



TURISMO CULTURAL DE MÉXICO (MODALIDAD APILABLE)

GUÍA PARA EL PROFESOR
CLAVE PTHT2205
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: Sostenibilidad Turística

Nivel: Profesional Asociado

Modalidad: Apilable

Clave: PTHT2205

Competencia global del certificado

Integrar la sustentabilidad, patrimonio natural como eje principal de la actividad turística mediante acciones innovadoras que incidan en el territorio turístico y contemplen los criterios ambientales, socioculturales y económicos para la sostenibilidad de un sitio.

Introducción al certificado

Como un tema reciente, que mantendrá relevancia en los próximos años, la sostenibilidad impacta significativamente al turismo, por lo tanto, se deben implementar nuevas metodologías que, al tiempo de ser amables con el medio ambiente, respeten los reglamentos de organismos nacionales e internacionales. En este certificado, se revisan criterios ambientales y socioculturales para que, en conjunto con un turista informado sobre la repercusión del turismo en zonas naturales, sea posible salvaguardar la sostenibilidad de la zona y que se mantenga el impulso económico.

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

- Pérez, M. (2004). *Manual del turismo sostenible*. Madrid: Mundiprensa.

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

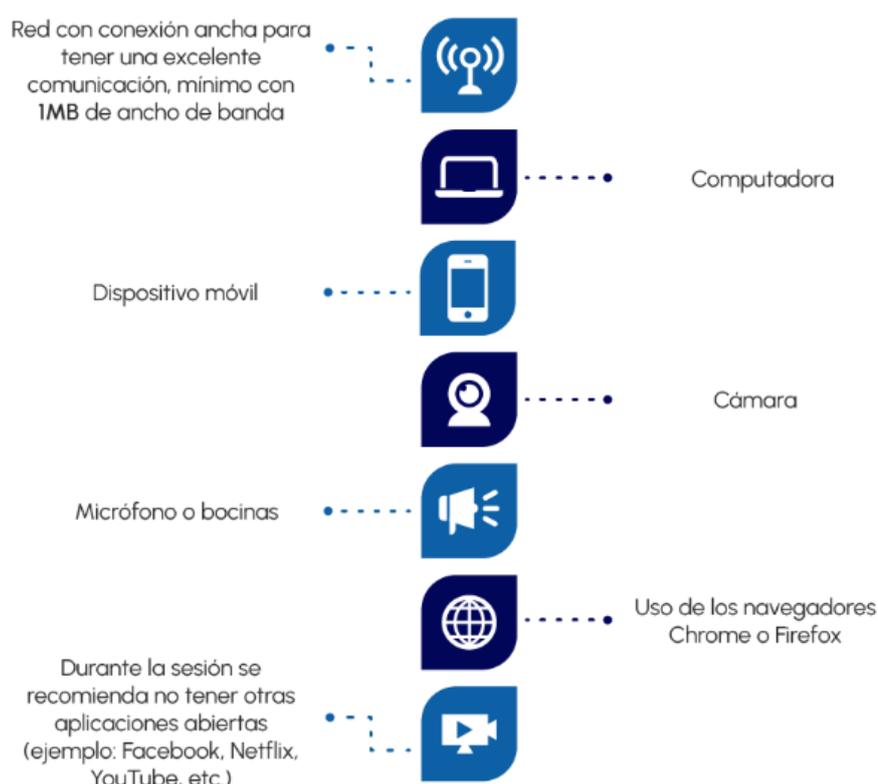
Las actividades y los retos se han diseñado para realizarse de manera individual. Como una forma de promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, durante las sesiones, el profesor alterna intervenciones individuales, plenarias y grupales que enriquecen tus puntos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

¡Te deseamos mucho éxito!

