PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Quibdó, octubre 2024

Señor (a)
CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO
SUPERVISOR(A) CONTRATO No. **CO1.PCCNTR.5870554 de 2024**
Coordinación Académica
Ciudad

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual Mes octubre del año 2024

Referencia: No. CO1.PCCNTR.5870554 de 2024

FATIMA VALENCIA CHAVERRA, identificada con la cédula de ciudadanía **No.54.251.265** de Quibdó, en mi calidad de Contratista del SENA, como instructor de la Transversal Ética, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación, presento el informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de pago: Las partes convienen adicionar el valor del contrato de prestación de servicios de la referencia en la suma de **TRECE MILLONES CUARENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS TREINTA Y CUATRO PESOS MCTE ($13.043.334) MCTE**, en consecuencia, se modificará el valor y la forma de pago la cual quedará a **Valor y Forma de Pago** Se fija como valortotal para el contrato la suma de **CUARENTA Y TRES MILLONES CIENTO CUARENTA Y TRES MIL TRESCIENTOS TREINTA Y CUATRO PESOS ($43,143,334)MCTE**, Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: a)Un primer pago correspondiente al mes de febrero de 2024 por valor de DOS MILLONES CUATROCIENTOS TREINTA Y SEIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SIETE PESOS ($ 2.436.667) M/CTE, b) nueve (9) pagos iguales por

los meses de marzo a noviembre de 2024 por valor de CUATRO MILLONES TRECIENTOS MIL PESOS ($4,300,000) M/CTE, cada uno. C) un último pago correspondiente al mes de diciembre por valor de DOS MILLONES SEIS MIL SEISCIENTOS SESENTA Y SIETE PESOS (2,006,667) MCTE.

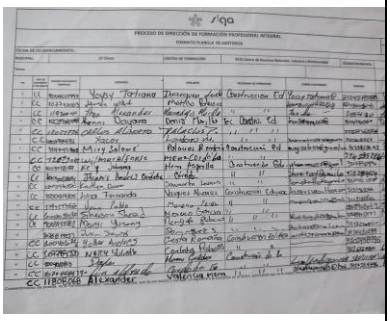
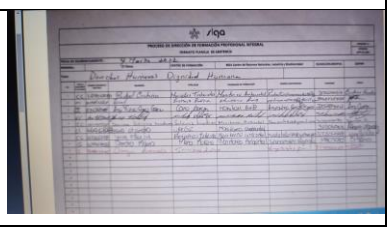
Plazo: Será hasta el () de diciembre de 2024.

OBJETO:
Objeto: Prestar servicios personales de carácter temporal de Noventa y Cinco (95) instructores para orientar formación profesional en el Nivel Titulada, programada por el Centro de Recursos Naturales industria y Biodiversidad del Chocó para la vigencia 2024 en las áreas temáticas definidas en el anexo 2.

Obligaciones Específicas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Seleccionar estrategias de enseñanza-aprendizaje-evaluación según el programa de formación profesional y el enfoque metodológico adoptado.	En el presente mes se plantearon actividades de manera presencial con el apoyo del instructor técnico de cada ficha asignada, en el mes de octubre, los aprendices participaron activamente en cada uno de los proyectos académicos que se le asignaron en la trasversal de Ética, estas se enfocaron teniendo en cuenta las estructuras, proyectos pedagógicos y el resultado de cada programa, para este mes se trabajó. Promover el uso racional de los recursos naturales a partir de criterios de sostenibilidad y sustentabilidad ética y normativa vigente. Contribuir con el fortalecimiento de la cultura de paz a partir de la dignidad humana y las estrategias para la transformación de conflictos.	 

		Teniendo en cuenta el perfil profesional, lo que les permitirá a los aprendices que adquieran habilidades que les faciliten ser protagonista de su desarrollo donde asumirán un rol dinámico aportando a una construcción de tejido social basado en valores, principios y compromiso social se trabajó, enviando las guías, videos y talleres a los correos y WhatsApp, se enviaron planes de trabajo en el que se concertar las fechas de entrega de las actividades,	 

2	Orientar los procesos de enseñanza - aprendizaje, según las necesidades detectadas en los procesos de evaluación, metodologías de aprendizajes y programas curriculares vigentes.	Se dispusieron actividades encaminadas hacia la consolidación y contextualización de cada uno de los temas, que se estarán desarrollando, para que así con la competencia y los resultados de aprendizaje los aprendices adquieran más conocimientos y buenas bases aplicables en su proyecto de vida.	Registros Fotográficos y de asistencia. 
3	Programar las actividades de enseñanza-aprendizaje-evaluación de conformidad con los módulos de formación y el calendario institucional y el manual de procedimientos para la ejecución de acciones de formación profesional.	Las actividades de enseñanza – aprendizaje y evaluación se están trabajando de acuerdo a la estructura curricular, se seleccionan los documentos y materiales de apoyo para los aprendices.	
4	Llevar el registro de evidencias de la actividad enseñanza aprendizaje en el portafolio personal, para cuando sea requerido.	Se tomó registro diario de asistencia.	

5	Reportar información académica y administrativa según las responsabilidades institucionales asignadas.	Se reporta información académica al Supervisor del contrato.	Se reporta informe de actividades, del mes de octubre.
6	Apoyar las charlas informativas con especificaciones de los programas, así como el proceso de inducción de aprendices.	N/A	N/A
7	Evaluar la formación de los aprendices durante el proceso educativo de acuerdo con el manual de evaluación vigente	Se evaluarán mensualmente los resultados de aprendizaje desarrollados en la plataforma de Sofía Plus.	Evaluación de los aprendices de acuerdo con el manual de evaluación vigente.
8	Atender oportunamente los requerimientos del supervisor del contrato y presentar mensualmente los informes de ejecución del contrato.	Presentar oportunamente los informes relacionados con el cumplimiento de las responsabilidades Institucionales asignadas.	Presentación de informes mensuales de acuerdo con las actividades desarrolladas.
9	Apoyar técnicamente en las evaluaciones de los procesos de adquisición de bienes y servicios, por el conocimiento profesional contratado previa designación del director regional.	No aplica, no tengo bienes asignados a mi nombre.	Reporte inventario, al finalizar el contrato vigente.

