**INSTRUCCIONES PARA LAS EXPOSICIONES DE HV**

1. Los temas asignados consultar en los libros citados en el sílabo de la asignatura, en la biblioteca de la Universidad. (Edificio Amarillo)

2. Sintetizar organizadamente la información principal del tema asignado. Mínimo 10 hojas sin contar la portada , fuente Arial, Tamaño 12. Espaciado 1,5. Word.

3. Realizar la presentación e POWER POINT.

4. La presentación contendrá dos partes. Cada grupo la realizará en un tiempo máximo de 25 minutos.

a. Exposición de la temática con las diapositivas en 15 minutos.

b. Actuación del ejemplo aplicado al turismo de la temática en 10 minutos.

**TEMAS DE EXPOSICIONES DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

**Gestión de Emociones**

La gestión de emociones es la habilidad para regular y controlar las propias emociones. En el turismo, donde las jornadas laborales pueden ser intensas y surgir situaciones imprevistas, esta competencia es fundamental.

* Identificación de emociones y sentimientos
* Estrategias de Autorregulación emocional
* Técnicas de Automotivación

AGUINDA ANDY JORDY EDUARDO

ANDY GREFA EMILY KELLY –

YANEZ GARCIA SAMIRA JAMILETH

Ejemplo Aplicado en Turismo: Un recepcionista de hotel recibe una queja injusta de un cliente. Con habilidades de gestión de emociones, será capaz de mantener la calma, responder con amabilidad y ofrecer soluciones sin dejar que la frustración interfiera en su trabajo.

**Empatía y Habilidades Sociales**

La empatía permite comprender las emociones y perspectivas de los demás. En turismo, esta habilidad es crucial para ofrecer un servicio centrado en el cliente y mantener relaciones de trabajo armónicas.

• Reconocimiento de las emociones de los demás.

• Inteligencia interpersonal

• Técnicas para el desarrollo de las habilidades sociales

BENALCAZAR FIALLO KAREN ESTEFANIA

BONIFAZ GUAMAN JOSUE ISRAEL

SALAZAR JUMBO YADIRA NAGELLY

Ejemplo Aplicado en Turismo: Un guía turístico que se muestra empático al notar la incomodidad de un visitante podrá adaptar la experiencia para que este se sienta más cómodo, aumentando su satisfacción con el servicio.

**Desarrollo de la Autoestima y la Autonomía**

Tener una autoestima saludable y actuar con autonomía es esencial para enfrentar los desafíos del sector turístico, donde la iniciativa personal y la autoconfianza son altamente valoradas.

* Autovaloración y autoaceptación
* Planteamiento de metas
* Proyecto de vida

CABEZAS PILLIZA DILAN GABRIEL -

CAIZA QUINZO CRISTOPHER ALEXANDER

CALLE IDROVO SERGIO VINICIO

Ejemplo Aplicado en Turismo: Un profesional seguro de sus habilidades tomará decisiones de manera autónoma, como sugerir actividades alternativas a un turista que no puede realizar el itinerario planeado debido al clima.

**Autocuidado Físico**

Este componente incluye prácticas de salud e higiene personal, alimentación adecuada y salud sexual y reproductiva. Mantenerse en buena condición física es crucial para los trabajadores en turismo, quienes muchas veces enfrentan largas jornadas de pie y cambios de clima.

* Salud e Higiene personal.
* Alimentación saludable del universitario.
* Salud sexual y reproductiva

COELLO ZAMORA GENARO ISMAEL

DELGADO PARCO DANIELA ROCIO

FREIRE QUIGLA TERESA ESTEFANIA

Ejemplo Aplicado en Turismo: Un guía turístico que cuida su alimentación y su salud física podrá mantenerse activo y enérgico durante las excursiones, lo que repercutirá positivamente en la experiencia de los turistas.

**Autocuidado Emocional**

La gestión emocional en el autocuidado implica adaptarse al cambio, manejar el estrés y la ansiedad. En el sector turístico, los trabajadores deben ser capaces de manejar el estrés sin afectar su interacción con los turistas.

* Adaptación al cambio y aprendizaje
* Manejo de estrés y ansiedad

GAVILANEZ BONILLA CRISTINA MISHELLE

MATA FLORES DANIELA ESTEFANIA

Ejemplo Aplicado en Turismo: Un recepcionista que enfrenta una situación de sobrecarga laboral podrá aplicar técnicas de respiración y relajación para evitar que el estrés impacte en su trato con los huéspedes.

**Autocuidado Social**

El autocuidado social se refiere a la capacidad de mantener relaciones saludables y prevenir conflictos. En turismo, trabajar en equipo y mantener buenas relaciones con clientes y colegas es indispensable.

* Adaptación al medio social.
* Estrategias de autocuidado social.
* Causas y consecuencias.
* Estrategias de prevención
* MERA PITIUR NAOMI EMILY -
* MORALES MACHADO JUAN
* OJEDA ORTIZ YAJAIRA VERONICA
* OQUENDO MARTINEZ ODALIS SALOME

Ejemplo Aplicado en Turismo: Un agente de viajes que cultiva buenas relaciones con proveedores y colegas puede coordinar mejor las actividades y resolver problemas de manera colaborativa.

**Prevención del Consumo de Alcohol y Drogas**

Este componente incluye la prevención de conductas de riesgo como el consumo de sustancias, que pueden afectar el desempeño profesional y la seguridad en el trabajo.

* Conceptualización del consumo de alcohol y drogas
* Factores de riesgo y factores protectores
* Consecuencias del consumo de alcohol y drogas
* Estrategias de prevención en el entorno educativo
* Prevención en el entorno familiar y comunitario
* Intervención temprana y derivación
* Políticas públicas y normativas vigentes
* Uso de medios y TIC en la prevención
* PACA ACAN KATTY NOEMI -
* PALMA ANGULO GENESIS ANAHI
* PUNINA YANCHALIQUIN ARIEL NEPTALI
* REA PAREDES LIGIA RUBI -
* ROLDAN MARCATOMA GLORIA UVALDINA
* SAENZ ROLDAN KAREN ESTEFANI

Ejemplo Aplicado en Turismo: Un trabajador en turismo que entiende los riesgos del consumo de alcohol o drogas podrá evitar situaciones que afecten su desempeño y la seguridad de los turistas.