



TURISMO DE BIENESTAR (MODALIDAD APILABLE)

GUÍA PARA EL PROFESOR
CLAVE PTHT2206
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.....	28
Rúbrica de Reto Challenge 1.....	30
Rúbrica de Actividad 2.....	32
Rúbrica de Reto Challenge 2	34
Prácticas de bienestar.....	36

Datos generales del certificado

Nombre: Turismo de Bienestar

Nivel: Profesional Asociado

Modalidad: Apilable

Clave: PTHT2206

Competencia global del certificado

Implementa una propuesta de producto para el turismo de bienestar mediante estrategias de diseño innovadoras y un proceso de desarrollo de calidad que cumpla con las expectativas y necesidades de los clientes de este segmento de mercado.

Introducción al certificado

¡Bienvenido a tu Certificado en Turismo de Bienestar!

Este curso está diseñado especialmente para ti, futuro Profesional Asociado en Turismo, con el objetivo de sumergirte en los fundamentos, la evolución y las prácticas actuales de esta creciente industria.

En los últimos años, el Turismo de Bienestar se ha convertido en un componente vital de la experiencia turística global, abarcando aspectos físicos, espirituales y emocionales del viajero. A lo largo de este certificado, explorarás cada aspecto de esta fascinante disciplina, desde sus antecedentes hasta su impacto en la actualidad.

Adéntrate en cómo el turismo tradicional ha evolucionado hacia un enfoque centrado en la salud y el bienestar, y cómo esto se integra con la sostenibilidad, la gestión, el marketing, la estacionalidad, los hábitos saludables y las motivaciones que impulsan a los viajeros a buscar experiencias de bienestar. Además, aprenderás sobre el marco legal y las acreditaciones que regulan y certifican las mejores prácticas en la industria.

¡Prepárate para un viaje emocionante y enriquecedor por el universo de la serenidad, la salud y el bienestar!

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

de la Puente, M. A. (2015). Turismo de bienestar: limitación conceptual y posicionamiento internacional. *Revista Turydes: Revista Turismo y Desarrollo*, 19. Recuperado de https://www.eumed.net/rev/turydes/19/spa.html#google_vignette

Puigvert, J. M., y Figueras, N. (2018). *Balnearios, veraneo, literatura: Agua y salud en la España contemporánea* (1ra ed.). España: Marcial Pons, Ediciones Jurídicas y Sociales. ISBN: 978-8491235910

Pérex, M. J., y Miró, C. (2018). *Ubi aquae ibi salus aguas mineromedicinales, termas curativas y culto a las aguas en la Península Ibérica*. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). ISBN: 978-8436273014

Evaluación

La evaluación es una combinación de los siguientes elementos:

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

A continuación, puedes revisar el detalle de la evaluación:

Semana	Evaluación	Ponderación
1	Actividad I	10
2	Evidencia, proyecto, reto I	30
3	Actividad II	10
4	Evidencia, proyecto, reto II	40
4	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, retos y fases del proyecto

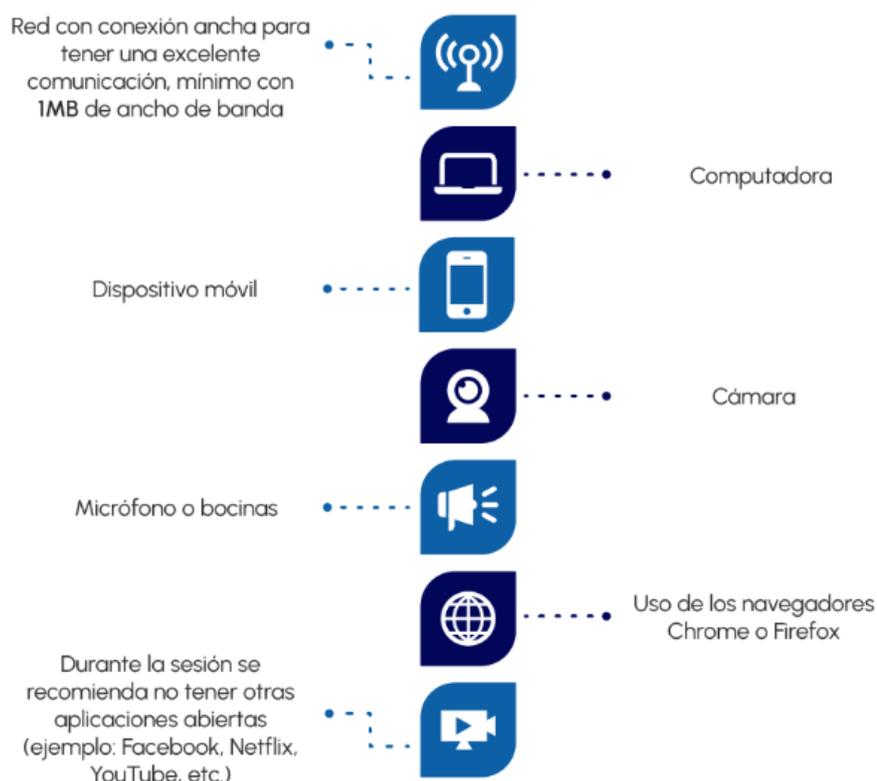
Las actividades y los retos se han diseñado para realizarse de manera individual. Como una forma de promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, durante las sesiones, el profesor alterna intervenciones individuales, plenarias y grupales que enriquecen tus puntos de vista y, al mismo tiempo, te dan la oportunidad de presentar tus ideas y posturas sobre los temas de la clase.