10	Reportar 160 horas mes de labores en la formación titulada y/o complementaria.	Reportar mensualmente 160 horas dedicadas a la realización de actividades laborales en transversal de ética. Se realiza planeación para llevar a cabo esta actividad. Reuniones de planeación con instructores transversales y competencias básicas 2022	Actas y formato de planeación. Registro fotográfico. Anexo evidencias.
11	Aplicar al proceso de certificación de norma de competencia "Orientar formación Presencial de Acuerdo con Procedimiento Técnico y Normativo", según las normas que aplican a la función instructor.	En proceso	En proceso
12	Las demás para el cabal cumplimiento del objeto contractual.		Anexo evidencias.
13	Reportar oportunamente las horas de gestor monitor de aquellos aprendices que cumplen la labor en los ambientes de formación.	En proceso	En proceso

A continuación, relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHA DE DESPLAZAMIENTO INICIAL	FECHA DE DESPLAZAMIENTO FINAL
1.				
2.				

Nota 1: Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. 7940091963 de la planilla, operador **SOI PLANILLA** y periodo mes de septiembre del año **2024**. (Decreto Ley 2106 de 2019 – "Decreto Ley Anti tramites")

Evidencias en (20) folios

Cordialmente,

FATIMA VALENCIA CHAVERRA

CONTRATISTA

C.C. No. 54.251.265 de Quibdó

Recibí a satisfacción:

CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO

SUPERVISORA CONTRATO No. CO1.PCCNTR.5870554 de 2024

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE – SENA

REGIONAL CHOCÓ

TECNICOS EN OPERACIONES DE CAJA Y SERVICIOS EN ALMACENES DE CADENA

FICHA: 2999447

TEMA:

CODIGO DE ETICA

REALIZADO POR:

APRENDICES DE OPERACIONES DE CAJA

INSTRUCTOR(A):

FATIMA VALENCIA

QUIBDÓ – CHOCÓ

03/SEPTIEMBRE/2024

Contenido

INTRODUCCION 3

MISION 4

VISION 4

JUSTIFICACIÓN 5

OBJETIVOS 6

OBJETIVO GENERAL 6

OBJETIVOS ESÉCIFICOS: 6

DEFINICION 7

OBJETO Y ALCANCE DEL CODIGO DE ETICA 7

PRINCIPIOS Y VALORES 7

Definición: 7

a) Integridad 7

b) Confidencialidad 7

c) Objetividad 8

d) Responsabilidad 8

e) Respeto 8

f) Competencia 8

g) Cuidado 8

h) Cumplimiento 8

i) Discreción 8

j) Cooperación 8

DE LOS COMPROMISOS 8

Normas de Conducta 9

Relaciones con los Clientes 9

Relaciones con los Empleados 9

Cumplimiento y Legalidad 9

Gestión de Conflictos de Interés 9

Reporte de Violaciones 10

REGIMEN DISCIPLINARIO 10

FALTAS 10

CONCLUSION 11

INTRODUCCION

Los técnicos en operaciones de caja y servicios en almacenes de cadena son fundamentales para el funcionamiento eficiente y segura de los almacenes y operaciones de caja. Estos profesionales desempeñan una variedad de tareas, incluyendo manejo de transacciones financieras, gestión de inventarios y control de la entrada y salida de mercancía.

Es importante que estos técnicos posean habilidades y conocimientos específicos para realizar sus funciones de manera efectiva, como:

-Manejo de sistemas de punto de venta y gestión de inventarios.

-Conocimiento de procedimientos de control de calidad y gestión de almacenes.

-Habilidades en atención al cliente y resolución de problemas.

-Conocimiento de normas y regulaciones de seguridad y salud ocupacional.

Además, es fundamental que los técnicos en operaciones de caja y servicios en almacenes de cadena mantengan altos estándares de ética y integridad en su trabajo diario, como la honestidad, la transparencia y el respeto por los clientes y colegas.

MISION

Nuestra misión es brindar servicios de alta calidad en operaciones de caja y almacén, asegurando la eficiencia, seguridad y satisfacción del cliente. Nos comprometemos a:

- Proporcionar servicios precisos y oportunos en operaciones de caja y almacén.

- Mantener altos estándares de seguridad y control en las operaciones.

- Fomentar una cultura de excelencia y mejora continua entre nuestros técnicos.

- Establecer relaciones sólidas con los clientes y proveedores.

VISION

Nuestra visión es ser reconocidos como líderes en operaciones de caja y almacén, destacándonos por nuestra excelencia, innovación y compromiso con la calidad. Nos esforzamos por:

- Implementar tecnologías avanzadas para mejorar la eficiencia y seguridad de las operaciones.

- Desarrollar y capacitar a nuestros técnicos para que sean los mejores en su campo.

- Expandir nuestros servicios para satisfacer las necesidades cambiantes de nuestros clientes.

- Establecer alianzas estratégicas con proveedores y partners para fortalecer nuestra oferta de servicios.

