



TURISMO CULTURAL DE MÉXICO (MODALIDAD APILABLE)

GUÍA PARA EL PROFESOR
CLAVE PTHT2204
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	08
Temario del certificado	10
Herramientas	13
Preguntas más frecuentes	13
Guía para las sesiones	14
Rúbrica de Actividad 1.....	27
Rúbrica de Reto Challenge 1.....	28
Rúbrica de Actividad 2.....	29
Rúbrica de Reto Challenge 2	30
Prácticas de bienestar.....	31

Datos generales del certificado

Nombre: Turismo cultural de México

Nivel: Profesional Asociado

Modalidad: Apilable

Clave: PTHT2204

Competencia global del certificado

Diseña y documenta una ruta turística local de acuerdo con la geografía turística de la región o comunidad, de modo que promueva el patrimonio, cultural, gastronómico, tradiciones y costumbres de la zona, considerando los impactos turísticos en la dimensión social, económica y ambiental.

Introducción al certificado

México es un país privilegiado por su historia, cultura, gastronomía y, sobre todo, sus costumbres y tradiciones. Para la preservación de éstas, fomenta el legado de sus antepasados, transmite el conocimiento a futuras generaciones y motiva a viajeros internacionales a conocerlas.

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

- CEUPE. (s.f.). *Impactos positivos del turismo*. Recuperado de <https://www.ceupe.com/blog/impactos-positivos-del-turismo.html>
- Chaparro, M. (2018). *Patrimonio cultural tangible*. Recuperado de <http://www.ub.edu/cultural/wp-content/uploads/2018/03/Chaparro-Camila.-Patrimonio-cultural-tangible.pdf>
- Fontano, F. (2018). *¿Qué es el turismo rural?* Recuperado de <https://www.viajerosenruta.com/que-es-el-turismo-rural/>
- Enríquez, J., Guillén, M., y Valenzuela, B. (2018). *Patrimonio cultural en los pueblos mágicos*. México: Pearson.
- Peralta, J., y Li, S. (2017). *Agroturismo: Una actividad que pone en valor el trabajo de las comunidades rurales*. Recuperado de https://repositorio.inta.gob.ar/bitstream/handle/20.500.12123/13329/INTA_CRPatagonia_Sur_EEAEsquel_Peralta,%20Juan%20Manuel.%20Agroturismo.pdf?sequence=1
- Recuero, N., Blasco, F., y García, J. (2016). *Marketing del turismo cultural*. España: ESIC.
- UNESCO. (s.f.). *Patrimonio Mundial*. Recuperado de <https://es.unesco.org/themes/patrimonio-mundial>

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 las 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	Examen final	10
Total		100

Estructura de las sesiones

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

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

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

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

Actividades, evidencia y fases del proyecto

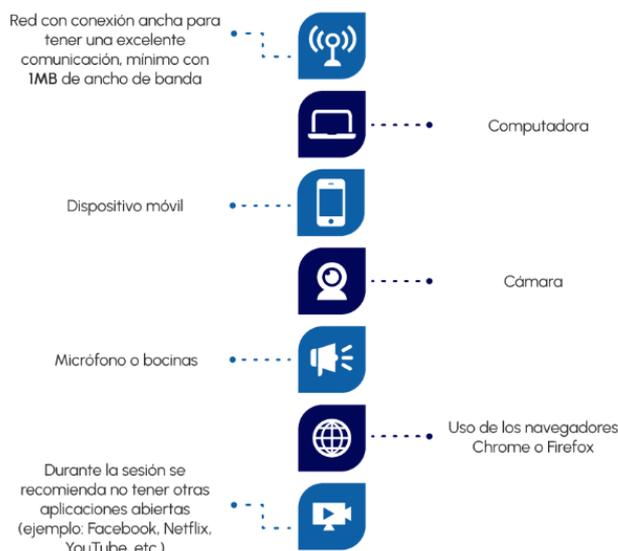
Las actividades y los retos se han diseñado para realizarse de manera individual. Como una forma de promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, durante las sesiones, el profesor alterna intervenciones individuales, plenarias y grupales que enriquecen tus puntos 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=PLxtBF8TpS7EPE5pQHVV-8iAgyDNnqZSNO>

- **¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?**

SPEEDTEST. (s.f.). *Speedtest por Ookla - La prueba de velocidad de banda ancha global.* Recuperado de <https://www.speedtest.net/es>

¡Te deseamos mucho éxito!