Calendario de entregas tetramensual

Semana	Tema	Actividad	Reto	Examen Final
1	Tema 1. Introducción a la sostenibilidad turística			
	Tema 2. Turismo como generador de bienestar			
	Tema 3. Formas de desarrollo turístico			
	Tema 4. Desarrollo sostenible			
	Tema 5. Normas y visión de la sostenibilidad turística	X		
2	Tema 6. Economía de la sostenibilidad turística			
	Tema 7. Impactos negativos del turismo Cultural			
	Tema 8. Estrategias del turismo para el apoyo a comunidades			
	Tema 9. Proyectos turísticos sostenibles			
	Tema 10. Políticas del turismo sostenible		X	

3	Tema 11. Origen del ecoturismo			
	Tema 12. Desarrollo del ecoturismo			
	Tema 13. Turismo comunitario como estrategia de desarrollo local			
	Tema 14. Propuestas para aplicar el turismo comunitario al desarrollo local			
	Tema 15. Iniciativa global del turismo regenerativo	X		
4	Tema 16. Diseño de estrategias para el Turismo Regenerativo			
	Tema 17. Estrategias de comunicación para el turismo sostenible			
	Tema 18. Estrategias de mercadotecnia para el turismo sostenible			
	Tema 19. Instrumentos para el turismo sostenible			
	Tema 20. Ética en la sostenibilidad turística		X	X

Temario del certificado

Temario	
Semana 1	<p>1. Introducción a la sostenibilidad turística</p> <p>1.1 Definición de sostenibilidad turística</p> <p>1.2 Relación del turismo con el desarrollo sostenible</p> <p>2. Turismo como generador de bienestar</p> <p>2.1 Impactos económicos, socioculturales y ambientales en el turismo</p> <p>2.2 La actividad turística en México y su desarrollo productivo</p> <p>3. Formas de desarrollo turístico</p> <p>3.1 Formas de desarrollo turístico</p> <p>3.2 Los efectos negativos del turismo en el medio ambiente</p> <p>3.3 Creación y preservación de recursos turísticos</p> <p>4. Desarrollo sostenible</p> <p>4.1 Política nacional de desarrollo sostenible del turismo</p> <p>4.2 La agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU competentes al turismo</p> <p>5. Normas y visión de la sostenibilidad turística</p> <p>5.1 Normas y certificaciones de sostenibilidad</p> <p>5.2 Visión al futuro y las tendencias del viajero</p>
Semana 2	<p>6. Economía de la sostenibilidad turística</p> <p>6.1 Perspectiva económica del desarrollo sostenible en la actividad turística</p> <p>6.2 Futuro de la economía del desarrollo sostenible en la actividad turística en México</p> <p>7. Impactos negativos del turismo Cultural</p> <p>7.1 El impacto turístico sobre el medioambiente</p>

<p>Semana 2</p>	<p>7.2 Educación turística ambiental</p> <p>7.3 Bienes y productos ecosistémicos</p> <p>8. Estrategias del turismo para el apoyo a comunidades</p> <p>8.1 Turismo, desarrollo y mitigación de la pobreza en comunidades</p> <p>8.2 Herramientas jurídicas y normativas para la aplicación de proyectos comunitarios</p> <p>9. Proyectos turísticos sostenibles</p> <p>9.1 Enfoque metodológico y etapas de un plan estratégico aplicado al desarrollo turístico sostenible</p> <p>9.2 Cabildeo turístico y su impacto en el desarrollo de proyectos de sostenibilidad turística</p> <p>9.3 Etapas que comprenden el desarrollo de productos o proyectos turísticos</p> <p>10. Políticas del turismo sostenible</p> <p>10.1 Políticas prioritarias dentro los organismos para la financiación de proyectos y planes de desarrollo turísticos</p> <p>10.2 Políticas públicas</p>
<p>Semana 3</p>	<p>11. Origen del ecoturismo</p> <p>11.1 Origen del ecoturismo y su desarrollo</p> <p>11.2 Formas alternativas y diseño de estrategias de ecoturismo</p> <p>12. Desarrollo del ecoturismo</p> <p>12.1 Modelos de negocios para el ecoturismo</p> <p>12.2 Desarrollo de talleres de experiencia ecoturística</p> <p>13.1 Comunicación y mercadotecnia para el ecoturismo</p> <p>13. Turismo comunitario como estrategia de desarrollo local</p> <p>13.1 Aportes del turismo comunitario al desarrollo local</p>