JUSTIFICACIÓN

La realización de un código de ética para nosotros los operarios de caja y servicios en almacenes de cadena es fundamental para garantizar la integridad, transparencia y confianza en la atención al cliente y manejo de transacciones. Esto se debe a que nosotros manejamos información confidencial y recursos financieros, por lo que es esencial establecer pautas claras que regulen nuestros comportamiento y decisiones.

Un código de ética ayudará a prevenir actos de corrupción, fraude y malversación de fondos, protegiendo así la reputación de la empresa y manteniendo la confianza de los clientes. Además, fomentará un ambiente de trabajo honesto y responsable, mejorando la calidad del servicio y la satisfacción del cliente.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Establecer un código de ética para los operadores de caja y servicios que promueva la integridad, transparencia y responsabilidad, con el fin de proteger la reputación de la empresa, mejorar la calidad del servicio y prevenir actos de corrupción y fraude.

OBJETIVOS ESÉCIFICOS:

- ✓ Definir y comunicar claramente las expectativas éticas para los operadores de caja y servicios.
- ✓ Establecer procedimientos para reportar y abordar posibles infracciones éticas.
- ✓ Desarrollar un programa de capacitación para operadores de caja y servicios sobre el código de ética.
- ✓ Implementar mecanismos de control y supervisión para garantizar el cumplimiento del código de ética.
- ✓ Revisar y actualizar periódicamente el código de ética para asegurar su relevancia y efectividad.

DEFINICION

Los códigos éticos son conjuntos de principios y normas que guían el comportamiento de individuos, profesión u organizaciones en situaciones específicas. Este es un documento donde se establecen los estándares de conducta y comportamiento que se espera de los miembros del grupo, y proporciona una guía para la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

OBJETO Y ALCANCE DEL CODIGO DE ETICA

Objeto: El objeto del presente código es garantizar que los trabajadores realicen sus funciones de manera responsable, eficiente y segura, manteniendo la integridad y el respeto por los clientes y la empresa.

Alcance: El objeto descrito permite a los operadores de caja en el ámbito laboral y profesional:

a) Manejo de valores e información de manera segura y eficiente.
b) Procesamiento de datos con precisión y confidencialidad.
c) Brindar atención al cliente de calidad, respetuosa y oportuna.
d) Mantenimiento del orden y la organización en el área de trabajo.
e) Cumplimiento de las normas y procedimientos establecidos por la empresa.
f) Mantenimiento de la confidencialidad y seguridad de la información de la empresa y de los clientes.
g) Actuar con honestidad, integridad y transparencia en todas las actividades laborales.

PRINCIPIOS Y VALORES

Definición: Los principios son fundamentos, pautas y postulados que rigen el comportamiento, las decisiones y acciones de una persona o grupo. Deben ser acogidos y asimilados por los operadores de caja los siguientes principios:

a) Integridad: Actuar con honestidad, rectitud y transparencia en todas las operaciones.
b) Confidencialidad: Mantener la confidencialidad de la información de los clientes, empleados y la empresa.

c) Objetividad: Tomar decisiones basadas en hechos y no en opiniones personales o prejuicios.
d) Responsabilidad: Asumir responsabilidad por las acciones y decisiones tomadas.
e) Respeto: Tratar a los clientes, empleados y colegas con respeto, cortesía y profesionalismo.
f) Competencia: Mantener actualizados los conocimientos y habilidades para realizar las operaciones de manera efectiva.
g) Cuidado: Ejercer cuidado y diligencia en el manejo de efectivo y valores.
h) Cumplimiento: Cumplir con las políticas y procedimientos de la empresa y con las leyes y regulaciones aplicables.
i) Discreción: Mantener la discreción en la resolución de conflictos o situaciones delicadas.
j) Cooperación: Cooperar con los demás departamentos y personal para lograr los objetivos de la empresa.

DE LOS COMPROMISOS

Compromisos de los operarios de caja: se refiere al conjunto de obligaciones y responsabilidades que asumen al realizar sus funciones en el punto de venta o en el manejo de efectivo. Algunos de los compromisos más importantes son:

a) Realizar las transacciones de manera honesta y transparente.
b) Manejar el efectivo y los documentos relacionados con las transacciones de manera segura y responsable.
c) Proporcionar un servicio eficiente y respetuoso a los clientes.
d) Mantener la confidencialidad de la información de los clientes.
e) Cumplir con las normas y procedimientos establecidos por la empresa.
f) Informar cualquier irregularidad o desviación en las transacciones.
g) Mantener la integridad y transparencia en el desempeño de sus funciones.
h) Colaborar con los demás miembros del equipo para lograr los objetivos de la empresa.
i) Mantener actualizados sus conocimientos y habilidades para realizar sus funciones de manera efectiva.
j) Cumplir con las leyes y regulaciones aplicables en el manejo de efectivo y transacciones.

Normas de Conducta

a) **Exactitud:** Realizar operaciones de caja con precisión y exactitud.
b) **Seguridad:** Mantener la seguridad y el control de los fondos y valores.
c) **Eficiencia:** Realizar operaciones de manera eficiente y oportuna.
d) **Transparencia:** Proporcionar información clara y transparente a los clientes sobre las operaciones**.**
e) **Colaboración:** Trabajar en equipo y colaborar con los demás empleados.

Relaciones con los Clientes

a) **Atención:** Proporcionar atención personalizada y oportuna a los clientes.
b) **Comunicación:** Mantener una comunicación clara y efectiva con los clientes.
c) **Resolución de Conflictos:** Resolver conflictos o disputas de manera justa y oportuna.

Relaciones con los Empleados

a) **Colaboración:** Trabajar en equipo y colaborar con los demás empleados.
b) **Respeto**: Tratar a los empleados con respeto y consideración.
c) **Comunicación:** Mantener una comunicación abierta y efectiva con los empleados.