Para la interacción de los participantes, se utilizan las funcionalidades de colaboración con una herramienta para la creación de salas virtuales interactivas, en donde puedes compartir pantalla, documentos, videos y audios. El resultado de los retos y las evidencias realizados deberán entregarse a través de la plataforma tecnológica para su revisión y evaluación por parte del docente.

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

Sesiones virtuales

Para la transmisión de las sesiones se utiliza una herramienta de videoconferencias. Con el fin de mejorar la calidad de dichas interacciones, se recomienda lo siguiente:



Tutoriales

Para asegurar que aproveches al máximo tu experiencia educativa en esta modalidad de certificados, te recomendamos que sigas al pie de la letra las indicaciones de tu docente, así como revisar estos tutoriales:

- **¿Cómo entrar a Canvas?**

Dirección de Producción de Contenidos. (2019, 10 de julio). Video 1. *¿Cómo ingreso a Canvas por Chrome o FireFox?* [Archivo de video]. [Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=lf777UQVUBg](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](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](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-8iAjdNnqZSNO](https://www.youtube.com/playlist?list=PLxtBF8TpS7EPE5pQHVV-8iAjdNnqZSNO)

¡Te deseamos mucho éxito!

Calendario de entregas tetramensual

Semana	Tema	Actividad	Reto	Examen Final
1	Tema 1. Antecedentes del turismo de bienestar			
	Tema 2. Evolución y desarrollo del turismo de bienestar			
	Tema 3. Fundamentos de los segmentos del mercado de turismo de bienestar			
	Tema 4. Segmentos del mercado de turismo de bienestar			
	Tema 5. Plan de mercadotecnia	X		
2	Tema 6. Factores de crecimiento del turismo de bienestar: estándares e ingresos del servicio			
	Tema 7. Factores de crecimiento del turismo de bienestar: estacionalidad y bienestar			
	Tema 8. Factores de crecimiento del turismo de bienestar: tipos de impacto			
	Tema 9. Clasificaciones de transformación y solución			
	Tema 10. Herramientas de transformación y solución		X	

3	Tema 11. Los spas en el turismo de bienestar			
	Tema 12. Organización de los spas			
	Tema 13. Diseño de los spas			
	Tema 14. Administración de los spas			
	Tema 15. La alimentación en el turismo de bienestar	X		
4	Tema 16. Tipos de alimentación			
	Tema 17. Legislación turística			
	Tema 18. Protocolos y organizaciones turísticas			
	Tema 19. Certificados y acreditaciones en la industria turística			
	Tema 20. Organizaciones positivas		X	X

Temario del certificado

Temario	
Semana 1	<p>1. Antecedentes del turismo de bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1 Definición, conceptos y orígenes 1.2 Bienestar físico, espiritual y emocional <p>2. Evolución y desarrollo del turismo de bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1 Evolución del turismo de lujo al turismo de salud y bienestar 2.2 Desarrollo sostenible del turismo de bienestar 2.3 Factores determinantes en la elección de destinos de turismo de bienestar <p>3. Fundamentos de los segmentos del mercado de turismo de bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1 Perfiles de los segmentos de mercado 3.2 Motivaciones de los segmentos de mercado <p>4. Segmentos del mercado de turismo de bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.1 Culturas y subculturas en los consumidores 4.2 Microtendencias en el turismo <p>5. Plan de mercadotecnia</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.1 Captación de clientes 5.2 Retención de clientes
Semana 2	<p>6. Factores de crecimiento del turismo de bienestar: estándares e ingresos del servicio</p> <ul style="list-style-type: none"> 6.1 Estándares de calidad en el servicio 6.2 Ingresos que genera el servicio