	<p>13.2 Grupos de interés y análisis de materialidad</p> <p>13.3 Desarrollo humano mundial, nacional y local del turismo comunitario</p> <p>14. Propuestas para aplicar el turismo comunitario al desarrollo local</p> <p>14.1 Enfoque de comunicación participativa para el desarrollo de programas turísticos comunitarios</p> <p>14.2 Redes sociales y medios digitales para el desarrollo de experiencias y estrategias comunitarias innovadoras</p> <p>15. Iniciativa global del turismo regenerativo</p> <p>15.1 Factores para el desarrollo del turismo regenerativo</p> <p>15.2 Turismo regenerativo como tendencia</p> <p>15.3 Turismo eco-consciente, responsable e inclusivo</p>
<p>Semana 4</p>	<p>16. Diseño de estrategias para el Turismo Regenerativo</p> <p>16.1 Diseño regenerativo y comunidad</p> <p>16.2 Implementación y medición de proyectos turísticos regenerativos</p> <p>17. Estrategias de comunicación para el turismo sostenible</p> <p>17.1 Comunicación y valores universales</p> <p>17.2 Derecho ambiental y gobernanza comunitaria</p> <p>18. Estrategias de mercadotecnia para el turismo sostenible</p> <p>18.1 Implementación de planes estratégicos de mercadotecnia sostenible y nichos de mercado</p> <p>18.2 Ejes de diferenciación de productos turísticos sostenibles</p> <p>18.3 Marca turística y marca de destino sostenible</p> <p>19. Instrumentos para el turismo sostenible</p> <p>19.1 Destinos turísticos sostenibles</p>

19.2 Empresas turísticas sostenibles

20. Ética en la sostenibilidad turística

20.1 El rol de la ética ambiental en el turismo

20.2 Código ético mundial para el turismo

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 elementos que conforman la sostenibilidad, es conveniente solicitar a los aprendedores que aporten ejemplos de sostenibilidad económica, sociocultural y ambiental que ellos conozcan, ya sea en su localidad o en otros destinos turísticos que hayan visitado.
2. En lo relativo a los obstáculos para el desarrollo sostenible, se sugiere generar un debate sobre los principales obstáculos que enfrenta su ciudad de residencia en materia de sostenibilidad.

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. Se recomienda generar un foro en el que los aprendedores puedan intercambiar puntos de vista acerca de los principales impactos positivos que el turismo genera en su ciudad de residencia, en sus aspectos económico, sociocultural y medioambiental.
2. También es oportuno que investiguen y compartan cifras acerca del desarrollo productivo que genera el turismo en su entidad.

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 aquellas acciones gubernamentales en torno al programa sectorial de turismo que realizan en su entidad.
2. Comentar los impactos negativos que el turismo puede generar en el medioambiente de la localidad y la forma de evitarlos.
3. Intercambiar puntos de vista sobre cómo se aprovechan los diferentes recursos turísticos de la región para generar desarrollo sostenible.

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. Intercambien opiniones sobre cómo cada uno puede colaborar con los objetivos de desarrollo sostenible de la ONU.
2. Junto con los aprendedores, comenten cuáles son los principales retos que enfrenta el sector turístico en su localidad en materia de desarrollo sostenible.

