



Nombre del docente: **MsC. Guiselle Herrera Zúñiga**

Especialidad Técnica: **Secretariado Ejecutivo**

GTA # 4

Subárea: Gestión Corporativa Comercial

Unidad de estudio: Administración de oficinas y Gestión de la calidad

Nivel: **Décimo**

Horario de atención: **Presencial**

Centro educativo: **CTP de la SUIZA**

Escenario: 1 (☒) 2 (☐) 3 (☐) 4 (☐)

Período establecido para el desarrollo de la guía:

Del 19 al 30 de Abril del 2021

II Parte. Planificación Pedagógica

Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar: (Importante considerar la situación de cada uno de los estudiantes)	Lapiceros, lápiz, computadora, calculadora, audífonos y cuaderno, material de reciclaje, herramientas tecnológicas
Indicaciones generales:	Todo el material se le hace llegar a los estudiantes por medio de teams, whatsapp, físico o correo donde luego es revisado en la clase virtual por medio de Teams, las tareas o trabajos son devueltos por whatsapp, teams o en físico para ser revisados.

Detalle de la planificación de las actividades que realiza el estudiante.

Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

- Contrastar con ideas, argumentos amplios y complejos, considerando la diversidad de puntos de vista, la ética y la tolerancia.
- Determinar metas claras para una vida sostenible, a través de nuevas relaciones entre los seres humanos y el entorno.

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
Construcción/Aplicación:	Hogar (<input type="checkbox"/>) Centro educativo (<input checked="" type="checkbox"/>)	Tipo:



<p>Mediante mesas de discusión se aplica la tolerancia y el respeto</p> <p>Determina metas de consumo responsable para la protección del planeta según normativa vigente.</p> <p>El estudiante realiza un comentario sobre la tolerancia, el respeto, los tipos de auto cuidado y sus beneficios</p>		<p>() Conocimiento</p> <p>_____</p> <p>() Desempeño</p> <p>_____</p> <p>(X) Producto</p> <p>_____</p>
--	--	---

INSTRUMENTO DE EVALACION DE LAS EVIDENCIAS			
Indicadores de criterio de desempeño-competencias del aprendizaje esperado			
	Aún no logrado	En proceso	Logrado
Mediante un comentario expresa sobre la tolerancia y el respeto y el autocuidado			



¿Qué es el pensamiento crítico?

Se define, desde un punto de vista práctico, como el proceso mediante el cual se usa el conocimiento y la inteligencia para llegar de forma efectiva a la postura más razonable y justificada sobre un tema. Entre los pasos a seguir, los especialistas señalan que hay que adoptar la actitud de un pensador crítico; reconocer y evitar los prejuicios cognitivos; identificar y caracterizar argumentos; evaluar las fuentes de información; y, finalmente, evaluar los argumentos.

TOMA DE DECISIONES COLABORATIVAS

Las decisiones colaborativas a menudo conducen a una mejor toma de decisiones. Cuando un grupo se une con un objetivo común, pueden explorar todas las opciones con mayor profundidad. Pueden tomarse su tiempo, intercambiar ideas, investigar a fondo los pros y los contras de cada opción y, en última instancia, tomar una decisión que produzca los mejores resultados con la menor resistencia. Las mejores decisiones producen mejores resultados

APROVECHAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Los sistemas de **información** son de vital **importancia** en cualquier tipo de **información**, ya **que** nos proporcionan las herramientas necesarias para **que** un tomador de **decisiones** pueda realizar su trabajo óptimamente.

VALORES UNIVERSALES



Los valores universales son el **conjunto de características y normas de convivencia del ser humano consideradas como cualidades positivas y válidas en una época determinada**. Se suelen considerar innatos a la naturaleza humana. Los valores universales son objeto de estudio de la ética, la moral y la filosofía. En concreto, la axiología (La axiología es una rama de la Filosofía que estudia la naturaleza de los valores: Lo bello, lo bueno, lo agradable, etc., y su influencia. El término axiología deriva del griego axios: Lo que es valioso o estimable, y logos: Ciencia) dedica su estudio a los valores y los juicios valorativos, así como, los derechos humanos también están basados en lo que se considera como valores universales.

El concepto de los valores universales es amplio y abierto a las interpretaciones. Aunque son valores a los que se da importancia, cada persona suele priorizar algunos de ellos según su escala de valores, especialmente cuando se presentan situaciones de conflicto entre varios valores universales.