Calendario de entregas tetramensual

Semana	Tema	Actividad	Reto	Examen Final
1	Tema 1. Productos turísticos de México			
	Tema 2. Patrimonio cultural de México			
	Tema 3. Modalidades del turismo cultural: costumbres			
	Tema 4. Modalidades del turismo cultural: gastronomía			
	Tema 5. Modalidades del turismo cultural: actividades	X		
2	Tema 6. Impactos positivos del turismo Cultural			
	Tema 7. Impactos negativos del turismo Cultural			
	Tema 8. Cultura mexicana			
	Tema 9. Perfil de la cultura mexicana			
	Tema 10. Rutas turísticas		X	

3	Tema 11. Circuitos turísticos			
	Tema 12. Fases iniciales para el diseño de rutas y circuitos			
	Tema 13. Fases consecuentes para el diseño de rutas y circuitos			
	Tema 14. Plan de mercadotecnia: Primera fase			
	Tema 15. Plan de mercadotecnia: Segunda fase	X		
4	Tema 16. Plan de mercadotecnia: Tercera fase			
	Tema 17. Distribución multicanal de los bienes culturales: Introducción			
	Tema 18. Distribución multicanal de los bienes culturales: Medios			
	Tema 19. Distribución multicanal de los bienes culturales: Actores			
	Tema 20. El futuro de los sitios turísticos de México		X	X

Temario del certificado

Temario	
Semana 1	<p>1. Productos turísticos de México</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1 Producto turístico 1.2 Patrimonio cultural <p>2. Patrimonio cultural de México</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1 Patrimonio cultural material e inmaterial 2.2 Patrimonio material mueble e inmueble 2.3 Patrimonios culturales de México registrados en la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) <p>3. Modalidades del turismo cultural: costumbres</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1 Turismo indígena o etnoturismo 3.2 Turismo urbano y rural <p>4. Modalidades del turismo cultural: gastronomía</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.1 Agroturismo 4.2 Actividades del turismo gastronómico <p>5. Modalidades del turismo cultural: actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.1 Turismo religioso 5.2 Turismo arquitectónico
Semana 2	<p>6. Impactos positivos del turismo Cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> 6.1 Impactos sociales 6.2 Impactos culturales 6.3 Impactos económicos 6.4 Impactos ambientales <p>7. Impactos negativos del turismo Cultural</p> <ul style="list-style-type: none"> 7.1 Impactos sociales 7.2 Impactos culturales

<p style="text-align: center;">Semana 2</p>	<p>7.3 Impactos económicos 7.4 Impactos ambientales</p> <p>8. Cultura mexicana</p> <p>8.1 Características y elementos 8.2 Tradiciones 8.3 Costumbres de la cultura mexicana</p> <p>9. Perfil de la cultura mexicana</p> <p>9.1 Perfil del turista cultural en México 9.2 Costumbres del turista cultural en México</p> <p>10. Rutas turísticas</p> <p>10.1 Concepto de ruta 10.2 Tipos de rutas</p>
<p style="text-align: center;">Semana 3</p>	<p>11. Circuitos turísticos</p> <p>11.1 Concepto de circuitos 11.2 Tipos de circuitos</p> <p>12. Fases iniciales para el diseño de rutas y circuitos</p> <p>12.1 Identificación y aprovechamiento de los recursos turísticos 12.2 Estructuración del circuito</p> <p>13. Fases consecuentes para el diseño de rutas y circuitos</p> <p>13.1 Determinación y selección de los servicios a incluir 13.2 Determinación de los costos y gastos 13.3 Precios y beneficios</p> <p>14. Plan de mercadotecnia: Primera fase</p> <p>14.1 Análisis del entorno turístico 14.2 Análisis del mercado</p>