<p style="text-align: center;">Semana 2</p>	<p>7. Factores de crecimiento del turismo de bienestar: estacionalidad y bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> 7.1 Estacionalidad, diversos y nuevos destinos para el Turismo de bienestar 7.2 El bienestar en la hotelería <p>8. Factores de crecimiento del turismo de bienestar: tipos de impacto</p> <ul style="list-style-type: none"> 8.1 Impactos socioculturales 8.2 Impactos económicos 8.3 Impactos ambientales <p>9. Clasificaciones de transformación y solución</p> <ul style="list-style-type: none"> 9.1 Categoría holística 9.2 Categoría lúdico recreativo <p>10. Clasificaciones de transformación y solución</p> <ul style="list-style-type: none"> 10.1 Planes a la medida de solución en los usuarios de turismo de bienestar 10.2 Herramientas de solución y transformación de las necesidades de la industria 10.3 Desarrollo de metodologías y manuales de procedimientos
<p style="text-align: center;">Semana 3</p>	<p>11. Los spas en el turismo de bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> 11.1 Orígenes y antecedentes 11.2 Tipos de spas y su organización 11.3 Escenario actual de los spas tradicionales <p>12. Organización de los spas</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.1 Tratamiento, técnicas y productos spa 12.2 Normativa de los spas

<p>Semana 3</p>	<p>14. Administración de los spas</p> <ul style="list-style-type: none"> 14.1 Organización empresarial 14.2 Viabilidad y finanzas <p>15. La alimentación en el turismo de bienestar</p> <ul style="list-style-type: none"> 15.1 Antecedentes de una alimentación saludable y bienestar 15.2 Cultura de una alimentación saludable, actividad física y cambio de hábitos
<p>Semana 4</p>	<p>16. Tipos de alimentación</p> <ul style="list-style-type: none"> 16.1 Alimentación saludable y bienestar 16.2 Spa cuisine (cocina de spa) 16.3 Diseño de menús de alimentación saludable y bienestar <p>17. Legislación turística</p> <ul style="list-style-type: none"> 17.1 Marco legal de la legislación turística 17.2 Leyes y reglamentos <p>18. Protocolos y organizaciones turísticas</p> <ul style="list-style-type: none"> 18.1 Protocolos para el turismo de bienestar 18.2 Asociaciones nacionales e internacionales <p>19. Certificados y acreditaciones en la industria turística</p> <ul style="list-style-type: none"> 19.1 Certificaciones de la industria turística 19.2 Acreditaciones de la industria turística <p>20. Organizaciones positivas</p> <ul style="list-style-type: none"> 20.1 Liderazgo y capacitación 20.2 Seguimiento y cultura de bienestar

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Fomentar el intercambio de puntos de vista sobre los antecedentes del Turismo de Bienestar, destacando sus definiciones, conceptos y orígenes relevantes para una comprensión integral del tema.
2. Brindar ejemplos concretos y casos de estudio que ilustren la interconexión del bienestar físico, espiritual y emocional como elementos del bienestar integral.
3. Fomentar la reflexión crítica entre los aprendedores sobre cómo las experiencias de Turismo de Bienestar pueden impactar positivamente en diferentes aspectos de la vida de las personas.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Presentar casos/ejemplos históricos destacando cómo las demandas y expectativas de los viajeros han evolucionado a lo largo del tiempo.
2. Proporcionar ejemplos de iniciativas de turismo sostenible en el ámbito del bienestar y discutir su impacto en el sector.
3. Utilizar estudios de caso o situaciones del mundo real para que los aprendedores identifiquen los principales motivadores de los turistas en la búsqueda de experiencias de bienestar, como la ubicación geográfica, las instalaciones, servicios disponibles y la autenticidad cultural del destino.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Presentar casos de estudio que ilustren las características distintivas de cada segmento, como sus preferencias de viaje, comportamientos de consumo y necesidades específicas.
2. Enfatizar la importancia de comprender las razones subyacentes por las cuales los viajeros eligen experiencias de bienestar, como la búsqueda de relajación, la mejora de la salud física o mental, la conexión con la naturaleza, o la exploración de prácticas espirituales, para plantear estrategias para complacer estas necesidades de los turistas.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Fomentar el intercambio de opiniones sobre cómo diferentes valores, creencias y tradiciones influyen en las preferencias y comportamientos de viaje de distintos grupos demográficos, con el fin de diseñar estrategias de marketing y experiencias de viaje que sean culturalmente sensibles y relevantes para cada segmento de mercado.
2. Motivar a los alumnos para compartir sus experiencias respecto de las microtendencias emergentes en el turismo de bienestar, tales como experiencias de viaje más personalizadas, la demanda de destinos menos conocidos pero auténticos, o el interés en actividades específicas como el turismo gastronómico, consciente o el turismo de retiros espirituales.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los aprendedores a diseñar mensajes y promociones que destaquen los beneficios únicos de las experiencias de bienestar ofrecidas por un destino o establecimiento.
2. Generar un foro e intercambiar estrategias para fomentar la lealtad del cliente, como programas de fidelización, ofertas exclusivas para clientes recurrentes y la personalización de las experiencias de viaje según las preferencias individuales.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Se deben reafirmar los conceptos relacionados con el bienestar físico, espiritual y emocional, el turismo de bienestar y mercadotecnia.
2. Se pueden mostrar videos para analizar los diferentes segmentos de mercado interesados en el turismo de bienestar.
3. Se recomienda exponer las instrucciones de la actividad, ver el video con ejemplos prácticos y revisar la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 1.

