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 1 (semana 1).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. Este modelo de trabajo está diseñado para que se imparta un tema diario y se realice una actividad al terminar cada semana.
2. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
3. Prestar atención a los conceptos básicos de seguridad alimentaria, Normas Oficiales Mexicanas que controlan la producción e inocuidad de alimentos y Normas Mexicanas para prácticas de higiene en el proceso de alimentos, asegurándose de que se comprendan las diferencias y similitudes entre sí.
4. Enlistar los requisitos para ser acreedores a normas esenciales para el funcionamiento de un establecimiento.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 2 (semana 1).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Mencionar las buenas prácticas de cocina propuestas por la OMS y hacer énfasis en su importancia para reducir y prevenir enfermedades por contaminación de alimentos.
3. Enlistar los requisitos para ser acreedores a programas y distintivos de la SECTUR.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 3 (semana 1).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Iniciar su clase con una breve introducción sobre la gastronomía prehispánica y las diferencias que existen entre los ingredientes de antaño y los que se utilizan hoy en día.
3. Mencionar la comida mexicana como factor fundamental de la identidad cultural y su nombramiento como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la UNESCO.
4. Enfatizar las etapas históricas de la alimentación en México y enlistar los tipos de comida más representativos del país en el resto del mundo.
5. Al finalizar la sesión, se le deberá recordar a los alumnos que su tarea consiste en estudiar y analizar la transformación que ha sufrido la cocina mexicana con el paso del tiempo y los aspectos más importantes que aún conserva.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 4 (semana 1).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Organizar una lluvia de ideas con el grupo en donde se identifiquen y clasifiquen los platillos de las diferentes regiones de la gastronomía de México.
3. Reforzar y corregir, en caso de ser necesario, las interpretaciones erróneas sobre los conceptos de sustentabilidad, temporada y aprovechamiento de los recursos.
4. Al finalizar la sesión, deberás exhortar a los alumnos a aplicar estrategias para el aprovechamiento de la materia prima y de alimentación sustentable y les explicarás cómo aplicarlas.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 5 (semana 1).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Iniciar la clase con una breve introducción sobre la gastronomía europea, el origen de las bases culinarias y los métodos de cocción que utilizan.
3. Reforzar las interpretaciones erróneas en la identificación de estrategias en la experiencia al cliente y fortalecer el tema sobre la importancia de la visión de experiencia al cliente.
4. Iniciar la sesión con una breve descripción de la actividad integradora 1, invitando a los alumnos a investigar más las NOM y las NMX en fuentes confiables. Esta actividad está diseñada para que se realice en aproximadamente tres horas incluyendo la conclusión.

## Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia.

- Para poder realizar esta parte, se recomienda que el aprendiz tenga presente los conceptos sobre seguridad alimentaria, tipos de gastronomía nacional e internacional, gastronomía sostenible y conservación de alimentos. Dichos conceptos corresponden a los temas 1 al 10.
- El objetivo de esta evidencia es que el aprendiz diseñe un establecimiento gastronómico que cumpla con los requisitos administrativos y operativos para su óptimo funcionamiento.
- Se recomienda que realices sugerencias a los aprendices sobre el tipo de empresas con las que van a poder trabajar, ya que esta les servirá tanto en la evidencia como en la evidencia final.
- Es importante que plantees ejemplos para la mejor comprensión de la evidencia y revises las preguntas que los alumnos generen para la entrevista con la empresa.

## Semana 2

### 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 al certificado.	5 minutos.
<b>Actividad de bienestar.</b>	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco anexo al final de este documento para compartirla en un foro de discusión. Se recomienda utilizar una diferente por semana.	5 minutos.
<b>Desarrollo del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contextos reales (Introducción).</b></li> <li>○ <b>Explicación del tema de la semana con</b></li> </ul>	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos.	40 minutos.

<b>ejemplos prácticos.</b>		
<b>Receso.</b>	Se brindará un espacio de receso para que el participante lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

### Bloque 2

<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Duración</b>
<b>Resumen de lo realizado en el bloque previo.</b>	El profesor resumirá de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos.
<b>Desarrollo del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación del tema 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 que el participante lo utilice a su beneficio.	10 minutos.