Cumplimiento y Legalidad

a) **Cumplimiento:** Cumplir con las políticas y procedimientos de la empresa.
b) **Legalidad:** Cumplir con las leyes y regulaciones aplicables.
c) **Ética:** Actuar de acuerdo con los principios éticos y morales.

Gestión de Conflictos de Interés

a) **Evitar conflictos:** Evitar situaciones que puedan generar conflictos de interés.
b) **Disclose:** Revelar cualquier conflicto de interés potencial.
c) **Abstenerse**: Abstenerse de participar en decisiones que puedan estar influenciadas por un conflicto de interés.

Reporte de Violaciones

a) **Reportar:** Reportar cualquier violación al Código de Ética.
b) **Investigación:** Investigar y abordar cualquier violación al Código de Ética.

REGIMEN DISCIPLINARIO

El régimen disciplinario para técnicos en operaciones de caja y servicios en almacenes de cadena, puede incluir:

a) Advertencias verbales o escritas por errores o faltas leves.
b) Suspensión temporal del trabajo por infracciones más graves.
c) Capacitación o entrenamiento adicional para mejorar habilidades o corregir errores.
d) Cambio de funciones o tareas dentro del almacén.
e) Terminación del contrato o despido por infracciones muy graves o repetitivas.

NOTA: Es importante tener en cuenta que el régimen disciplinario debe ser justo, transparente y comunicado claramente a los empleados, y que las sanciones deben ser proporcionales a la gravedad de la falta cometida. Además, es fundamental que se garanticen los derechos de los trabajadores y se cumplan las leyes laborales aplicables.

FALTAS

Faltas: sin perjuicios de las acciones a que dieren lugar, algunas faltas que pueden ser consideradas como graves y que pueden generar sanciones disciplinarias son:

a) Falta de honradez o deshonestidad.
b) Incumplimiento de normas de seguridad y salud ocupacional.
c) Uso indebido de recursos o activos de la empresa.
d) Conducta inapropiada o acoso laboral.
e) Incumplimiento de políticas y procedimientos establecidos.
f) Faltas de asistencia o puntualidad reiteradas.

CONCLUSION

Podemos concluir que la creación y aplicación de un código de ética para nosotros los operadores de caja y servicio en almacenes de cadena es un paso crucial que asegura la integridad y transparencia en las operaciones diarias y la atención al cliente generando confianza, fidelidad y lealtad, comprometiéndose con la excelencia y responsabilidad para promover y fomentar un ambiente de trabajo basado en valores como la honestidad, integridad y principalmente el respeto, con el fin de contribuir al éxito y la sostenibilidad a largo plazo de la empresa.



APRENDIZ

Yelisa Palacios Palacios

ÁREA

Ética

INSTRUCTORA

Fatima Valencia

CURSO

Operaciones de caja y servicios en almacenes de cadena

FICHA

2999447

Centro de recursos naturales, industria y Biodiversidad

Que es la comunicación asertiva

La **comunicación asertiva** es un estilo de comunicación que implica expresar tus ideas, opiniones y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir ni menospreciar a los demás. Se basa en el respeto mutuo y en la búsqueda de un equilibrio entre tus propias necesidades y las de los demás.

Características de la comunicación asertiva

La comunicación asertiva es fundamental para establecer relaciones efectivas y saludables.

1. Claridad y Precisión: Se expresa de manera clara y directa, evitando ambigüedades. Esto ayuda a que el mensaje sea entendido sin confusiones.

2. Respeto: Se considera tanto las necesidades propias como las de los demás. Se comunica de forma que respete la dignidad de todos los involucrados.

3. Confianza: La persona que se comunica asertivamente muestra seguridad en sus palabras y acciones, lo que genera confianza en los demás.

4. Escucha Activa: Implica prestar atención a lo que dicen los demás, mostrando interés genuino en sus opiniones y sentimientos, lo cual fomenta un diálogo constructivo.

5. Empatía: Se intenta comprender el punto de vista y las emociones de la otra persona, lo que ayuda a crear un ambiente de respeto mutuo.

Beneficios de la comunicación asertiva

Utilizar la comunicación asertiva disminuye los niveles de estrés (no nos sobrecargamos con excesivas responsabilidades, como les ocurre a las personas que no saben decir “no”), nos ayuda a controlar el mal genio, y mejora nuestras habilidades de afrontamiento, pues nos permite expresarnos efectivamente, defender nuestro punto de vista, a la vez que respetamos el de los demás.

Mejora la autoconfianza y el autoestima.

Podemos identificar nuestros sentimientos.

Cuando respetamos al otro, nos ganamos el respeto de los demás.

Mejoramos nuestras habilidades comunicativas.

Podemos tomar mejores decisiones.

Construimos relaciones sociales y laborales basadas en la sinceridad.

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

INSTRUCTORA

Fatima Valencia
(Ética)

APRENDIZ
Sandry Julieth Diaz Arrechea

FICHA
2999447

FECHA
02/09/2024

Powered by CamScanner

OBJETIVO

El objetivo de la comunicación asertiva es expresar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, sin agredir a los demás ni permitir que otros te agredan. Busca crear un ambiente de entendimiento mutuo, donde se puedan resolver conflictos y establecer límites de manera efectiva, promoviendo relaciones saludables y evitando malentendidos.

Powered by CamScanner

Introducción

La comunicación asertiva es una habilidad clave en las relaciones personales y profesionales, que permite expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara y respetuosa. Se basa en el equilibrio entre defender los propios derechos y considerar los de los demás, evitando tanto la agresividad como la pasividad.