Notas a considerar por el profesor impartidor, correspondientes a la explicación del Tema 5 de la semana 1, para realizar ejercicios prácticos durante la sesión

1. Se puede pedir a los aprendedores que comenten, en equipos, cuáles son las tendencias de desarrollo sostenible que pueden observar en la oferta y demanda turística en su localidad.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos relacionados con los recursos turísticos y sus clasificaciones.
2. Se pueden mostrar videos sobre los diferentes tipos de recursos turísticos que pueden considerarse dentro de su inventario.
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. Solicitar a los aprendedores ejemplificar la forma como la economía circular puede implementarse en su vida cotidiana.
2. Pedir a los aprendedores que sugieran ideas para implementar la economía circular en la actividad turística.

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. Intercambiar puntos de vista sobre cómo la educación puede o no impactar positivamente en la conservación ambiental.
2. Compartir ideas para educar a los turistas en materia ambiental durante sus experiencias turísticas.

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. Compartir puntos de vista sobre las inversiones que la iniciativa pública y privada realizan en infraestructura y desarrollo, que impacten positivamente en la actividad turística.
2. Comentar cuáles de los beneficios de las mejoras en la infraestructura y desarrollo pueden observarse a corto y largo plazo en las comunidades.

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. Generar un debate sobre el efecto positivo o negativo del cabildeo para el desarrollo sostenible dentro de la actividad turística en México.
2. Pedir a los aprendedores que intercambien puntos de vista acerca de cuál metodología para la implementación del desarrollo turístico sostenible les gustó más y por qué.

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 investiguen y comenten ejemplos de proyectos de desarrollo turístico en los que ha participado FONATUR.
2. Intercambiar ideas sobre cómo incentivar la participación de los actores base en la creación de política pública de protección ambiental.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al reto Challenge 1

1. Se deben reafirmar los conocimientos sobre los enfoques metodológicos, metodologías, etapas, economía circular y actores base.
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 los diferentes tipos de ecoturismo y de turismo de aventura que se practican en la localidad, para establecer sus diferenciadores.
2. Compartir ideas acerca de cómo fomentar el turismo rural en la localidad.

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. Mostrar videos sobre lugares en el mundo donde se hayan implementado de forma exitosa modelos de negocio ecoturístico.
2. Comentar qué ideas de emprendimiento ecoturístico se les ocurren realizar en su entidad.

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. Compartir videos sobre casos de éxito de turismo rural comunitario en cualquier parte del mundo.
2. Solicitar a los aprendedores que comenten ideas sobre emprendimientos en el área del turismo rural comunitario que puedan implementarse en la entidad.

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. Motivar una conversación entre los aprendedores acerca de cómo se puede fomentar la comunicación participativa en los proyectos de turismo comunitario.
2. Pedir a los aprendedores que aporten ideas sobre cómo pueden las redes sociales utilizarse en el turismo rural para mejorar la experiencia del turista y de los habitantes de la comunidad.

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. Generar un intercambio ideas para implementar acciones que fomenten la economía colaborativa en el turismo local.
2. Invitar a los aprendedores a opinar sobre las barreras que limitan la accesibilidad en los sitios turísticos que han visitado.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos de ecoturismo, turismo de aventura, turismo rural, comunicación participativa, y regeneración turística.
2. Se recomienda exponer la actividad, ver el video con ejemplos prácticos y 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. Promover que los aprendedores mencionen ejemplos de cómo podrían aplicarse los 6 principios de turismo regenerativo en las experiencias turísticas que se hacen en la localidad.
2. Comentar como es que esos 6 principios del turismo regenerativo pueden complementarse con los 4 principios del eje rector del diseño regenerativo.

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. Buscar ejemplos de la forma como utilizarían la técnica de storytelling para mejorar la comunicación de los valores en las experiencias turísticas.

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 sobre las diferencias que identifican entre el marketing tradicional y el marketing turístico sostenible.
2. Intercambiar opiniones sobre cómo se puede implementar un marketing sostenible en los desarrollos turísticos de la entidad.

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. Fomentar el intercambio ideas sobre quiénes deberían ser los organismos reguladores de la sostenibilidad en los destinos turísticos y quiénes, para las empresas.