Semana 2 Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
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 para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 6 de la semana 2, la cual debe considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los aprendedores a compartir puntos de vista sobre la forma en la que la diversificación de los ingresos y la creación de experiencias pueden contribuir al crecimiento sostenible del negocio en el sector del Turismo de Bienestar.
2. Motivar en los aprendedores el intercambio de experiencias sobre las mejores prácticas y estándares de la industria para garantizar experiencias que cumplan con las expectativas de los clientes en términos de comodidad, seguridad, limpieza, atención al cliente y bienestar general.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los aprendedores a investigar y analizar casos de destinos emergentes que han capitalizado con éxito la estacionalidad para atraer a viajeros en busca de bienestar.
2. Generar un foro para que los alumnos puedan comentar y analizar cómo los hoteles integran el bienestar en su oferta de servicios y cómo esto impacta en la satisfacción del cliente y la diferenciación competitiva en el mercado de Turismo de Bienestar.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Animar a los aprendedores a discutir cómo las experiencias turísticas de bienestar afectan las tradiciones locales, las interacciones entre residentes y visitantes, y la preservación del patrimonio cultural.
2. Incluir también en la conversación sus opiniones sobre su contribución al crecimiento económico local, la generación de empleo y la diversificación de la base económica, así como las formas de minimizar el uso de recursos naturales, reducir la contaminación y proteger los ecosistemas frágiles.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Fomentar la discusión acerca de la forma de promover estrategias y prácticas que promuevan un enfoque holístico para mejorar la calidad de vida y el equilibrio personal de los participantes, como retiros de bienestar, programas de meditación y yoga, y terapias alternativas.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Organizar sesiones de discusión centradas en la aplicación práctica de planes personalizados de solución en el turismo de bienestar y en la industria.
2. Animar a los aprendedores a analizar situaciones reales y proponer soluciones creativas para enriquecer su aprendizaje.

Notas para el profesor impartidor correspondientes al Reto Challenge 1.

1. Se deben reafirmar los conocimientos sobre turismo de bienestar, estándares de calidad en el servicio, estacionalidad, impactos socioculturales, económicos y ambientales, así como clasificaciones y herramientas de transformación y solución.
2. Se recomienda exponer el reto, revisar juntos el video explicativo y la rúbrica para resolver dudas sobre los criterios de evaluación.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Incorporar visitas a spas locales o entrevistas con profesionales del sector para brindar a los aprendedores una perspectiva práctica sobre los orígenes y antecedentes de los spas en el turismo de bienestar.
2. Implementar estudios de casos para explorar diferentes tipos de spas, sus tendencias y su organización.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los aprendedores a investigar cuales son los tratamientos y técnicas más comunes que se pueden encontrar en los spas en la actualidad.
2. Motivarlos a conocer cuál es la normativa que puede aplicarse a los spas en México.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los aprendedores a desarrollar propuestas de menús de servicios de spa como parte de un proyecto práctico.
2. Animarlos a investigar tendencias del mercado, considerar las preferencias del cliente y diseñar servicios innovadores puede potenciar su creatividad y habilidades de gestión en el diseño del menú de servicios.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Realizar estudios de caso que analicen diferentes modelos de negocio, estructuras organizativas y estrategias de gestión, con el fin de brindar a los aprendedores una comprensión más práctica de cómo se organizan y operan los spas.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Incorporar actividades prácticas como la preparación de alimentos saludables y la participación en actividades físicas para abordar la cultura de una alimentación saludable, actividad física y cambio de hábitos.
2. Fomentar la reflexión sobre la relación entre la alimentación, el ejercicio y los hábitos de vida con el fin de invitar a los aprendedores a adoptar comportamientos más saludables y promover el bienestar en su vida cotidiana.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos de organización de los spas, su diseño, su administración y la alimentación saludable.
2. Se recomienda exponer la actividad, ver el video con ejemplos prácticos y revisar la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 3.