Por ello, se considera que los valores universales definen las actitudes de los individuos para convivir de manera armoniosa entre la familia, los amigos, los compañeros de trabajo y demás personas.

LA ÉTICA

La palabra **ética** proviene del griego ethikos (“carácter”). Se trata del estudio de la moral y del accionar humano para promover los comportamientos deseables. Una sentencia **ética** supone la elaboración de un juicio moral y una norma que señala cómo deberían actuar los integrantes de una sociedad.

TOLERANCIA Y RESPETO



Ambas voces tienen distintos significados y no son sinónimos. **Tolerancia** es un término más general, que se refiere a la 'acción y efecto de llevar algo con paciencia'. **Respeto** se usa para indicar 'veneración, acatamiento que se hace a alguien'.

CONTEXTO SOCIO CULTURAL Y ECONÓMICO DE LA REGIÓN

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) consisten en instar a todos los países, ya sean ricos, pobres o de ingresos medianos, a adoptar medidas para promover la prosperidad al tiempo que protegen el planeta. Reconocen que las iniciativas para acabar con la pobreza deben ir de la mano de estrategias que favorezcan el crecimiento económico y aborden una serie de necesidades sociales, entre las que cabe señalar la educación, la salud, la protección social y las oportunidades de empleo, a la vez que luchan contra el cambio climático y promueven la protección del medio ambiente.

BUENAS PRÁCTICAS DE PRODUCCIÓN

Las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM o GMP en inglés) establecen las condiciones y requisitos necesarios para asegurar la higiene en la cadena alimentaria y la producción.

Son una serie de directrices que definen la gestión y manejo de acciones con el objetivo de asegurar condiciones favorables para la producción de alimentos seguros. También son de utilidad para el diseño y gestión de establecimientos y para el desarrollo de procesos y productos relacionados con la alimentación.



Fueron desarrolladas por el Codex Alimentarius con el objetivo de proteger al cliente. Incluye varias condiciones y procedimientos operativos básicos que cualquier empresa alimentaria debe cumplir. Algunos de ellos son:

- Construcción y diseño de las premisas alimentarias.
- Formación para los empleados.
- Mantenimiento adecuado del equipo y herramientas de la empresa.
- Uso correcto de productos químicos, incluyendo agentes químicos, pesticidas y lubricantes.
- Identificación y almacenamiento de residuos dentro y fuera de la empresa.
- Implantación y efectividad del sistema de trazabilidad.
- Limpieza de las instalaciones, equipo, herramientas, suelo, paredes y techo.
- Programa de control de plagas efectivo.

CONSUMO RESPONSABLE DE LOS PRODUCTOS

Entendemos por consumo responsable una actitud por parte de las personas consumidoras y usuarias que implica hacer un consumo consciente y crítico, que se demuestra, tanto a la hora de comprar un producto o contratar un servicio, como en el hogar, empleando eficientemente los recursos de los que se dispone.



Etiquetas:

- consumo responsable

La persona consumidora y usuaria responsable es aquella que, además de conocer sus derechos, se guía por criterios sociales y medioambientales con el objeto de contribuir a un entorno favorable para todos, y garantizar un consumo con el menor impacto posible del medio ambiente, con el objeto de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas que habitan este planeta y de las generaciones futuras.

El consumo responsable se basa en dos máximas, que son consumir menos y que lo que consumamos sea lo más sostenible y solidario posible. Esta actitud se establece en el Estatuto de Autonomía para Andalucía como uno de los principios rectores de las políticas públicas. Los fundamentos jurídicos del consumo responsable y la producción sostenible lo encontramos en los artículos 191 y 193 del Tratado de Funcionamiento de la Unión Europea.

Comprar implica satisfacer una necesidad o un deseo pero también activar toda una serie de procesos económicos, sociales y medioambientales.

CAMBIO CLIMÁTICO

Se llama **cambio climático** a la variación global del clima de la Tierra. Esta variación se debe a causas naturales y a la acción del hombre y se produce sobre todos los parámetros climáticos: temperatura, precipitaciones, nubosidad, etc, a muy diversas escalas de tiempo.



BIODIVERSIDAD

Biodiversidad es la variabilidad de organismos vivos de cualquier fuente, incluidos, entre otros, los ecosistemas terrestres y marinos y otros sistemas acuáticos, y los complejos ecológicos de los que forman parte; comprende la diversidad dentro de cada especie, entre las especies y de los ecosistemas.

El autocuidado es escucharse, darse una respuesta honesta y hacer lo que está bien para ti en el momento en que te estás preguntando ¿cómo puedo ser bueno conmigo mismo?