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. Hacer que los aprendedores expresen sus puntos de vista sobre cómo los prestadores de servicios turísticos se apegan o no al código de ética mundial para el turismo.
2. Fomentar el intercambio de ideas sobre la forma como pueden ellos apegarse al código de ética mundial para el turismo en su desempeño como estudiantes.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos de comunicación, marketing sostenible, ética y regeneración, correspondientes a los temas 11 al 20.
2. Se recomienda que el instructor exalte las fortalezas del aprendiz al realizar su reto que, en este caso, se trata de un plan estratégico.
3. Se recomienda exponer el reto, el video explicativo del reto y la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.
4. Se entrega en la semana 4.

Rúbrica Actividad 1

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Inventario de recursos	15 – 10 puntos	9 – 5 puntos	4 - 0 puntos	15
	Realiza un inventario de recursos turísticos y los clasifica correctamente en sus cinco categorías.	Realiza un inventario de recursos turísticos y los clasifica correctamente en al menos tres de cinco categorías.	Realiza un inventario de recursos turísticos y los clasifica correctamente en menos de tres categorías.	
Itinerario	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	Realiza un itinerario de un día con al menos tres de los recursos turísticos de la localidad.	Realiza un itinerario de un día con al menos dos de los recursos turísticos de la localidad.	Realiza un itinerario de un día o menos, con al menos uno de los recursos turísticos de la localidad.	
Políticas de desarrollo sustentable	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	20
	Explica de forma correcta y congruente las políticas que se adoptarán para aprovechar el incremento del flujo turístico en materia de desarrollo sostenible de los aspectos: -Medioambiental -Económico -Sociocultural	Explica de forma congruente las políticas que se adoptarán para aprovechar el incremento del flujo turístico en materia de desarrollo sostenible en al menos dos de los aspectos: -Medioambiental -Económico -Sociocultural	Explica las políticas que se adoptarán para aprovechar el incremento del flujo turístico en materia de desarrollo sostenible en al menos uno de los aspectos: -Medioambiental -Económico -Sociocultural	
Programas de SECTUR y ODS	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	20
	Explica de forma correcta y congruente con qué programa(s) de la Secretaría de Turismo se alinea el itinerario. Relaciona el itinerario con al menos 5 objetivos de la Agenda 2030.	Explica de forma correcta y congruente con qué programa(s) de la Secretaría de Turismo se alinea el itinerario. Relaciona el itinerario con al menos 3 objetivos de la Agenda 2030.	Explica con qué programa(s) de la Secretaría de Turismo se alinea el itinerario. Relaciona el itinerario con 2 o menos objetivos de la Agenda 2030.	
Normas y certificaciones	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	20
	Investiga al menos cinco normas y/o certificaciones de sostenibilidad aplicables al itinerario turístico.	Investiga al menos tres normas y/o certificaciones de sostenibilidad aplicables al itinerario turístico.	Investiga dos o menos de las normas y/o certificaciones de sostenibilidad aplicables al itinerario turístico.	
Total: 100 puntos				100%