### Bloque 3

<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Duración</b>
<b>Resumen de lo realizado en el bloque previo.</b>	El profesor resumirá de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos.
<b>Desarrollo del tema de la semana:</b>	El profesor explicará a los participantes los	40 minutos.

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación del tema de la semana con ejemplos prácticos.</b></li> <li>○ <b>Cierre de temas.</b></li> </ul>	<p>contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.</p>	
<p><b>Dudas de la evidencia.</b></p>	<p>Se revisan dudas de la evidencia, la cual deberán entregar en la semana 2.</p>	<p>10 minutos.</p>

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 6 (semana 2).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Realizar un análisis sobre la gastronomía de Asia y Oriente, promoviendo la reflexión y comparación sobre las diferentes cocinas que se han aprendido en los últimos temas.
3. Revisar los archivos de video e indagar sobre las características y platillos emblemáticos de la cocina oriental y asiática, así como el reconocimiento que tienen a nivel internacional.
4. Al finalizar la sesión, se deberá compartir una reflexión sobre la filosofía de los países de oriente y la relación que tienen con los alimentos.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 7 (semana 2).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Revisar a fondo el término gastronomía sostenible y solicitar a los alumnos que identifiquen y mencionen algunos de los factores que influyen en su desarrollo.
3. Solicitar a los alumnos que busquen información sobre la alimentación sostenible y cuáles son las estrategias que aplica la ONU con relación a este tema, principalmente en los objetivos de desarrollo sostenible.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 8 (semana 2).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Iniciar la sesión haciendo preguntas detonantes sobre los principales métodos de conservación de alimentos.
3. Planear algún ejercicio para vincular los tipos de conservación de alimentos existentes y su aplicación en la industria restaurantera.
4. Al finalizar la sesión, se realizará un análisis sobre el papel que jugó el ser humano en el desarrollo que ha tenido la conservación de alimentos.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 9 (semana 2).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Iniciar la sesión con una breve descripción de la barra y las estaciones de trabajo que la componen, incitando a los alumnos a conocer más sobre las bebidas mexicanas.
3. Solicitar a los alumnos que comenten sobre algunas bebidas tradicionales mexicanas que conozcan y su origen.
4. En colaboración con los alumnos, identificar los ingredientes de origen mexicano que se utilizan en la preparación de bebidas tradicionales mexicanas.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 10 (semana 2).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Se deben reafirmar los conceptos básicos sobre coctelería y mixología.
3. Iniciar la sesión con una breve descripción sobre la definición de coctelería.
4. Solicitar a los alumnos que comenten sobre el significado del maridaje de acuerdo con el tipo de vino que se está utilizando y los alimentos.
5. En esta sesión de la semana se detalla cómo se evaluará la evidencia, la cual está integrada por las instrucciones y la rúbrica de evaluación.
6. Se recomienda describir el desarrollo de la evidencia y la rúbrica para explicar los criterios de evaluación, así como recomendar alguna aplicación para la elaboración de mapeos de procesos. Se sugiere compartir algunos ejemplos.
7. Al finalizar la sesión, se invitará a reflexionar sobre el origen de los platillos internacionales.

### **Recordatorio de la entrega de la evidencia.**

## Semana 3

### 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 al certificado.	5 minutos.
<b>Actividad de bienestar.</b>	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco anexo al final de este documento para compartirla en un foro de discusión. Se recomienda utilizar una diferente por semana.	5 minutos.
<b>Desarrollo del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contextos reales (Introducción).</b></li> <li>○ <b>Explicación del tema 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 que el participante lo utilice a su beneficio.	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 del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación del tema 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 que el participante lo utilice a su beneficio.	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 del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación del tema de la semana con ejemplos prácticos.</b></li> <li>○ <b>Cierre de 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 evidencia final.</b>	Se explicará a los participantes en qué consiste la evidencia final, la cual deberán entregar en la semana 4.	10 minutos.
---	---	-------------

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 11 (semana 3).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Prestar atención a los conceptos sobre administración en establecimientos de alimentos y bebidas.
3. Enlistar los protocolos de servicio más comunes en el mercado y la reglamentación para evitar la contaminación cruzada.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 12 (semana 3).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Mencionar el concepto de cliente y hacer énfasis en los elementos del servicio al cliente en establecimientos de alimentos y bebidas.
3. Enlistar los tipos de servicio al comensal y el impacto que generan en los clientes.
4. Al finalizar la sesión, se deberá hacer una reflexión sobre el servicio como experiencia del cliente en establecimientos de alimentos y bebidas.

**Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 13 (semana 3).**

Al profesor impartidor se le recomienda los siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Iniciar la clase con una breve introducción sobre los establecimientos de restauración y los restaurantes más afamados del mundo.
3. Analizar los establecimientos por su tipo de operación y de acuerdo con la calidad de los productos.
4. Al finalizar la sesión, recuérdales a los alumnos que su actividad consiste en estudiar la clasificación de establecimientos para poder reconocer la categoría en la que se encuentran.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 14 (semana 3).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Organizar una lluvia de ideas con el grupo en donde se identifiquen los tipos de menú que existen en México.
3. Reforzar y corregir, en caso de ser necesario, las interpretaciones sobre la categorización de los platillos dentro de la ingeniería de menú.
4. Al finalizar la sesión, deberás exhortar a los alumnos a enlistar los pasos para el diseño de menú.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 15 (semana 3).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Iniciar la clase con una breve introducción sobre el marketing gastronómico y el modelo de las 3M.
3. Compartir opiniones en plenaria sobre los archivos de video en donde se reafirman las nuevas tendencias en el mercado gastronómico.
4. Realizar una breve descripción de la actividad integradora 2, invitando a los alumnos a indagar sobre la mejor opción de establecimiento para la ejecución de esta actividad. Esta actividad está diseñada para realizarse en aproximadamente tres horas incluyendo la conclusión.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la Evidencia final.**

- Para poder realizar esta parte, se recomienda que el aprendedor tenga presente los conceptos sobre gestión de calidad, atención a clientes, tipos de menú y marketing gastronómico. Dichos conceptos corresponden a los temas 11 al 20.
- El objetivo de esta evidencia final es que el aprendedor proponga métodos guía que logren estandarizar los procesos del establecimiento gastronómico.
- Se recomienda que des sugerencias a los aprendedores sobre la metodología de los procesos operativos y, de ser posible, compartas ejemplos.
- Es importante que plantees ejemplos para la mejor comprensión de la evidencia final.
- Es imperativo que los alumnos presenten sus avances frente al grupo para dar retroalimentación grupal, por tanto, es necesario que se les oriente para que preparen su presentación.

## Semana 4

### 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 al certificado.	5 minutos.
<b>Actividad de bienestar.</b>	El profesor impartidor seleccionará alguna práctica del banco anexo al final de este documento para compartirla en un foro de discusión. Se recomienda utilizar una diferente por semana.	5 minutos.
<b>Desarrollo del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Aplicación en contextos reales (Introducción).</b></li> <li>○ <b>Explicación del tema 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 que el participante lo utilice a su beneficio.	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 del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación del tema 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 que el participante lo utilice a su beneficio.	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 del tema de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Explicación del tema de la semana con ejemplos prácticos.</b></li> <li>○ <b>Cierre de 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>Recordatorio de entrega de la evidencia.</b>	Se revisan dudas de la Evidencia final.	10 minutos.
<b>Recordatorio del examen final.</b>		

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 16 (semana 4).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Realizar un análisis sobre la innovación gastronómica y cómo se vive en el resto del mundo.
3. Enlistar los procesos de producción sostenibles y aplicables en la industria restaurantera.
4. Al finalizar la sesión, deberán compartir una reflexión sobre la revolución de la gastronomía y el impacto de la cocina molecular.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 17 (semana 4).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Revisar a fondo la gestión de restaurantes y las áreas que lo componen, así como el funcionamiento de cada una.
3. Reforzar y corregir, en caso de ser necesario, las interpretaciones erróneas sobre el control de costos y receta estándar.
4. Solicitar a los alumnos que reflexionen sobre la importancia de la estructura organizacional de una empresa y el impacto que tiene en el empleado un buen clima y cultura organizacional.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 18 (semana 4).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Iniciar la sesión haciendo preguntas detonantes sobre la gestión financiera.