	<p>15. Plan de mercadotecnia: Segunda fase</p> <p>15.1 Análisis de la competencia</p> <p>15.2 Selección del público objetivo</p>
<p>Semana 4</p>	<p>16. Plan de mercadotecnia: Tercera fase</p> <p>16.1 Aplicación del plan de mercadotecnia</p> <p>16.2 Control y seguimiento al plan de mercadotecnia</p> <p>17. Distribución multicanal de los bienes culturales:</p> <p>Introducción</p> <p>17.1 Tipos de distribución multicanal</p> <p>17.2 Influencia de las Tecnologías de la Información (TIC)</p> <p>18. Distribución multicanal de los bienes culturales: Medios</p> <p>18.1 Internet</p> <p>18.2 Geolocalización</p> <p>19. Distribución multicanal de los bienes culturales: Actores</p> <p>19.1 Revolución liderada por gente influyente de las redes</p> <p>20. El futuro de los sitios turísticos de México</p> <p>20.1 Futuro de los sitios turísticos culturales</p> <p>20.2 Futuro de los sitios turísticos comerciales</p>

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

Bloque 2

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

Bloque 3

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

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 1 de la semana, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Al estudiar los productos turísticos, es conveniente pedir al participante que aporte algunos ejemplos y los distinga de los recursos turísticos y los destinos, para que señale ejemplos de los elementos que los conforman.
2. En lo relativo a los patrimonios, se sugiere pedir que el participante ejemplifique patrimonios culturales y naturales, y que los relacione con los sitios que ha visitado.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 2 de la semana, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Para identificar las clasificaciones de patrimonio cultural, se sugiere ver videos sobre distintos tipos de patrimonios existentes en diversas partes del mundo.
2. También es oportuno que comenten sobre qué sitios de la lista oficial del patrimonio mundial conocen y cuáles otros consideran que, aunque no estén en el listado de la UNESCO, cuentan con los recursos suficientes para estarlo.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 3 de la semana, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Solicitar a los aprendedores que aporten ejemplos de turismo alternativo y turismo tradicional para ilustrar cada una de las características que los hacen diferentes.
2. Revisar ejemplos de turismo indígena o etnoturismo en los diferentes estados de la República Mexicana, y contar sus propias experiencias al realizar actividades compatibles con ese tipo de turismo.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 4 de la semana, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Para un mejor entendimiento del agroturismo, se les puede solicitar a los aprendedores que hagan una investigación rápida de las actividades agrícolas que se realizan en las zonas rurales cercanas a su localidad para identificar qué actividades turísticas podrían ligarse a esas actividades agrícolas.
2. Para comprender mejor la importancia de la gastronomía en el turismo, dialoguen sobre los diferentes platillos típicos que han probado de las diferentes partes de la República Mexicana, y comenten de qué forma pueden convertirse en experiencias de turismo gastronómico.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 5 de la semana, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Pedir a los aprendedores que, en equipos, investiguen los destinos de turismo religioso más visitados del mundo y analicen videos con los puntos más interesantes que hayan descubierto.

2. Para identificar los diferentes tipos de turismo arquitectónico, se puede sugerir a los aprendedores que identifiquen los diferentes tipos de arquitectura patrimonial y singular que pueden apreciarse en su ciudad de residencia.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos de producto turístico, patrimonio mundial, turismo alternativo, turismo urbano, agroturismo y turismo gastronómico.
2. Se pueden mostrar videos sobre los diferentes tipos de turismo que pueden relacionarse con la actividad.
3. Se recomienda exponer la actividad, ver el video con ejemplos prácticos y revisar la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.
4. Se entrega en la semana 1.

Semana 2 Bloque 1

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

Bloque 2

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

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo realizado en el bloque previo	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos • Cierre de los temas 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos
Explicación del reto Challenge 1	Se explicará a los participantes en qué consiste el reto Challenge 1, el cual deberán entregar en la semana 2.	10 minutos

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 6 de la semana 2, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Ejemplificar los diferentes impactos sociales, culturales, económicos y ambientales que genera el turismo en las comunidades turísticas que hayan visitado.
2. Pedir a los aprendedores que sugieran ideas para potenciar los impactos positivos del turismo.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 7 de la semana 2, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Iniciar el debate sobre los impactos negativos del turismo que pueden percibirse en su ciudad de residencia.
2. Instar a los aprendedores a aportar ideas para minimizar los impactos negativos que puede generar el turismo.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 8 de la semana 2, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Intercambiar impresiones acerca de las costumbres y tradiciones que prevalecen en su ciudad de residencia y en sus alrededores.
2. Comentar experiencias de visitas a zonas arqueológicas de la República Mexicana y señalar a cuáles civilizaciones precolombinas corresponden.