El autocuidado es una opción

Solo tú puedes decidir el cuidarte a ti mismo.

Puedes sentirte inspirado o influenciado por las personas que te quieren, las personas que sigues en Instagram, las revistas, tu dietista, tu terapeuta, etc.

Pero solo tú puedes ir un paso más allá y comenzar a cuidar de ti mismo.

El autocuidado es cuestión de balance

Cualquiera que sea la forma en que te cuidas, no requiere exagerar ni hacer demasiadas cosas.



El ejercicio es bueno para el cuerpo. Pero correr dos maratones a la semana no es sostenible, ni saludable.

Tomarse el tiempo para meditar es bueno para nuestra alma, pero si paso todo el tiempo libre meditando, ¿cuándo veremos a nuestros amigos o familiares?

Igualmente, tener una dieta saludable es bueno para nuestro cuerpo. Pero privarnos del placer del chocolate o un helado ocasional puede ser frustrante.

Beneficios del autocuidado

Mejora tu productividad

Con el autocuidado, aprendes a decir «no» a las cosas que se extienden demasiado y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes.

Hace que visualices mejor tus metas para enfocarte y concentrarte en lo que estás haciendo y es importante para ti.

Mejora tu autoestima

Cuando tenemos tiempo para nosotros mismos, tiempo en el que nos tratamos bien y satisfacemos nuestras propias necesidades, enviamos un mensaje positivo a nuestro subconsciente.

Un mensaje personal de que somos importantes, haciendo que mejore nuestro diálogo interno.

Nos conocemos mejor



Practicar el autocuidado requiere pensar en lo que realmente nos gusta hacer y necesitamos.

El ejercicio de descubrir qué es lo que realmente nos apasiona e inspire, nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos.

Tienes más para dar

Cuando eres bueno contigo mismo, puedes pensar que eres egoísta, pero en realidad te brinda los recursos que necesitas para ser compasivo con los demás también.

Tipos de autocuidado

Una de las principales excusas que nos presentamos para ignorar el autocuidado es que simplemente no tenemos tiempo.

La buena noticia es que hay muchas cosas que podemos hacer por nosotros, y ninguna de ellas es especialmente difícil o requiere mucha planificación.

El truco es encontrar algo que realmente disfrutemos y que se ajuste a nuestra vida y valores.

1. Autocuidado Emocional

Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos es asegurarte de que estamos conectados completamente con nuestras emociones.



Podemos sentir la tentación de rechazar sentimientos como la tristeza o la ira, pero es saludable sentirlos, aceptarlos y seguir adelante.

Recuerde que las emociones no son «buenas» o «malas». No eres culpable por las emociones que sientes; solo cómo te comportas en respuesta a ellas.

Ideas de autocuidado emocional

- Mantener un diario y ser totalmente honesto acerca de tus sentimientos.
- Darse tiempo para reflexionar y reconocer lo que realmente no está funcionando.
- Consultar a un terapeuta o doctor cuando sintamos que no podemos solucionar nuestros problemas solos.
- Tomarse el tiempo para estar con un amigo o familiar que realmente nos entienda.
- Aceptar las emociones sin juzgarlas.
- Meditar.
- Reír, viendo una película o videos.
- Permitirse llorar.
- Encuentra canales para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir

2. Autocuidado físico

El auto cuidado físico se trata de atender a nuestro cuerpo físico y nuestra salud.



La actividad física es vital no solo para nuestro bienestar corporal, sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés.

- Cocinar una comida nutritiva.
- Ir a la cama un poco más temprano.
- Prepararse para la mañana desde la noche anterior para que puedas dormir un poco más.
- Hacer yoga. Incluso si nunca lo has probado, hay posturas que son perfectas para los principiantes.
- Unirse a una clase y aprender un nuevo deporte.
- ¡Ir a correr con tu perro (o el de un amigo)!
- Simplemente dar una caminata.

3. Autocuidado intelectual

El autocuidado intelectual consiste en ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad.

- Leer un libro.
- Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- Ser creativos: Escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Mezclar la rutina: tomar una ruta diferente para ir al trabajo, ir a un nuevo restaurante o tienda, o terminar nuestra lista de tareas pendientes en un orden diferente.
- Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Aprende a hacer algo nuevo, como usar un programa de computador o tomar mejores fotos.



- Escuchar un podcast educativo sobre algo nuevo para ti.