3. Planear algún ejercicio para explicar el formato de control de inventario.
4. Al finalizar la sesión, se deberá realizar un análisis sobre el desarrollo del proceso de compras, previsión y presupuesto.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 19 (semana 4).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Iniciar la sesión con una breve descripción sobre el Departamento de Recursos Humanos.
3. Clasificar la información sobre el proceso de reclutamiento, formación y desarrollo laboral.
4. Reflexionar en plenaria sobre la relevancia del buen manejo del área de RR. HH.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 20 (semana 4).**

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. En cada tema se dará una breve explicación y esta se reforzará con experiencias propias del docente.
2. Reafirmar los conceptos básicos sobre organización y orientación del personal.
3. Iniciar la sesión con una breve descripción sobre compensaciones e incentivos que se pueden ofrecer al personal para mantener la motivación y el compromiso.
4. Solicitar a los alumnos que comenten la ética laboral y la relación con las organizaciones.
5. En esta sesión de la semana se detalla cómo se evaluará la evidencia final, la cual está integrada por el proceso y la rúbrica de evaluación, así como realizar recomendaciones para la entrevista con el encargado de la empresa.
6. Se recomienda exponer la evidencia final y su rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

### **Recordatorio de la entrega de la evidencia final.**

### **Recordatorio del examen final.**

## Anexo 1. Rúbricas de Evidencias

### Evidencia

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100% - 86%	Competente 85% - 70%	Aún sin desarrollar la competencia 69% - 0%	
<b>1. Checklist</b>	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	<b>20</b>
	Elabora correctamente un checklist para analizar las normas de sanidad e higiene que emplea la empresa, con base en la tabla comparativa realizada en la actividad 1.	Elabora de manera incompleta un checklist para analizar las normas de sanidad e higiene con base en la tabla comparativa realizada en la actividad.	Presenta incorrectamente un checklist.	
<b>2. Datos de la empresa</b>	20 – 18 puntos	17 – 15 puntos	14 – 0 puntos	<b>20</b>
	Realiza un mapa conceptual o esquema que representa correctamente cada una de las áreas para determinar:  - El tipo de cocina del establecimiento (nacional o internacional).  - El tipo de utensilios que emplean, los cuales deberán ser adecuados	Realiza un mapa conceptual o esquema incompleto de las áreas analizadas para determinar:  - El tipo de cocina del establecimiento (nacional o internacional).  - El tipo de utensilios que emplean, los cuales deberán ser adecuados para el tipo de cocina.	Realiza un mapa conceptual o esquema incorrecto del área de cocina y su carta o menú para determinar:  - El tipo de cocina del establecimiento (nacional o internacional).  - El tipo de utensilios que emplean, los cuales deberán ser adecuados para el tipo de cocina.	

	<p>para el tipo de cocina.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de cocción adecuados.</li> <li>- Vajilla que empate con el tipo de cocina.</li> <li>- Incluye una descripción de los resultados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de cocción adecuados.</li> <li>- Vajilla que empate con el tipo de cocina.</li> <li>- Incluye una descripción de los resultados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos de cocción adecuados.</li> <li>- Vajilla que empate con el tipo de cocina.</li> <li>- Incluye una descripción de los resultados.</li> </ul>	
<b>3. Determina y describe el instrumento de mapeo</b>	<p>20 – 18 puntos</p> <p>Hace uso de un instrumento de mapeo que recopila información relacionada a los procesos de producción y/o servicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donde indica quién y cómo lo realiza.</li> <li>- La forma en cómo se ejecuta.</li> <li>- Expresa resultados.</li> </ul>	<p>17 – 15 puntos</p> <p>Hace uso de un instrumento de mapeo que recopila información relacionada a los procesos de producción y/o servicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donde indica parcialmente quién y cómo lo realiza.</li> <li>- Describe parcialmente la forma en cómo se ejecuta.</li> <li>- Expresa algunos resultados.</li> </ul>	<p>14 – 0 puntos</p> <p>Hace uso de un instrumento de mapeo que recopila información relacionada a los procesos de producción y/o servicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donde indica quién y cómo lo realiza.</li> <li>- No indica la forma en cómo se ejecuta.</li> <li>- No expresa resultados.</li> </ul>	<b>20</b>
<b>4. Análisis FODA</b>	<p>20 – 18 puntos</p> <p>Reconoce y evalúa las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del área de servicio o barra.</p>	<p>17 – 15 puntos</p> <p>Muestra problemas para reconocer y evaluar las fortalezas, oportunidades, debilidades y</p>	<p>14 – 0 puntos</p> <p>No reconoce ni evalúa las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del área de servicio o barra.</p>	<b>20</b>

		amenazas del área de servicio o barra.		
<b>5. Resultados y conclusiones</b>	15 – 14 puntos	13 – 11 puntos	10 – 0 puntos	<b>20</b>
	Presenta conclusiones y resultados relevantes, bien organizados y sustentados con gráficas o cuadros.	Presenta conclusiones y resultados incompletos, algo organizados y sustentados con gráficas o cuadros.	No presenta conclusiones ni resultados relevantes.	
<b>TOTAL</b>				100%

