**PROCESO DE GESTIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL INTEGRAL**

**FORMATO GUÍA DE APRENDIZAJE**

**IDENTIFICACIÓN DE LA GUIA DE APRENDIZAJE**

* Denominación del Programa de Formación: ASISTENCIA COMERCIAL
* Código del Programa de Formación:
* Nombre del Proyecto (si es formación Titulada):
* Fase del Proyecto (si es formación Titulada):
* Actividad de Proyecto (si es formación Titulada):
* **Competencia:** APLICACIÓN DE PRÁCTICAS DE PROTECCIÓN AMBIENTAL, SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

##### Resultados de Aprendizaje:

* + INTERPRETAR LOS PROBLEMAS AMBIENTALES Y DE SST TENIENDO EN CUENTA LOS PLANES Y PROGRAMAS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN Y EL ENTORNO SOCIAL.
  + EFECTUAR LAS ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL Y DE SST, TENIENDO EN CUENTA LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.
  + VERIFICAR LAS CONDICIONES AMBIENTALES Y DE SST ACORDE CON LOS LINEAMIENTOS

ESTABLECIDOS PARA EL ÁREA DE DESEMPEÑO LABORAL.

* + REPORTAR LAS CONDICIONES Y ACTOS QUE AFECTEN LA PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA SST, DE ACUERDO CON LOS LINEAMIENTOS ESTABLECIDOS EN EL CONTEXTO ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.
    - Duración de la Guía: 48 horas

**2. PRESENTACIÓN**

En la progresiva toma de conciencia del compromiso de la humanidad con el convivir con la naturaleza y los procesos productivos y de servicios, se debe desarrollar de forma ambientalmente sustentable, por lo cual la sociedad en general ve la necesidad de realizar un correcto uso de los recursos naturales, realizando sus procesos de manera amigable con el medio ambiente, para su protección y conservación.

Como parte de este compromiso se hace necesario que en el sector empresarial se incluya un mejoramiento del bienestar del talento humano y por ende mejorar su productividad, de una manera amigable con el medio ambiente y que a su vez proteja la salud de los trabajadores; identificando y adoptando medidas cuya finalidad es prevenir los riesgos derivados del trabajo y enfermedades laborales, a través de condiciones de seguridad amigables con el medio ambiente.

Apreciado aprendiz, en esta guía analizará las estrategias para que desde la cultura del autocuidado, pueda prevenir y controlar los impactos ambientales, los accidentes de trabajo y enfermedades laborales (que de a partir de ahora en adelante se denominará ATEL) e identifique y aplique las políticas nacionales, de la organización y de los entes del

Desarrollará actividades basadas en situaciones ambientales y de Seguridad y Salud en el Trabajo (que a partir de ahora en adelante se identificará con la sigla SST) para el logro de los resultados de aprendizaje de la competencia que le permitan adquirir un estilo de vida de cuidado del medio ambiente y el cuidado de su salud.

Para su logro se requiere:

* Trabajo en equipo
* Comunicación asertiva con la comunidad SENA
* Manejo de las nuevas tecnologías de la información y comunicación.

**3. FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**

**3.1 ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN INICIAL: Panorama medioambiental actual**

 

Estas imágenes pueden estar sujetas a derechos de autor

Reflexione sobre las imágenes de la gráfica, video y responda las siguientes preguntas: Link del video: [https://www](http://www.youtube.com/watch?v=2bkXK0U7mWI).[youtube.com/w](http://www.youtube.com/watch?v=2bkXK0U7mWI)atch?[v=2bkXK0U7mWI](http://www.youtube.com/watch?v=2bkXK0U7mWI)

¿Que observa en las gráfica?

¿Cuáles considera que son las problemáticas ambientales que se presentan en la gráfica?

¿Cuáles son las acciones o actitudes a emprender como persona, ciudadano y trabajador, para evitar las problemáticas anteriores?

¿De acuerdo a su percepción qué riesgos afectan la salud de los trabajadores o pueden generar un accidente a las personas que laboran en estos ambientes de las gráficas?