Notas a considerar por profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 9 de la semana 2, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

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

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 10 de la semana 2, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Pedir a los aprendedores que digan ejemplos de las diferentes actividades culturales que pueden practicar los turistas en su ciudad.
2. Identificar a qué clasificaciones pertenecen dichas actividades culturales locales.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al reto Challenge 1

1. Se deben reafirmar los conceptos de producto turístico, costumbres, tradiciones, itinerario turístico, turismo cultural.
2. Se recomienda exponer el reto, revisar juntos el video explicativo y la rúbrica para resolver dudas sobre los criterios de evaluación.
3. Se entrega en la semana 2.

Semana 3 Bloque 1

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

Bloque 2

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

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo realizado en el bloque previo	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos • Cierre de los temas 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos
Explicación de la actividad integradora 2	Se explicará a los participantes en qué consiste la actividad integradora 2, la cual se entrega en la semana 3.	10 minutos

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 11 de la semana 3, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Comentar ejemplos de diferentes tipos de circuitos.
2. Fomentar el intercambio de experiencias de los circuitos que se pueden realizar en la localidad o en lugares aledaños.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 12 de la semana 3, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Instar a los aprendedores a que señalen ejemplos sobre los diferentes tipos de recursos turísticos naturales y culturales que existen en los lugares cercanos a su ciudad de residencia.
2. Dialogar sobre los diferentes tipos de rutas o circuitos turísticos que podrían realizarse en la zona.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 13 de la semana 3, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Pedir a los aprendedores que traten de identificar y ejemplificar los distintos elementos que conforman las rutas y/o circuitos turísticos que pueden realizarse en las zonas aledañas a su localidad.
2. Solicitar a los aprendedores que comenten las ventajas y desventajas de los diferentes tipos de transportación y de los servicios de hospedaje existentes en la localidad y cómo se relacionan con la planeación de rutas y circuitos turísticos.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 14 de la semana 3, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Iniciar una conversación con los aprendedores para que cuenten, en su experiencia, cuáles han sido los mejores elementos internos y externos para realizar estrategias de mercadotecnia.
2. Pedir a los aprendedores que identifiquen qué características tiene el perfil del turista cultural que visita su ciudad y sus alrededores.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 15 de la semana 3, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Motivar a los aprendedores a platicar sobre las diferentes personalidades y gustos de los turistas según la generación a la que pertenecen.
2. Invitar a los aprendedores a compartir sus impresiones sobre campañas publicitarias que les hayan llamado la atención.
3. Solicitar a los aprendedores sus puntos de vista sobre las ventajas de las rutas y circuitos de su estado o región, en comparación con otras.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos de circuito y ruta turística, servicios, costos y estrategias de marketing.
2. Se recomienda exponer la actividad, ver el video con ejemplos prácticos y seguir la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.
3. Se entrega en la semana 3.

Semana 4 Bloque 1

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

Bloque 2

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

Bloque 3

Actividad	Descripción	Duración
Recapitulación de lo realizado en el bloque previo	El profesor recapitulará de manera dinámica lo realizado en el bloque previo.	5 minutos
Desarrollo de los temas de la semana: <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los temas de la semana con ejemplos prácticos • Cierre de los temas 	El profesor explicará a los participantes los contenidos con ejemplos prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.	45 minutos
Explicación del reto Challenge 2	Se explicará a los participantes en qué consiste el reto Challenge 2, el cual deberán entregar en la semana 3.	10 minutos

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 16 de la semana 4, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Iniciar una conversación con los aprendedores para dar ejemplos de cómo podrían aplicarse las “4 P” de la mercadotecnia en el turismo cultural que se practica en la localidad y en zonas aledañas.
2. Intercambiar puntos de vista sobre cómo evolucionar el turismo cultural de la región para pasar de un marketing de “4 P” a un marketing de “4 E”.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 17 de la semana 4, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Invitar a los aprendedores a aportar ejemplos de cómo las tecnologías de la información y comunicación han revolucionado la forma de comercializar el turismo cultural.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 18 de la semana 4, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Iniciar una conversación entre los aprendedores para idear cómo utilizar la tecnología de geolocalización y de realidad aumentada para mejorar la experiencia de los visitantes.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 19 de la semana 4, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Iniciar una conversación entre los aprendedores para enlistar a los influencers de viajes que conocen y siguen.
2. Invitarlos a comentar qué otros influencers, aunque no estén relacionados con los viajes, podrían hacer una buena campaña para atraer turistas culturales a su localidad.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 20 de la semana 4, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Instar a los aprendedores a opinar sobre cuáles son las tendencias en el turismo para el futuro en la localidad.
2. Pedirles que propongan una forma para que la tecnología se use para diseñar nuevos conceptos turísticos.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos de marketing, influencers y tecnologías de comunicación e información correspondientes a los temas del 11 al 20.
2. Se recomienda que el profesor haga énfasis en las fortalezas del aprendiz al realizar su reto que, en este caso, se trata de un video.
3. Se recomienda exponer la actividad con el video explicativo del reto y mediante la rúbrica para considerar los criterios de evaluación.
4. Se entrega en la semana 4.