Semana 4 Bloque 1

Actividad	Descripción	Duración
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 para el profesor impartidor correspondientes a la explicación del Tema 16 de la semana 4, la cual debe considerar la realización de ejercicios prácticos durante la sesión.

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Organizar debates o foros en los que los aprendedores investiguen y presenten diferentes enfoques de alimentación saludable y su impacto en el bienestar, esto con el fin de que tengan una comprensión más profunda de las diversas filosofías y prácticas alimentarias.
2. Invitarlos a compartir sus experiencias personales acerca de cómo diferentes alimentos los hacen sentir físicamente y qué tipos de alimentación consideran más apta para consumir previo a la realización de diferentes actividades físicas.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los alumnos a que de forma individual o colaborativa generen un mapa mental del marco legal del turismo en México, con el fin de que logren identificar los alcances y jerarquías de las leyes, normas y reglamentos.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Analizar casos de éxito y proyectos colaborativos impulsados por diferentes asociaciones nacionales e internacionales para ayudar a los aprendedores a comprender cómo se pueden abordar los desafíos y aprovechar las oportunidades en el turismo a nivel global y local.
2. Invitar a los aprendedores a comparar diferentes estándares y directrices establecidos por organizaciones relevantes en el campo del bienestar y el turismo, tales como protocolos de salud, seguridad, calidad de servicio y sostenibilidad.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Invitar a los aprendedores a investigar y compartir sus descubrimientos sobre las certificaciones más reconocidas en la industria turística, destacando los requisitos, procesos de obtención y beneficios asociados con cada una.

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

Al profesor impartidor se le recomienda lo siguiente:

1. Pedir a los aprendedores que compartan sus puntos de vista acerca cómo debe de ser el jefe perfecto: sus características, comportamientos, formas de trabajar, maneras de dirigir, etc.
2. Invitarlos a compartir los métodos que ellos conocen de evaluación del desempeño y de qué manera esta puede orientar un buen programa de capacitación.

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

1. Se deben reafirmar los conceptos de buena alimentación, legislación turística, protocolos y certificaciones de la industria y organizaciones positivas.
2. Se recomienda que el profesor haga énfasis en las fortalezas del aprendedor al realizar su reto que en este caso se trata de un taller de capacitación.
3. Se recomienda exponer el reto, el video explicativo del reto y la rúbrica para explicar los criterios de evaluación.

Se entrega en la semana 4.

Rúbrica Actividad 1

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Introducción	15 – 13 puntos	12 – 10 puntos	9 - 0 puntos	15
	<ul style="list-style-type: none"> Define el concepto de bienestar de manera amplia, clara y concisa. Incluye 2 o 3 ejemplos o analogías que facilitan la comprensión. Explica de manera amplia y detallada la aplicación específica del concepto de bienestar en el destino. Demuestra comprensión de las necesidades y características específicas del destino. 	<ul style="list-style-type: none"> Define el concepto de bienestar de forma breve y sencilla, pero correctamente. Proporciona al menos un ejemplo o analogía para clarificar la comprensión. Explica de manera breve y sencilla, pero correcta, cómo el concepto de bienestar se aplicará específicamente en el destino. Demuestra comprensión limitada de las necesidades y características del destino. 	<ul style="list-style-type: none"> Define el concepto de bienestar de manera incorrecta o incompleta. No incluye ejemplos ni analogías para mejorar la comprensión. Explica de manera incorrecta o incompleta la aplicación específica del concepto de bienestar en el destino. No considera las necesidades ni las características del destino. 	
Segmentación de mercado.	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 - 0 puntos	25
	<ul style="list-style-type: none"> Identifica tres o más segmentos de mercado adecuados y relevantes interesados en el turismo de bienestar. Ofrece descripciones detalladas y específicas sobre las características de cada segmento de mercado identificado. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica dos o más segmentos de mercado adecuados y relevantes interesados en el turismo de bienestar. Ofrece descripciones detalladas y específicas sobre las características de al menos dos segmentos de mercado identificados. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica un segmento de mercado adecuado y relevante interesado en el turismo de bienestar. Ofrece descripciones detalladas y específicas sobre las características de al menos un segmento de mercado identificado. 	