¿Qué enseñanza le dejo el video?

Se proyectara un video llamado “Autocuidado”, donde el aprendiz visualizará la importancia de cuidarse y protegerse en un ambiente laboral. Al observar el video el aprendiz estará en capacidad de responder un cuestionario de preguntas. [https://www.youtube.com/watch?v=tLSowtyRXuI&t=56s](http://www.youtube.com/watch?v=tLSowtyRXuI&t=56s)

1. ¿Qué entiende usted por “autocuidado”?

* Pues se diría que un conjunto de practicas ya establecidas voluntaria mente como por ejemplo Tomar acción para mantener nuestro bienestar mental y emocional o prevenir enfermedades o problemas a futuro

1. ¿Es una persona que se cuida y como se cuida?

* Pues se podría decir que, si la forma en que me cuido seria realizando buenas prácticas de hábitos saludables ya establecidos como comer bien y saludable mente, una buena higiene personal y una buena presentación a los demás de como soy.

1. En seguridad y salud en el trabajo ¿es clave el autocuidado y por qué?

* Sí, el autocuidado es clave en la seguridad y salud en el trabajo Por **el autocuidado es una responsabilidad individual que también beneficia a las empresas Es una inversión en la seguridad y salud de los trabajadores, que se traduce en una mayor productividad, un ambiente de trabajo más positivo y un mejor cumplimiento de la normativa legal.**

1. ¿Cuál es la importancia del autocuidado en los trabajadores?

* La Importancia es que una **responsabilidad individual que también beneficia a las empresas.** **Es una inversión en la seguridad y salud de los trabajadores, que se traduce en una mayor productividad, un ambiente de trabajo más positivo y un mejor cumplimiento de la normativa legal.**

1. ¿Cuál es la relación entre autocuidado y prevención?

* **El autocuidado y la prevención son dos conceptos interdependientes que se complementan y potencian mutuamente que son dos pilares fundamentales para alcanzar un estado de salud y bienestar integral.** Al trabajar juntos, estos dos enfoques nos permiten tomar control de nuestra salud, reducir el riesgo de enfermedades y disfrutar de una vida más plena y saludable.

1. ¿Cómo se incentiva a los trabajadores a crear una cultura del autocuidado?

* **Alimentación:**
  + Opciones saludables en comedores/cafeterías: Frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales.
  + Reducción de alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.
  + Etiquetado claro y preciso de los alimentos.
* **Actividad física:**
  + Acceso a instalaciones: Gimnasio, sala de yoga, parque.
  + Clases dirigidas: Zumba, yoga, pilates, entrenamiento cardiovascular.
  + Programas de incentivos para la actividad física.
* **Salud mental:**
  + Programas de mindfulness, meditación y técnicas de relajación.
  + Asesoramiento psicológico individual o grupal.
  + Campañas de sensibilización sobre la salud mental.

**3. Flexibilidad y apoyo:**

* **Flexibilidad horaria:**
  + Permisos para ejercicio físico, citas médicas o cuidado de familiares.
  + Jornadas laborales flexibles (comprimida, partida).
  + Teletrabajo o trabajo remoto.

1. Cuando vive una situación desagradable en el trabajo (discusión, accidente, incomodidad con el lugar físico de trabajo o estar expuesto a un ruido molesto); ¿Qué siente?, ¿cómo reacciona?, ¿cómo lo resuelve?

* Pues diría que reaccionaria de forma irritante no se me sentiría molesto o confundido por la situación dependería en todo sentido, pero mantendría la compostura ante la situación que se esté presentando y lo trataría resolviendo dialogando para dejar las cosas claras en esos momentos desagradables que todo mundo pasa o pasara en cualquier momento de su trabajo ya sea por no encajar bien con los compañeros o por X o Y Motivos en fin el dialogo es la solución.

##### Tiempo de la actividad: 4 horas

**Materiales:** Computador, conexión a internet, cartulina, marcadores, hojas de papel bond, pegante, tijeras, entre otros

**Ambiente:** Aula de formación convencional con computadores y conexión a internet.