Rúbrica Actividad 1

Criterios de evaluación	Altamente Competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)
Investigación de la comunidad indígena (15 puntos)	La investigación es exhaustiva, detallada y relevante, pues aborda aspectos culturales, costumbres, formas de vida y tradiciones de la comunidad.	La investigación es suficiente, relevante y aborda los aspectos básicos de la comunidad.	La investigación es superficial o no aborda adecuadamente los aspectos relevantes de la comunidad.
Identificación de los patrimonios culturales (25 puntos)	Se identifican con precisión y detalle los patrimonios culturales materiales, inmateriales y naturales de la comunidad.	Se identifican con precisión los patrimonios culturales, aunque puede faltar algún detalle.	La identificación de los patrimonios culturales es limitada o incorrecta.
Integración del producto turístico (30 puntos)	La integración del producto turístico es completa, pues considera atractivos, facilidades y accesibilidad de manera detallada y coherente.	La integración del producto turístico es adecuada, aunque puede haber algunas áreas que necesiten mayor desarrollo.	La integración del producto turístico es insuficiente o confusa.
Modalidades del turismo (10 puntos)	Se incluyen, de manera clara y cohesiva, las modalidades del turismo relevantes para la propuesta.	Se incluyen algunas de las modalidades del turismo, pero puede faltar claridad o relación con la propuesta.	No se incluyen o se incluyen de manera inadecuada las modalidades del turismo.
Cartel con propuesta del producto turístico (20 puntos)	El cartel es creativo, visualmente atractivo, y presenta de manera clara y organizada la propuesta del producto turístico.	El cartel es claro y presenta la propuesta de manera aceptable, aunque puede haber áreas de mejora en términos de creatividad y presentación visual.	El cartel es confuso, poco atractivo visualmente, o no presenta de manera adecuada la propuesta del producto turístico.
Total: 100 puntos			

Rúbrica de Reto Challenge 1

Criterios de evaluación	Puntos	Altamente Competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)
1. Mapa	20	Cumple excepcionalmente con todos los criterios y muestra precisión y creatividad en la presentación del mapa.	Cumple con la mayoría de los criterios y demuestra solidez en la identificación y ubicación de los atractivos.	Carece de los elementos esenciales y muestra falta de comprensión de los requisitos de la actividad.
2. Costumbres y tradiciones	20	Ofrece una selección excepcional de costumbres y tradiciones, y las integra de manera efectiva en el itinerario.	Cumple con la mayoría de los criterios, aunque podría mejorar en la relación con algunos atractivos.	Carece de los elementos esenciales y muestra falta de comprensión de los requisitos de la actividad.
3. Itinerario	20	El itinerario es claro, detallado y muestra una planificación cuidadosa de las actividades y tiempos.	Cumple con la mayoría de los criterios, pero podría mejorar en la precisión de los tiempos y la programación.	Carece de los elementos esenciales y muestra falta de comprensión de los requisitos de la actividad.
4. Carta al Municipio	20	La carta es persuasiva, bien redactada y aborda de manera completa los impactos positivos y negativos.	Cumple con la mayoría de los criterios, aunque podría mejorar en la profundidad de la descripción de impactos.	Carece de los elementos esenciales y muestra falta de comprensión de los requisitos de la actividad.
5. Perfil del turista cultural	20	Ofrece una descripción detallada y unas estrategias efectivas para atraer al turista cultural.	Cumple con la mayoría de los criterios, pero podría mejorar en la especificidad de las estrategias.	Carece de los elementos esenciales y muestra falta de comprensión de los requisitos de la actividad.
Total:	100			