Rúbrica Actividad 1

	35 – 30 puntos	29 – 25 puntos	24 - 0 puntos	
Propuesta de estrategia	<ul style="list-style-type: none"> Describe dos actividades, promociones, alianzas estratégicas u otras iniciativas para atraer a cada uno de los tres segmentos de mercado identificados. Sugiere dos programas de lealtad para cada uno de los tres segmentos de mercado con el fin de fomentar la fidelización de los turistas de bienestar. Propone contenido para realizar al menos tres publicaciones (una para cada segmento de mercado) en medios tradicionales y digitales, con el fin de promover el destino como un lugar de bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> Describe solo una actividad, promoción, alianza estratégica u otra iniciativa para atraer a cada uno de los tres segmentos de mercado identificados. Sugiere un programa de lealtad para cada uno de los tres segmentos de mercado con el fin de fomentar la fidelización de los turistas de bienestar. Propone contenido para realizar al menos dos publicaciones en medios tradicionales y digitales con el objetivo de promover el destino como un lugar de bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> Las actividades, promociones, alianzas estratégicas u otras iniciativas propuestas para atraer a los diferentes segmentos de mercado son menos de tres y no están directamente relacionadas con los segmentos identificados. Sugiere menos de tres programas de lealtad para los diferentes segmentos de mercado con el fin de fomentar la fidelización de los turistas de bienestar. Propone contenido para una publicación en medios tradicionales y digitales con el objetivo de promover el destino como un lugar de bienestar. 	35
Sostenibilidad	<p>25 – 18 puntos</p> <p>Incluye al menos tres prácticas sostenibles en diferentes áreas del plan, desde la conservación del entorno natural hasta el respeto por la cultura local.</p>	<p>17 – 9 puntos</p> <p>Incluye al menos dos prácticas sostenibles en distintas áreas del plan, abarcando desde la conservación del entorno natural hasta el respeto por la cultura local.</p>	<p>8 - 0 puntos</p> <p>Incluye solo una práctica sostenible en distintas áreas del plan, desde la conservación del entorno natural hasta el respeto por la cultura local.</p>	25
Total: 100 puntos				100%

Rúbrica de reto Challenge 1

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Descripción de la propuesta	40 – 34 puntos	33 – 28 puntos	27 – 0 puntos	40
	<ul style="list-style-type: none"> Se incluye un programa de actividades enfocado en aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales del bienestar. El programa de actividades aprovecha al máximo los 3 días de estancia de los huéspedes. Las actividades están clasificadas según su enfoque en la transformación o en la solución. Hay opciones de alojamiento en al menos 3 categorías diferentes para las 2 noches de hospedaje. Los servicios de alimentación saludable se ofrecen en relación con el objetivo del retiro. 	<ul style="list-style-type: none"> Se incluye un programa de actividades que no considera aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales del bienestar. El programa aprovecha únicamente el 70% de los 3 días de estancia de los huéspedes. Algunas actividades están clasificadas según su enfoque en la transformación o en la solución. Se prevén opciones de alojamiento, pero no se consideran diferentes categorías para las 2 noches de hospedaje. Se ofrecen servicios de alimentación saludable, pero no se relacionan con el objetivo del retiro. 	<ul style="list-style-type: none"> Se incluyen actividades que no están organizadas en un programa ni consideran los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales del bienestar. Las actividades ocupan menos del 50% del tiempo de estancia de los huéspedes. Las actividades no se clasifican según su enfoque en la transformación o la solución. No se especifican las opciones de alojamiento. Se ofrecen servicios de alimentación que no son saludables ni están relacionados con el objetivo del retiro. 	
Estándares	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	14 – 0 puntos	20
	<ul style="list-style-type: none"> Se explican detalladamente cuatro estándares de calidad de gestión que se cumplen en el retiro. Se explican detalladamente seis estándares de calidad en el desempeño que se cumplen en el retiro. Se explica detalladamente un distintivo o sello que respalda el cumplimiento de altos estándares de desempeño en el retiro. 	<ul style="list-style-type: none"> Se explican detalladamente tres estándares de calidad de gestión que se cumplen en el retiro. Se explican detalladamente cuatro estándares de calidad en el desempeño que se cumplen en el retiro. Se explica de forma breve y superficial un distintivo o sello que respalda el cumplimiento de altos estándares de desempeño en el retiro. 	<ul style="list-style-type: none"> Se explican detalladamente dos o menos estándares de calidad de gestión que se cumplen en el retiro. Se explican detalladamente dos estándares de calidad en el desempeño que se cumplen en el retiro. No se mencionan distintivos ni sellos que respalden el cumplimiento de estándares de desempeño. 	