### Evidencia final

	Nivel de desempeño			
<b>Criterios de evaluación</b>	Altamente competente 100% - 86%	Competente 85% - 70%	Aún sin desarrollar la competencia 69% - 0%	%
<b>1. Generación de método guía</b>	<b>20 – 15 puntos</b>	<b>14 – 9 puntos</b>	<b>8 – 0 puntos</b>	<b>20</b>
	Con base en el reporte de la evidencia 1, realiza una lluvia de ideas explicando las posibles soluciones ante las problemáticas encontradas y elabora un método guía para los operadores con tres procesos o servicios a mejorar.	Realiza una lluvia de ideas con las posibles soluciones ante las problemáticas encontradas y elabora un método guía para los operadores con dos procesos o servicios a mejorar.	No realiza la lluvia de ideas ni explica las posibles soluciones ante las problemáticas encontradas. Tampoco elabora un método guía con los tres procesos o	

			servicios a mejorar.	
<b>2. Descripción de proceso</b>	<b>20 – 15 puntos</b>	<b>14 – 9 puntos</b>	<b>8 – 0 puntos</b>	<b>20</b>
	Describe y detalla los procesos que se deben llevar a cabo para la resolución de los problemas.	Detalla los pasos que se deben llevar a cabo para la resolución de los problemas.	No describe los procesos que se deben llevar a cabo para la resolución de los problemas.	
<b>3. Presentación ejecutiva</b>	<b>30 – 25 puntos</b>	<b>24 – 19 puntos</b>	<b>18 – 0 puntos</b>	<b>30</b>
	Elabora una presentación en PowerPoint que contiene cada uno de los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descripción de la empresa.</li> <li>- Mapeo.</li> <li>- Métodos guía.</li> <li>- Conclusiones.</li> <li>- Recomendaciones.</li> </ul>	Elabora una presentación en PowerPoint que contiene tres de los cinco puntos solicitados: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descripción de la empresa.</li> <li>- Mapeo.</li> <li>- Métodos guía.</li> <li>- Conclusiones.</li> <li>- Recomendaciones.</li> </ul>	No elabora la presentación en PowerPoint ni toma en cuenta los puntos solicitados.	
<b>4. Video del proceso</b>	<b>30 – 25 puntos</b>	<b>24 – 19 puntos</b>	<b>18 – 0 puntos</b>	<b>30</b>
	Usa la presentación de PowerPoint para realizar un video, de mínimo 10 minutos de duración, en donde describe el proceso para llegar a la solución.	Utiliza la presentación de PowerPoint para realizar un video, de cinco minutos de duración, en donde describe el proceso para llegar a la solución.	No utiliza la presentación de PowerPoint para realizar el video en donde describe el proceso de solución.	
			<b>TOTAL</b>	100%

## Anexo 2. Banco de prácticas de bienestar

### Práctica 1

<b>Nombre de la práctica</b>	Un momento para respirar.
<b>Descripción de la práctica</b>	Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter y autorregulación.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<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. Sin embargo, las consecuencias de este comportamiento no solo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <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 la nariz.</li> </ol> <p>Trata de que tu respiración y exhalación duren el mismo tiempo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos.</li> </ol>

	<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 ve aumentando los minutos de este.</p>
<b>Fuente</b>	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

## Práctica 2

<b>Nombre de la práctica</b>	Fomentando la atención plena.
<b>Descripción de la práctica</b>	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
<b>Palabras clave</b>	Atención plena, fortalezas de carácter y autorregulación.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<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"> <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, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?,</li> </ol>

	<p>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?</p> <p>3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestaste con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica?</p> <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática. Algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.</p>
<b>Fuente</b>	<p>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></p>