Powered by CamScanner

¿QUE ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que una persona expresa sus ideas, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa. A diferencia de la comunicación pasiva, donde alguien puede evitar expresar sus pensamientos por temor al conflicto, o la comunicación agresiva, donde se imponen las ideas sin considerar a los demás, la comunicación asertiva busca un equilibrio.

Una persona asertiva sabe decir "no" cuando es necesario, expresar desacuerdos sin ser ofensiva, y pedir lo que necesita de manera firme pero educada. Este tipo de comunicación promueve relaciones saludables, ya que respeta tanto los propios derechos como los de los demás, favoreciendo un entendimiento mutuo y una resolución de conflictos más efectiva.

Powered by CamScanner

CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva se distingue por varias características clave que la hacen efectiva y respetuosa en la interacción con los demás:

1. **Claridad y Directitud: Expresa pensamientos y sentimientos de manera clara, sin rodeos, y directamente, evitando malentendidos.**

2. Respeto por Uno Mismo y por los Demás**: Defiende los propios derechos y necesidades, pero sin desvalorizar ni agredir a los demás. Mantiene un equilibrio entre las propias necesidades y las de los otros.**

3. **Confianza en Uno Mismo: Se comunica con seguridad, lo que refleja una autoestima saludable. Las personas asertivas suelen ser conscientes de su propio valor y lo demuestran en su comunicación.**

4. **Escucha Activa: Además de expresar sus propios puntos de vista, una persona asertiva escucha atentamente a los demás, mostrando interés genuino y respondiendo de manera adecuada.**

5. **Control Emocional: Mantiene la calma y evita reacciones impulsivas o emocionales desproporcionadas. Las emociones se expresan de manera controlada y apropiada.**

Powered by CamScanner

6. **Uso del “Yo” en el Lenguaje: Emplea frases que comienzan con "yo" para asumir la responsabilidad de sus sentimientos y opiniones, como en "Yo siento que..." o "Yo necesito...", en lugar de culpar a los demás.**

7. **Cuerpo y Tono Acordes: La comunicación no verbal, como la postura, el contacto visual, y el tono de voz, está alineada con el mensaje verbal, reforzando la claridad y la sinceridad de la comunicación.**

8. **Capacidad de Decir "No": Una persona asertiva puede rechazar peticiones o propuestas de manera firme, sin sentirse culpable ni ser hostil.**

9. **Empatía: Comprende y considera los sentimientos y perspectivas de los demás, buscando un diálogo que beneficie a ambas partes.**

Estas características hacen de la comunicación asertiva una herramienta poderosa para establecer relaciones saludables, resolver conflictos y fortalecer la autoestima tanto en entornos personales como profesionales.

Powered by CamScanner

BENEFICIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Una comunidad asertiva es aquella en la que sus miembros se comunican de manera clara, directa y respetuosa, expresando sus necesidades, opiniones y emociones sin agredir ni someterse a la voluntad de los demás. Los beneficios de pertenecer a una comunidad asertiva son numerosos:

1. **Mejora de la comunicación: La asertividad fomenta una comunicación abierta y honesta, lo que reduce malentendidos y conflictos.**

2. **Mayor confianza y autoestima: Las personas en una comunidad asertiva se sienten valoradas y respetadas, lo que refuerza su autoestima y confianza.**

3. **Reducción de conflictos: Al expresar sus pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa, se evita la acumulación de tensiones y resentimientos.**

4. **Fomento de relaciones saludables: Las interacciones asertivas tienden a ser más positivas y constructivas, lo que fortalece los lazos entre los miembros de la comunidad.**

5. **Empoderamiento individual: La asertividad permite a las personas defender sus derechos y necesidades sin sentir culpa o miedo, promoviendo un sentido de autonomía y empoderamiento.**

Powered by CamScanner

6. **Ambiente de apoyo mutuo: En una comunidad asertiva, las personas son más propensas a ofrecer y recibir apoyo, lo que genera un entorno de colaboración y ayuda mutua.**

7. **Mejor toma de decisiones: La comunicación asertiva facilita la expresión de ideas y opiniones diversas, lo que enriquece el proceso de toma de decisiones y lleva a soluciones más equilibradas.**

8. **Promoción de un ambiente inclusivo: La asertividad fomenta el respeto y la consideración por las diferencias individuales, contribuyendo a crear un entorno inclusivo y equitativo.**

Estos beneficios hacen que una comunidad asertiva sea un espacio donde las personas pueden crecer y desarrollarse tanto a nivel personal como colectivo.

Powered by CamScanner

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva es una habilidad clave para establecer relaciones saludables y efectivas. Aquí te presento algunas técnicas y estrategias para desarrollarla:

1. **Uso del "yo" en lugar del "tú"**
- Descripción: En lugar de acusar o culpar al otro, habla desde tu propia perspectiva.

- Ejemplo: En lugar de decir "Tú nunca me escuchas", di "Yo me siento ignorado cuando no se toma en cuenta mi opinión".

2. **Expresión clara y directa**
- Descripción: Sé claro en lo que quieres decir sin rodeos o ambigüedades.

- Ejemplo: "Necesito más tiempo para terminar este proyecto" en lugar de "Estoy algo ocupado".

3. **Lenguaje corporal coherente**
- Descripción: Asegúrate de que tu postura, gestos y expresiones faciales coincidan con tus palabras.

-Ejemplo: Mantén el contacto visual, una postura erguida y evita cruzar los brazos cuando hablas.

Powered by CamScanner

4. **Escucha activa**
- Descripción: Escucha atentamente lo que la otra persona tiene que decir, mostrando que estás prestando atención.

- Ejemplo: Asiente con la cabeza, parafrasea lo que escuchas y evita interrumpir.

5. **Establecimiento de límites**
- Descripción: Aprende a decir "no" de manera respetuosa cuando algo no es adecuado para ti.