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%)	%
Impactos	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	14 – 0 puntos	20
	Se explican detallada y ampliamente los impactos positivos y negativos que genera la propuesta de retiro de bienestar en el destino, considerando los aspectos socioculturales, económicos y medioambientales.	Se explican de manera breve y superficial algunos impactos positivos y negativos que genera la propuesta de retiro de bienestar en el destino, considerando los aspectos socioculturales, económicos y medioambientales.	Se explican brevemente algunos impactos positivos y negativos que genera la propuesta de retiro de bienestar en el destino, sin tomar en consideración los aspectos socioculturales, económicos y medioambientales.	
Manual de procedimientos	20 – 17 puntos	16 – 14 puntos	14 – 0 puntos	20
	El manual incluye al menos 10 instrucciones detalladas para la recepción y registro de turistas o pacientes a su llegada al retiro.	El manual proporciona al menos 7 instrucciones claras para la recepción y registro de turistas o pacientes a su llegada al retiro.	El manual presenta al menos 5 instrucciones básicas para la recepción y registro de turistas o pacientes a su llegada al retiro.	
Total: 100 puntos				100%

Rúbrica Actividad 2

Nivel de desempeño				
Criterios de evaluación	Altamente competente (100% - 86%)	Competente (85% - 70%)	Aún sin desarrollar la competencia (69% - 0%)	%
Inicio.	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 – 0 puntos	25
	<ul style="list-style-type: none"> La página incluye un mensaje de bienvenida y un diseño atractivo relacionado con el tipo de spa. Ofrece un menú interactivo para todas las secciones de la página. 	<ul style="list-style-type: none"> La página no tiene un mensaje de bienvenida, pero su diseño es adecuado para el tipo de spa. Cuenta con un menú, pero no es interactivo y no facilita la navegación por las secciones de la página. 	<ul style="list-style-type: none"> La página no tiene un mensaje de bienvenida, y su diseño no se relaciona con el tipo de spa. No tiene un menú para navegar por las diferentes secciones de la página. 	
Acerca de.	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 – 0 puntos	25
	<ul style="list-style-type: none"> Explica en detalle la filosofía del spa y la relaciona con los tipos de tratamientos que ofrece. Presenta la estructura organizacional en un organigrama, describiendo los puestos más importantes. Muestra el estilo del espacio físico mediante una galería de fotos o descripciones detalladas de sus áreas y espacios. 	<ul style="list-style-type: none"> Menciona brevemente la filosofía del spa sin conectar con los tipos de tratamientos. Presenta la estructura organizacional en un organigrama, describiendo los puestos más importantes. Muestra el estilo del espacio físico mediante una galería de fotos o descripciones detalladas de sus áreas y espacios. 	<ul style="list-style-type: none"> No se explica la filosofía del spa. El organigrama no está relacionado con el tipo de spa. No hay descripciones ni imágenes relacionadas con el espacio físico del spa. 	
Servicios.	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 – 0 puntos	25
	<ul style="list-style-type: none"> Muestra un menú con al menos 4 servicios diferentes que se ofrecen en el spa. Los servicios ofrecidos incluyen tratamientos para la salud física y mental. Se muestran esquemas de actividades de bienestar físico y mental para los huéspedes. Ofrece al menos 3 opciones de alimentación saludable para sus huéspedes, integradas al tratamiento que se ofrece en el spa. 	<ul style="list-style-type: none"> Muestra un menú con al menos 2 servicios diferentes que se ofrecen en el spa. Los servicios ofrecidos están poco relacionados con el tratamiento integral de la salud física y mental. Algunas actividades de bienestar físico y mental para los huéspedes están presentes, pero no están organizadas de forma estructurada. Ofrece al menos 2 opciones de alimentación saludable para sus huéspedes, integradas al tratamiento que se ofrece en el spa. 	<ul style="list-style-type: none"> Publica únicamente un servicio que se ofrece en el spa. El servicio no está relacionado con el tratamiento integral de la salud física y mental. No se presentan esquemas de actividades de bienestar físico y mental para los huéspedes. Ofrece únicamente una opción de alimentación saludable para los huéspedes, sin integrarla al tratamiento que se ofrece en el spa. 	