Rúbrica de Reto Challenge 1

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Enfoque metodológico	15 – 10 puntos	9 – 5 puntos	4 - 0 puntos	35
	<p>Selección congruente del enfoque metodológico adecuado:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Justificación del enfoque y la metodología. -Descripción de las etapas de la metodología para ejecutar el plan. 	<p>Selección aceptable del enfoque metodológico adecuado:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Justificación del enfoque y la metodología. -Descripción de las etapas de la metodología para ejecutar el plan. 	<p>Selección insuficiente del enfoque metodológico adecuado, con carencias en:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Justificación del enfoque y la metodología. -Descripción de las etapas de la metodología para ejecutar el plan. 	
Financiamiento	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	25
	<p>Se detallan de manera correcta y congruente los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origen del capital que se invertirá en la ejecución del plan y la forma para obtenerlo. -Tres retos para la financiación y recomendaciones para superarlos. -Explicación de la factibilidad de la implementación de una economía circular. 	<p>Se detallan de manera aceptable los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origen del capital que se invertirá en la ejecución del plan y la forma para obtenerlo. -Dos retos para la financiación y recomendaciones para superarlos. -Se menciona sin explicar la factibilidad de la implementación de una economía circular. 	<p>Se explican de forma insuficiente los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origen del capital que se invertirá en la ejecución del plan y la forma para obtenerlo. -Al menos un reto para la financiación y recomendaciones para superarlos. -Se menciona sin explicar la factibilidad de la implementación de una economía circular. 	
Política pública	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	25
	<p>Explica de forma correcta y congruente la influencia de la comunidad en la creación de política pública para proteger a los actores base, en la sostenibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -económica -sociocultural -ambiental 	<p>Explica de forma aceptable la influencia de la comunidad en la creación de política pública para proteger a los actores base, con al menos dos de los aspectos de la sostenibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -económica -sociocultural -ambiental 	<p>Explica de manera insuficiente la influencia de la comunidad en la creación de política pública para proteger a los actores base, con uno de los aspectos de la sostenibilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -económica -sociocultural -ambiental 	
Marco jurídico	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	15
	<p>Explica de forma correcta y congruente el marco jurídico y normativo vigente al que se apegarán cada una de las etapas del plan estratégico.</p>	<p>Explica de forma aceptable el marco jurídico y normativo vigente al que se apegarán el 80% de las etapas del plan estratégico.</p>	<p>Explica de forma insuficiente el marco jurídico y normativo vigente al que se apegarán el 70% o menos de las etapas del plan estratégico.</p>	
Total: 100 puntos				100%

Rúbrica Actividad 2

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente ometente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Explicación de ecoturismo o turismo rural	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	20
	Explica de forma correcta a qué clasificaciones de ecoturismo o turismo rural corresponden las actividades que se realizan en el destino seleccionado.	Explica de forma correcta algunas clasificaciones de ecoturismo o turismo rural a las que corresponden las actividades que se realizan en el destino seleccionado.	Explica de forma insuficiente a qué clasificaciones de ecoturismo o turismo rural corresponden las actividades que se realizan en el destino seleccionado.	
Beneficios de la actividad rural	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	20
	Explica al menos cinco beneficios de la actividad de ecoturismo o turismo rural para la comunidad receptora.	Explica al menos tres beneficios de la actividad de ecoturismo o turismo rural para la comunidad receptora.	Explica al menos dos beneficios de la actividad de ecoturismo o turismo rural para la comunidad receptora.	
Grupos de interés	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	20
	Identifica y describe de forma correcta: -Los grupos de interés en el desarrollo del proyecto turístico comunitario. -Al menos cinco temas relevantes para los grupos de interés. -Al menos tres estrategias de enfoque participativo.	Identifica y describe de forma adecuada: -Algunos de los grupos de interés en el desarrollo del proyecto turístico comunitario. -Al menos tres temas relevantes para los grupos de interés. -Al menos dos estrategias de enfoque participativo.	Identifica y describe de forma insuficiente: -Algunos de los grupos de interés en el desarrollo del proyecto turístico comunitario. -Dos o menos de los temas relevantes para los grupos de interés. -Al menos una estrategia de enfoque participativo.	
Estrategias de redes y medios	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	20
	Propone cinco estrategias para el uso y aprovechamiento de las redes sociales y medios digitales.	Explica de forma correcta y congruente con qué programa(s) de la Secretaría de Turismo se alinea el itinerario. Relaciona el itinerario con al menos 3 objetivos de la Agenda 2030.	Explica con qué programa(s) de la Secretaría de Turismo se alinea el itinerario. Relaciona el itinerario con 2 o menos objetivos de la Agenda 2030.	
Regeneración e inclusión	20 – 14 puntos	13 –7puntos	6 – 0 puntos	20
	-Propone cinco acciones de regeneración para la actividad turística. -Propone cinco medidas para garantizar la inclusividad de la actividad turística.	-Propone tres acciones de regeneración para la actividad turística. -Propone tres medidas para garantizar la inclusividad de la actividad turística.	-Propone dos o menos de las acciones de regeneración para la actividad turística. -Propone dos o menos de las medidas para garantizar la inclusividad de la actividad turística.	
Total: 100 puntos				100%