- Ejemplo: "Entiendo que necesitas ayuda, pero no puedo hacerlo en este momento. ¿Podemos buscar otra solución?"

6. **Control de emociones**

- Descripción: Mantén la calma y controla tus emociones antes de responder, especialmente en situaciones conflictivas.

- Ejemplo: Tómate un momento para respirar profundamente antes de responder a un comentario que te irrita.

Desarrollar estas técnicas requiere práctica autoconciencia, pero con el tiempo pueden convertirse en hábitos que mejoren significativamente tu capacidad de comunicarte de manera asertiva.

Powered by CamScanner

CONCLUSIÓN

La comunicación asertiva se basa en expresar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, sin agredir ni someterte a los deseos de los demás. Los puntos clave incluyen:

1. **Claridad: Habla de manera directa y específica.**
2. **Respeto: Considera las opiniones y sentimientos de los demás.**
3. **Autoafirmación: Defiende tus derechos y necesidades sin ser agresivo.**
4. **Escucha activa: Presta atención y valida los puntos de vista ajenos.**
5. **Empatía: Reconoce y comprende las emociones y perspectivas de los demás.**

Powered by CamScanner

Trabajo de la Responsabilidad Social

Elaborado por.

ferley Stiwar Moreno Vasquez
aida yirlena Valoyes serna
Sandra yaleicy Saavedo santos

Tecnico

Operacion de caja y servicio en almacenamiento de cadena

Ficha
2999447

fecha
02/09/2024

Año
2024

Scanned with CamScanner

Que es la Responsabilidad Social

La Responsabilidad social es un compromiso que tienen las organizaciones, empresa o individuos de actuar de manera etica y construir al bienestar de la sociedad y el medio ambiente. Implica considerar el impacto de sus acciones en las comunidades, empleados, clientes, provedores y en entorno natural y tomar medida para minimizar los efectos negativos y maximar los beneficios

La Responsabilidad Social puede manifestarse de diversas maneras, como.

- Respeto a los derechos humanos y colaboradores
- proteccion del medio ambiente
- apollo a la comunidad y desarrollo local
- etica empresarias y transparencia
- Consumo y produccion Sostenible

Introducción

En la era actual, donde la organizaciones y empresa Juegan un papel fundamental en la sociedad la Responsabilidad Social se a convertido en un elemento esencial para garantizar un desarrollo Sostenible y etico la Responsabilidad Social implica que las empresas y organizaciones Vayan mas allá de su objetivo economicos y considera el impacto de sus acciones en las empresas, las personas el Planeta y la comunidad. esta practica no solo beneficia Si no que tambien puede general valor añadido para la Propia organizacion mejorando su reputación, fomentando la confianza y constribuyendo a un futuro mas prospero y equitativo para todos.

Scanned with CamScanner

Conclusión

La Responsabilidad Social es un compromiso fundamental para las organizaciones y empresas en el siglo XXI. Al integrar practicas eticas y sostenible en su operacion diaria, que puede generar un impacto positivo en la sociedad y el medio ambiente, al mismo tiempo que mejorar su reputación y competitividad. la Responsabilidad Social no es solo una obligacion Moral, Si no una estrategia empresarial inteligente que beneficia a todo los Stakeholders. es hora de que las empresas y organizaciones asuman su papel activo en la construccion de un futuro mas justo equitativo y sostenible para las generaciones Presente y futuro

Objetivo

Implementar practica de Responsabilidad Social en la organización

- Manejar el impacto ambiental y reducir la huella de carbono
- fomentar la conclusion y diversidad en el lugar de trabajo
- Apoya el desarrollo de la Comunidad local atravez del programa de voluntarios y donaciones
- garantizar practicas etica y transparente en toda la cadena de suministro
- Incrementar la satisfaccion y compromiso de los empleados, clientes y Stakeholders.
- al lograr un objetivo, la organizacion busca contribuir al bienestar de la sociedad y el medio ambiente al mismo tiempo que fortalecer su reputacion y sostenibilidad a largo plazo.

Scanned with CamScanner

Justificacion

La implementacion de practica de Responsabilidad social en nuestra organizacion se justifica por las siguientes Razones