Rúbrica Actividad 2

Criterios de evaluación	Puntos	Altamente Competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)
1. Diseño del circuito turístico	30	El tema seleccionado conecta los lugares visitados de una manera innovadora. Se presenta un inventario completo y bien relacionado con el tema. Los puntos de interés y las paradas técnicas están seleccionados de manera lógica.	El tema conecta los lugares visitados de manera efectiva. El inventario y la selección de puntos son adecuados, aunque podrían mejorar en cohesión.	El tema no conecta de manera efectiva los lugares. El inventario y la selección de puntos carecen de relación o cohesión.
2. Descripción de los servicios	30	Se detallan claramente los servicios de transporte, guía, alimentos, actividades recreativas, costos fijos y variables, así como el precio de venta y el beneficio económico. La elección de servicios es innovadora.	Los servicios están descritos de manera clara, pero podrían mejorar en innovación. Algunos detalles podrían ser más específicos.	La descripción de los servicios es confusa o carece de detalles. La elección de los servicios no es innovadora o no está claramente explicada.
3. Análisis del entorno	20	Se realiza un análisis completo de los factores internos y externos, y se identifican claramente las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas del circuito.	El análisis aborda los factores internos y externos, pero podría mejorar en la identificación de oportunidades y amenazas.	El análisis del entorno es superficial o incompleto, no se identifican adecuadamente las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.
4. Competencia y público	20	La identificación y clasificación de competidores es precisa y se construye un perfil detallado del público objetivo (buyer persona).	La identificación de los competidores es adecuada, pero podría ser más detallada. El perfil del público objetivo es claro, aunque no muy específico.	La identificación de competidores es inexacta o incompleta. El perfil del público objetivo es vago o no se presenta.
Total:	100			

Rúbrica de Reto Challenge 2

Criterios de evaluación	Puntos	Altamente Competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)
1. Plan de marketing	40	Se describen de manera detallada y creativa las 4 P y las 4 E del circuito turístico. Los métodos y criterios para medir la eficacia del video son innovadores y bien fundamentados.	Se describen las 4 P y las 4 E del circuito turístico de manera clara y efectiva. Los métodos y criterios para medir la eficacia del video son adecuados.	La descripción de las 4 P y las 4 E es superficial o confusa. Los métodos y criterios para medir la eficacia del video no están bien fundamentados.
2. Canales de comunicación	30	Los canales de comunicación están claramente establecidos y justificados según el perfil del buyer persona. Se seleccionan y justifican las redes sociales de manera efectiva. Se identifican y explican herramientas de internet adicionales para promover los sitios del circuito.	Los canales de comunicación están establecidos y justificados, aunque podría haber más detalle en la justificación. La selección de redes sociales es adecuada, y se mencionan algunas herramientas de internet.	Los canales de comunicación no están claramente establecidos o justificados. La selección de las redes sociales y herramientas de internet es insuficiente o ausente.
3. Video	30	El video es atractivo y cumple con todos los requisitos. Se explica y se muestra de manera efectiva lo que se puede hacer en el lugar, se invita a la interacción, se recomiendan actividades y se proporcionan costos aproximados. Los consejos para una experiencia más interactiva son creativos.	El video cumple con la mayoría de los requisitos, pero podría mejorar en términos de atracción o claridad en la presentación de la información. Algunos elementos podrían ser más detallados.	El video no cumple con los requisitos esenciales. La explicación y la muestra de actividades son insuficientes o confusas. La invitación a la interacción y otros elementos son débiles o ausentes.
Total:	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"> 1. Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer. 2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación). 3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. 4. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 5. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. <p>Así durante dos minutos. 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"> 1. Haz tres respiraciones profundas por la nariz y exhala por la nariz. 2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, 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? 3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica? <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática. Algunas veces, si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud que no nos afecte demasiado.</p>
Fuente	Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de http://talentdevelop.com/articles/Page8.html

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 aprendiz	<p>Todos hemos pasado por situaciones complejas, no sólo en lo laboral, sino también en el ámbito familiar y personal. La manera en que 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"> 1. Crea una tabla con tres columnas y cinco filas. 2. En la primera columna, escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida. 3. En la segunda columna, menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad. 4. En la tercera columna, describe las consecuencias que tiene esa creencia. 5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento y cómo lo enfrentaste. 6. Escribe al final cómo enfrentarías cada evento hoy en día.
Fuente	<ul style="list-style-type: none"> • Metodología ABC. • Fundamentos de psicología positiva.