Rúbrica Actividad 2

	25 – 18 puntos	17 – 9 puntos	8 – 0 puntos	%
Blog.	<p>El blog tiene al menos 3 entradas de una cuartilla cada una, con los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historia y antecedentes de los spas. • Técnicas de tratamientos de spa y sus beneficios. • Beneficios de la actividad física y la alimentación saludable. 	<p>El blog tiene al menos 2 entradas de una cuartilla cada una, con los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historia y antecedentes de los spas. • Técnicas de tratamientos de spa y sus beneficios. • Beneficios de la actividad física y la alimentación saludable. 	<p>El blog incluye solamente una entrada de una cuartilla con alguno de los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Historia y antecedentes de los spas. • Técnicas de tratamientos de spa y sus beneficios. • Beneficios de la actividad física y la alimentación saludable. 	25
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%)	%
Alimentación saludable	25 – 21 puntos	20 – 17 puntos	16 - 0 puntos	25
	<ul style="list-style-type: none"> Los objetivos general y específicos de la sesión se plantean de forma clara y detallada. Se asignan horarios a las actividades de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los objetivos, explicándolas de forma detallada. Los materiales de apoyo y otros elementos necesarios para las actividades prácticas se describen detalladamente. Se explica detalladamente el medio a través del cual se evaluará el aprendizaje de los participantes y cómo se les dará retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> Los objetivos de la sesión se plantean brevemente sin mayor detalle. Se asignan horarios a las actividades de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los objetivos, sin explicarlas. Los materiales de apoyo y otros elementos necesarios para las actividades prácticas se describen brevemente. Se menciona brevemente el medio a través del cual se evaluará el aprendizaje de los participantes, sin considerar la retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> Los objetivos se plantean incorrectamente o no se relacionan con el propósito del taller. Se plantean algunas actividades de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los objetivos, sin asignar horarios ni brindar una explicación detallada. Los materiales de apoyo y otros elementos necesarios para las actividades prácticas se enumeran sin descripción. No se incluyen actividades de evaluación del logro de los participantes. 	
Legislación turística	25 – 22 puntos	21 – 18 puntos	17 – 0 puntos	25
	<ul style="list-style-type: none"> Los objetivos generales y específicos de la sesión se presentan de forma clara y detallada. Se asignan horarios a las actividades de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los objetivos, explicándolas en detalle. Los materiales de apoyo y otros elementos necesarios para las actividades prácticas se describen en detalle. Se explica en detalle el medio por el cual se evaluará el aprendizaje de los participantes y cómo se les dará retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> Los objetivos de la sesión se establecen brevemente sin mayor detalle. Se asignan horarios a las actividades de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los objetivos, pero no se explican. Los materiales de apoyo y otros elementos necesarios para las actividades prácticas se presentan brevemente. Se menciona brevemente el medio para evaluar el aprendizaje de los participantes, sin considerar la retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> Los objetivos se formulan incorrectamente o no se relacionan con el propósito del taller. Algunas actividades de enseñanza-aprendizaje se presentan para alcanzar los objetivos, sin horarios asignados ni una explicación detallada. Los materiales de apoyo y otros elementos necesarios para las actividades prácticas se enumeran sin describir. No se incluyen actividades para evaluar el progreso de los participantes. 	

Rúbrica de reto Challenge 2

	25 – 22 puntos	21 – 18 puntos	17 - 0 puntos	%
Protocolos y certificaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Los objetivos general y específicos de la sesión se plantean de forma clara y detallada. • Se asignan horarios a las actividades de enseñanza-aprendizaje que se realizarán para alcanzar los objetivos, explicándolas en detalle. • Los materiales de apoyo y otros elementos requeridos para las actividades prácticas se describen detalladamente. • Se explica detalladamente el medio a través del cual se evaluará el aprendizaje de los participantes y cómo se les dará retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los objetivos de la sesión se plantean brevemente sin detallar. • Se asignan horarios a las actividades de enseñanza-aprendizaje que se realizarán para alcanzar los objetivos, sin explicarlas. • Los materiales de apoyo y otros elementos requeridos para las actividades prácticas se describen brevemente. • Se menciona brevemente el medio a través del cual se evaluará el aprendizaje de los participantes, sin considerar 	<ul style="list-style-type: none"> • Los objetivos se formulan incorrectamente o no están relacionados con el propósito del taller. • Se plantean algunas actividades de enseñanza-aprendizaje para alcanzar los objetivos, sin horarios asignados ni explicación detallada. • Los materiales de apoyo y otros elementos necesarios para las actividades prácticas se enumeran sin descripción. • No se incluyen actividades para evaluar el progreso de los participantes. 	25
	25 – 22 puntos	21 – 18 puntos	17 - 0 puntos	
Cultura organizacional positiva	El programa de actividades de cada sesión incluye al menos 3 acciones para la integración e implementación de una cultura organizacional positiva.	El programa de actividades de cada sesión incluye al menos 2 acciones para la integración e implementación de una cultura organizacional positiva.	El programa de actividades de cada sesión incluye una acción para la integración e implementación de una cultura organizacional positiva.	25
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. 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 aprendiz	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas, si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente ayuda a incrementar nuestra felicidad y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El psicólogo John Gottman (2016) sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas. En cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 desenvolviste. 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