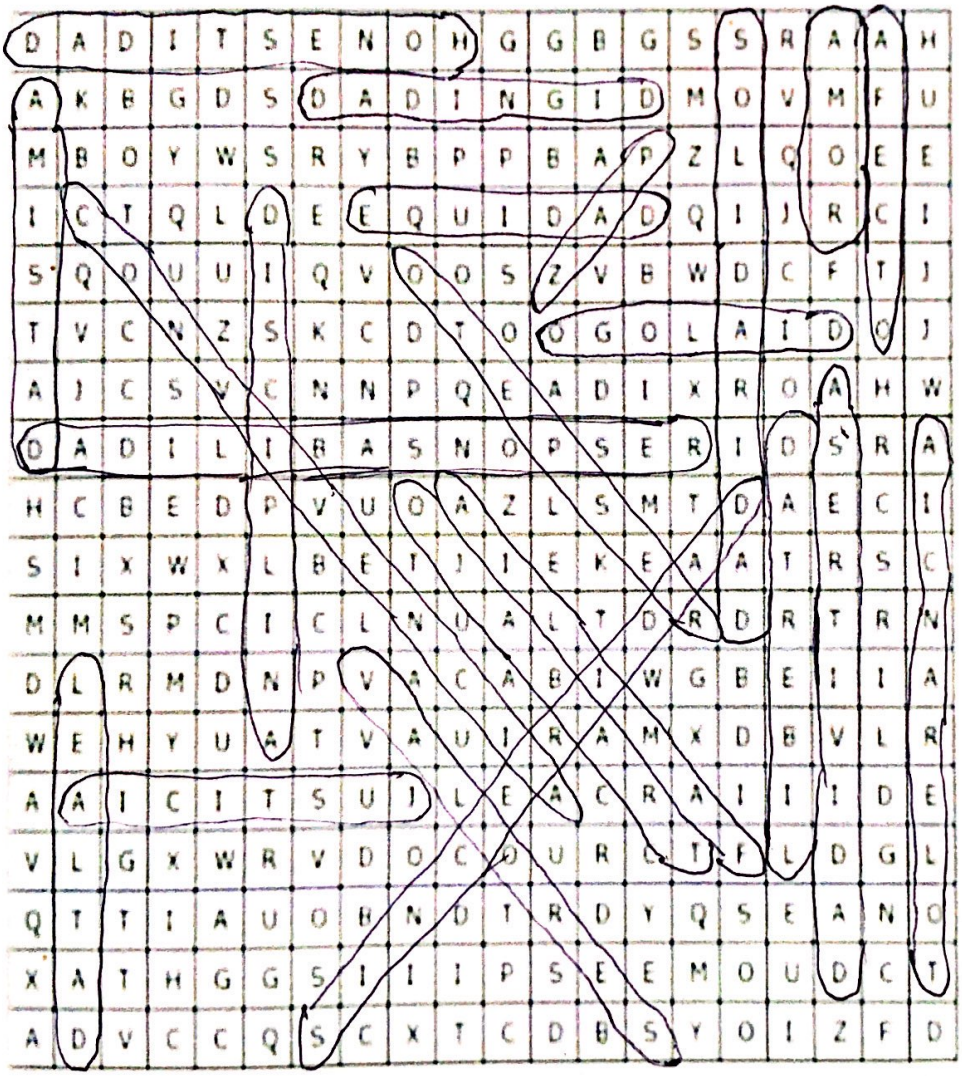
1. Beneficios Mutuos: la Responsabilidad social beneficia tanto a la organizaciones como a la sociedad. mejora nuestra reputación, aumenta la lealtad de los clientes y empleados y constribuye al bienestar de la comunidad.

2. Requisitos legales y Regulatorios cumplir con las leyes y Regulaciones ambientales y sociales es fundamental la Responsabilidad social nos ayuda a anticipar y adaptarnos a cambio en la legislacion.

3. contribucion al desarrollo Sostenible: la Responsabilidad Social es fundamental para lograr un desarrollo sostenible que equilibria las necesidades economicas, Sociales y ambientales.

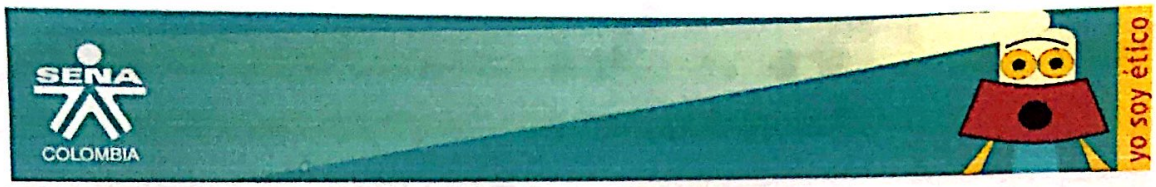
Juliette Yamile Moreno Palacios
Jornada - Mañana - Servicios Farmacéutico Ficha: 2822897

BUSCA EN LA SOPA DE LETRAS PALABRAS RELACIONADAS CON LOS VALORES



AFECTO
AMISTAD
AMOR
ASERTIVIDAD
CONVIVENCIA
DIALOGO
DIGNIDAD
DISCIPLINA
EQUIDAD
FAMILIA
HONESTIDAD
JUSTICIA
LEALTAD
LIBERTAD
PAZ
RESPETO
RESPONSABILIDAD
SINCERIDAD
SOLIDARIDAD
TOLERANCIA
TRABAJO
VALORES

Powered by CamScanner



Ejercicio 1
Cuestionario individual
Reflexión sobre la ética

1. Desde sus conocimientos y experiencias describa un caso ético y otro no ético; justifique porque esos acontecimientos le parecen así.

2. Cuente de qué manera le enseñaron ética en su familia. Describa.

3. Diga con sus propias palabras qué es la ética.

4. Haga un comentario en el que diga para qué sirve la ética.

5. Qué relación existe entre la ética y la libertad, explique.

1. Caso ético: fue el que le ocurrió a mi mama pues mi sobrino le había dado alojamiento en nuestra casa a un compañero de estudio.
Cierto día ellos se fueron de parranda, cuando llegaron a la casa mi mama había dejado su celular en el comedor al amigo de mi sobrino se le hizo fácil cogerlo.
Al minuto le dijo a mi sobrino que él se iba.
El salió cogió un taxi y le dijo al taxista que le vendía el celular porque necesitaba plata el taxista le dio plata, al otro día al levantarse mi mama no encontró el celular.
Paso la mañana cuando mi papa llego a la casa le dijo a mi mama que un señor le había llamado diciéndole que él tenía el celular de ella, y el señor se lo devolvió a mi mama.

Justificación: me parece ético porque?

Caso no ético: describa un caso no etico

Justificación: no es ético porque?

2. En mi familia me enseñaron el valor de la ética porque ?.

3. la ética es ?

4. la ética sirve para ?