### Práctica 3

<b>Nombre de la práctica</b>	Experiencias difíciles.
<b>Descripción de la práctica</b>	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia.
<b>Instrucciones para el aprendedor</b>	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

	<p>obstáculos es muy diferente, algunas personas continúan con su vida sin problema alguno, a otras tantas se les complica esa transición, pero 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"> <li>1. Crea una tabla con <b>tres</b> columnas y <b>cinco</b> 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> </ol>
--	---

	6. Al final, escribe cómo enfrentarías cada evento hoy en día.
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología ABC.</li> <li>• Fundamentos de psicología positiva.</li> </ul>

#### Práctica 4

<b>Nombre de la práctica</b>	Concentrarse en lo positivo.
<b>Descripción de la práctica</b>	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia y esperanza.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<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. Seligman (2011) 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 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 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.</li> </ol>

	<p>3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos?</p> <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>
<b>Fuente</b>	<p>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></p>

### Práctica 5

<b>Nombre de la práctica</b>	Crecimiento postraumático.
<b>Descripción de la práctica</b>	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.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia.
<b>Instrucciones para el aprendedor</b>	<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"> <li>1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o 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 que son más probables de suceder ahora?</li> </ol>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>

## Práctica 6

<b>Nombre de la práctica</b>	La mejor versión de ti mismo.
<b>Descripción de la práctica</b>	Escribe acerca de la mejor versión posible de ti mismo durante al menos 20 minutos.
<b>Palabras clave</b>	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
<b>Instrucciones para el aprendedor</b>	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.

	<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>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>

## Práctica 7

<b>Nombre de la práctica</b>	Obtener lo que quieres.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
<b>Palabras clave</b>	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<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"> <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> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <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>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>

## Práctica 8

<b>Nombre de la práctica</b>	Felicidad en el trabajo.
<b>Descripción de la práctica</b>	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.
<b>Palabras clave</b>	Involucramiento, emociones positivas y relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y qué tan bien nos

	<p>desempeñamos. En lugar de quejarnos del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo podemos obtener mayor felicidad de lo que hacemos?</p> <p>Estar más involucrados en lo que hacemos contribuye a nuestra felicidad y bienestar y nos lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas a distintas dimensiones de tu vida:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 me aseguro de 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, 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?</li> <li>• <b>Resiliencia:</b> ¿Cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos</li> </ul>
--	--

	<p>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?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Emoción:</b> ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?</li> </ul>
<b>Fuente</b>	Tomado del catálogo de actividades para profesores.

### Práctica 9

<b>Nombre de la práctica</b>	Interacciones positivas.
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
<b>Palabras clave</b>	Relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente ayuda a incrementar nuestra felicidad y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas. En cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron?</li> <li>2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos?</li> </ol>

	<p>3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento?</p> <p>4. ¿Cuáles son sus fortalezas?</p> <p>Ahora, cuando estés con tus compañeros, lo más importante es que te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas, las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<b>Fuente</b>	Basado en el catálogo de actividades para profesores.

### Práctica 10

<b>Nombre de la práctica</b>	Tus fortalezas en los ojos del otro.
<b>Descripción de la práctica</b>	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter.

<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<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"> <li>1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido.</li> <li>2. Piensa, ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste 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>
<b>Fuente</b>	<p>Niemic, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i>. Recuperado de <a href="https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite">https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite</a></p>

## Práctica 11

<b>Nombre de la práctica</b>	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación.
<b>Descripción de la práctica</b>	Con base en lo que plantea Grenville (2012), en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
<b>Palabras clave</b>	Objetivos, metas y planes.

<p><b>Instrucciones para el aprendizador</b></p>	<p>La autora Bridget Grenville-Cleave (2012) comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay. Ella menciona dos:</p> <p><b>1. Metas de aproximación (<i>approach</i>):</b> son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener) y hacia las cuales trabajamos.</p> <p><b>2. Metas de evitación (<i>avoidance</i>):</b> son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos o que nos disgustan) y en las cuales trabajamos para evitarlas.</p> <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 las 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 perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Por otro lado, estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona:</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <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>
<b>Fuente</b>	Grenville, B. (2012). <i>GOAL-SETTING SECRETS</i> . Recuperado de <a href="http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696">http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696</a>

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

---

Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA DE INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal del Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.