Rúbrica de Reto Challenge 2

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Comunicación	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 - 0 puntos	30
	Realiza una semblanza del destino turístico mediante: -Los tres elementos del <i>storytelling</i> . -Al menos 3 de los 5 principios de gobernanza para los miembros de la comunidad.	Realiza una semblanza del destino turístico mediante: -Dos elementos del <i>storytelling</i> . -Al menos 2 de los 5 principios de gobernanza para los miembros de la comunidad.	Realiza una semblanza del destino turístico mediante: -Un elemento del <i>storytelling</i> . -Al menos 1 de los 5 principios de gobernanza para los miembros de la comunidad.	
Mercadotecnia	30 – 26 puntos	25 – 21 puntos	20 - 0 puntos	30
	-Se crea una página web o red social para promoción de la actividad turística comunitaria con información atractiva y detallada del destino. -Se diseña una imagen de marca atractiva, original y relacionada con las características del destino. -Se genera una agenda semanal de publicaciones con al menos tres estrategias de marketing relacional.	-Se crea una página web o red social para promoción de la actividad turística comunitaria con información básica del destino. -Se diseña una imagen de marca aceptable, relacionada con las características del destino. -Se genera una agenda semanal de publicaciones con al menos dos estrategias de marketing relacional.	-Se crea una página web o red social para promoción de la actividad turística comunitaria con información insuficiente del destino. -Se diseña una imagen de marca poco atractiva y original sin relación con las características del destino. -Se genera una agenda semanal de publicaciones con al menos una estrategia de marketing relacional.	
Principios éticos	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	20
	Establece tres mecanismos para asegurar la ética ambiental en la práctica de la actividad turística en el destino. -Determina cinco artículos del código ético al que se apega la actividad turística en la comunidad, explicando la forma en que se aplican.	-Establece dos mecanismos para asegurar la ética ambiental en la práctica de la actividad turística en el destino. -Determina tres artículos del código ético al que se apega la actividad turística en la comunidad, explicando la forma en que se aplican.	-Establece un mecanismo para asegurar la ética ambiental en la práctica de la actividad turística en el destino. -Determina dos o menos de los artículos del código ético al que se apega la actividad turística en la comunidad, explicando la forma en que se aplican.	
Estrategias de regeneración	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	13 – 0 puntos	20
	Explica de forma correcta y congruente la manera de ejecutar los seis pasos para implementar la regeneración en la actividad turística comunitaria.	Explica de forma correcta y congruente la manera de ejecutar cuatro pasos para implementar la regeneración en la actividad turística comunitaria.	Explica de forma correcta y congruente la manera de ejecutar dos o menos de los pasos para implementar la regeneración en la actividad turística comunitaria.	
Total: 100 puntos				100%

Prácticas de bienestar

Práctica 1

Nombre de la práctica	Un momento para respirar
Descripción de la práctica	Aprender a respirar por la nariz y a tranquilizar tu mente.
Palabras clave	Fortalezas de carácter, autorregulación.
Instrucciones para el aprendiz	<p>La autorregulación, también conocida como autocontrol, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la psicología positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad, vivimos situaciones muy estresantes que pueden desembocar en reacciones naturales e instintivas como estallar en ira. Las consecuencias de estas reacciones no sólo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Toma dos minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer. 2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación). 3. Comienza a respirar y exhalar por nariz. 4. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo. 5. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. <p>Así durante dos minutos.</p> <p>Te recomendamos que, si durante este periodo algún pensamiento 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 aprendiz	<p>Imagina que, dentro de 20 años, ya has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿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