4. Autocuidado espiritual

El autocuidado espiritual consiste en conectar con tus valores y lo que realmente te importa. Se relaciona con quién eres en tu interior.

- Mantener una práctica diaria de meditación o atención plena.
- Asistir a un servicio, ya sea religioso o humanístico.
- Pasar tiempo en la naturaleza y reflexionar sobre la belleza que te rodea.
- Llevar un diario de gratitud.
- Decir afirmaciones que fundamenten el sentido de sí mismo y propósito.
- Hacer un viaje con el único propósito de fotografiar cosas que te inspiren.

5. Autocuidado Social

La conexión con otras personas es necesaria para nuestra felicidad.

Nos ayuda a entender que no estamos solos.

No se trata solo de hacer cosas con otros por el simple hecho de hacerlo, sino de elegir hacer cosas con personas que realmente nos hacen sentir bien.



- Hacer una cita para almorzar o cenar con un gran amigo.
- Escribir un correo electrónico a alguien que viva lejos, pero a quien extrañas.
- Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.
- Dejar de socializar con aquellos que no te hacen bien.
- Iniciar una conversación con alguien interesante.
- Inscribirse en una clase para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.
- Llamar a un amigo.
- Salir solo para estar alrededor de la gente. ¡La energía puede ser contagiosa!

Conclusión

Tenemos la idea de que el autocuidado es algo en el que tenemos que gastar dinero, pero no, la definición inherente de autocuidado significa detenerse, reconocer nuestras necesidades y hacer algo por nosotros mismos que nos beneficie.

El autocuidado es un hábito y una cultura de por vida.

El autocuidado es diferente y único para cada persona. Tu plan de autocuidado debe adaptarse a tus necesidades.

No tienes que abordar todo de una vez. Identifica un pequeño paso que puedas tomar para comenzar a cuidarte mejor.

Luego, programa tiempo para enfocarte en tus necesidades. Incluso cuando sientas que no tienes tiempo para hacer algo más, haz del cuidado personal una prioridad.



Cuando te preocupas por todos los aspectos de ti mismo, descubrirás que puedes operar de manera más efectiva y eficiente.

¿Qué significa el autocuidado para ti?

LEGISLACION AMBIENTAL VIGENTE

LEY ORGANICA DEL AMBIENTE N° 7554

No. 7554 LA ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA DECRETA: LEY ORGÁNICA DEL AMBIENTE CAPÍTULO I DISPOSICIONES GENERALES ARTÍCULO 1.- Objetivos. La presente ley procurará dotar, a los costarricenses y al Estado, de los instrumentos necesarios para conseguir un ambiente sano y ecológicamente equilibrado. El Estado, mediante la aplicación de esta ley, defenderá y preservará ese derecho, en busca de un mayor bienestar para todos los habitantes de la Nación. Se define como ambiente el sistema constituido por los diferentes elementos naturales que lo integran y sus interacciones e interrelaciones con el ser humano. ARTÍCULO 2.- Principios. Los principios que inspiran esta ley son los siguientes: a) El ambiente es patrimonio común de todos los habitantes de la Nación, con las excepciones que establezcan la Constitución Política, los convenios internacionales y las leyes. El Estado y los particulares deben participar en su conservación y utilización sostenibles, que son de utilidad pública e interés social. b) Todos tienen derecho a disfrutar de un ambiente sano y ecológicamente sostenible para desarrollarse, así como el deber de conservarlo, según el artículo 50 de nuestra Constitución Política. c) El Estado velará por la utilización racional de los elementos ambientales, con el fin de proteger y mejorar la calidad de vida de los habitantes del territorio nacional. Asimismo, está obligado a propiciar un desarrollo económico y ambientalmente sostenible, entendido como el desarrollo que satisface las necesidades humanas básicas, sin comprometer las opciones de las generaciones futuras. d) Quien contamine el ambiente



o le ocasione daño será responsable, conforme lo establezcan las leyes de la República y los convenios internacionales vigentes. e) El daño al ambiente constituye un delito de carácter social, pues afecta las bases de la existencia de la sociedad; económico, porque atenta contra las materias y los recursos indispensables para las actividades productivas; cultural, en tanto pone en peligro la forma de vida de las comunidades, y ético, porque atenta contra la existencia misma de las generaciones presentes y futuras. El Estado propiciará, por medio de sus instituciones, la puesta en práctica de un sistema de información con indicadores ambientales, destinados a medir la evolución y la correlación con los indicadores económicos y sociales para el país.