Práctica 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"> 1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas que es negativa para ti. 2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera, señala cuál sería el peor de los escenarios posibles 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. 3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías cada uno de ellos? <p>Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará una perspectiva más amplia y te ayudará a cultivar tu resiliencia.</p>
Fuente	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de https://hbr.org/2011/04/building-resilience

Práctica 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"> 1. Escribe acerca de un momento cuando hayas afrontado una adversidad significativa o una pérdida. 2. Primero, escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste? 3. Después, escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida. 4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar o relacionarse más probables de suceder ahora?
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 aprendedor	<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"> • ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo? • ¿Qué hace él o ella cotidianamente? • ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella? <p>No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.</p>
Fuente	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 aprendiz	<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"> 1. ¿Qué quieres lograr? Al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una fecha para lograrla. Piensa en algo y utiliza el método SMART para definirla. 2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento? 3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento? 4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento? 5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres? 6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres? 7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos? 8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás? <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
Fuente	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"> • Dar: ¿cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes? • Relaciones: ¿cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo?, ¿cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar? • Ejercicio: ¿cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias?, ¿cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente? • Conciencia: ¿cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral? • Ensayo: ¿qué habilidades estoy construyendo?, ¿qué cosas nuevas he experimentado? • Dirección: ¿cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana 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? • Resiliencia: ¿cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo?, ¿me estoy enfocando en lo que puedo controlar?, ¿necesito pedir ayuda a otros?, ¿hay alguien a mi alrededor que requiera de mi ayuda? • Emoción: ¿qué cosas que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo, aunque sean pequeñas, puedo encontrar hoy?, ¿qué me ha hecho sonreír?
Fuente	Tomado del Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 9

Nombre de la práctica	Interacciones positivas
Descripción de la práctica	Reflexionar sobre las cualidades positivas que se aprecian en las personas con quienes se interactúa diariamente.
Palabras clave	Relaciones positivas.
Instrucciones para el aprendedor	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas, si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente ayuda a incrementar nuestra felicidad y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El psicólogo John Gottman (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"> 1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron? 2. ¿Qué cosas han disfrutado hacer juntos? 3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento? 4. ¿Cuáles son sus fortalezas? <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas y las 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"> • “Realmente me encanta cuando ellos...”. • “Son tan buenos para...”. • “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”. <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Asimismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p>
Fuente	Basado en el Catálogo de actividades para profesores.

Práctica 10

Nombre de la práctica	Las fortalezas se muestran en nuestras historias
Descripción de la práctica	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>El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a este considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.</p> <p>http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths/VIA-Classification</p> <p>Luego de que leas cuáles son las fortalezas de carácter, realiza lo que se pide a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe detalladamente, mediante un texto, una anécdota en la que hayas llevado a cabo alguna acción de la mejor manera posible, o bien, que hayas actuado por encima de lo ordinario. Procura enfocarlo al entorno laboral. Puede ser cualquier suceso que te haya marcado por la manera en que te desarrollaste. 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? 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. 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.
Fuente	<p>Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i>. Recuperado de https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth</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"> 1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te haya dicho algo que piensa de ti que te haya sorprendido. 2. Piensa en lo siguiente: ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste que no tenías tan desarrolladas? 3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.
Fuente	Niemiec, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth

Práctica 12

Nombre de la práctica	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"> 1. Metas de aproximación (approach): son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener) y hacia las cuales trabajamos. 2. Metas de evitación (avoidance): son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o que nos disgustan) y que trabajamos para evitarlas. <p>Ejemplo:</p> <p>Meta de aproximación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser más eficiente. • Ser amigable y extrovertido en reuniones. • Asumir el rol de líder en el trabajo. <p>Meta de evitación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dejar de aplazar. • Dejar de ser tan tímido en las reuniones. • No pasar desapercibido en el trabajo. <p>Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que 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"> • ¿Qué tipo de metas te has planteado tú? • ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva? • ¿Cuándo las tendrás listas?
Fuente	Grenville, B. (2012). <i>Goal-Setting Secrets</i> . Recuperado de http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012-013120696