5. La libertad y la ética se relacionan en que ? explique

Powered by CamScanner

Julietto Yamile Moreno Palacios
Programa: Servicios Farmacéuticos Ficha: 2822897
Jornada: Mañana

Ejercicio 1

Cuestionario individual
Reflexión Sobre la ética

Desarrollo

Justificación: Me parece ético porque?
Me parece ético porque el taxista fue una persona muy honesta y a su vez empática al devolver el telefono

Caso no ético: Describa un caso no ético.
La Señora María trabaja en la Farmacia Miramar, en la Mañana, cuando ella estaba de turno atendio a un Cliento al Cual se le quedo una bolsa llena de dinero, lo que hizo que la señora renunciara y se cogiera la bolsa.

no es ético porque?
Porque María no sintió empatia por el Cliente no fue honesta y además en ningún momento se detuvo a pensar para que podría ser ese dinero

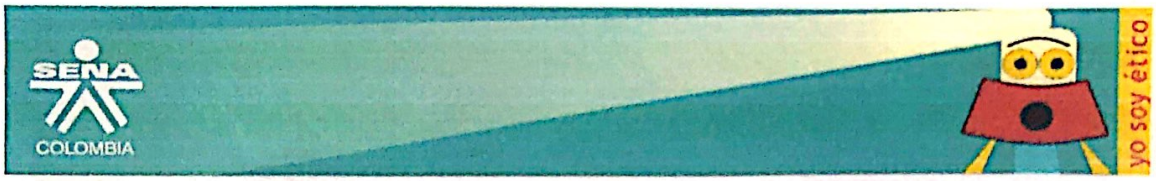
En mi Familia Me enseñaron el Valor de la ética porqué?
Porque cuando somos unas personas éticas son muchas las puertas que se nos abren y en su efecto nos permite ser Mejor Ser y persona.

La ética es?
La capacidad de tener empatía, vocación, Amor y dedicación por lo que haces y por lo que crees.

La ética Sirve para?
Para Aprendernos a desenvolver en la vida, en el Ámbito Social y laborar de una Manera correcta y eficaz.

La libertad y la ética se relacionan en qué? Explique
En qué no hay que confundir la libertad con el libertinaje que es ajeno la libertad, pero siempre y cuando se dé a conocer el Valor de la ética y del respeto.

Powered by CamScanner



Ejercicio 2
Cuestionario individual
La ética en la persona, en la comunidad y en el trabajo.

1. Investigue, analice y construya su propia definición sobre:

- La ética en los distintos espacios o contextos: **en la persona, en la comunidad y en el trabajo.**

- *Normas de convivencia; Pensamiento creativo; Criticidad; Entorno y contexto; Resiliencia; solución de conflictos; Principios y valores éticos universales; Desarrollo humano integral; Trabajo en equipo; Liderazgo; Proyecto de vida; autoestima; relaciones interpersonales; habilidades sociales; escucha empática; comunicación; asertividad; dimensiones humanas; inteligencias múltiples; la tolerancia, responsabilidad social.*

2. De ejemplos de su vida real sobre cómo son sus comportamientos, sus actitudes y valores aplicados o experimentados en cada uno de los elementos analizados anteriormente, teniendo en cuento los distintos ámbitos o espacios que compartimos (ejemplo: ámbito familiar, social, educativo, laboral).

Solución

. Como persona lo aplico siendo?

. En la comunidad lo aplico cada vez que?

. En el trabajo aplicamos el valor de la ética siendo?

Las normas de convivencia que aplicamos cuando?

El pensamiento creativo lo aplicamos cuando?

La criticidad: la aplicamos cuando?

Powered by CamScanner



El entorno de mi casa y mi formación se maneja un ambiente ?.

La resiliencia es ?.

La solución de conflicto la aplico cuando ?.

Los principios y valores étnicos los aplico porque ?

El desarrollo humano es el que aplico cuando ?

Trabajo en equipo: es?

El liderazgo lo aplico siendo?

El proyecto de vida lo aplico en?

La autoestima la aplico siendo?

Las relaciones interpersonales las manejo?

Habilidades sociales las aplico cuando ?

Escucha empática es la que aplico cuando ?

Comunicación la aplico cuando?

La asertividad la aplico cuando ?

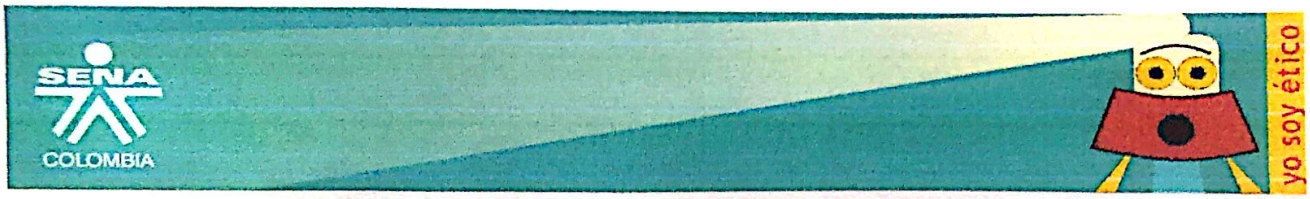
Dimensiones humanas la aplico cuando ?

La inteligencia la aplico cuando ?.

La tolerancia la aplico cuando ?

La responsabilidad social la aplico cuando ?

Powered by CamScanner



Ámbito familiar: los principios y valores los comparto teniendo ?

Ámbito Social: en mi diario vivir creo que soy ?.

Ámbito Educativo: soy una persona?

Ámbito Laboral: *soy persona que?*

Powered by CamScanner

Centro de recursos Naturales Industria y Biodiversidad

Ejercicio 2

Cuestionario Individual

La ética en la persona, en la Comunidad y en el trabajo

Aprendiz: Juliette Yamile Moreno palacios

Presentado A: Fátima Valoyes

Programa: Servicios Farmacéuticos

Ficha: 2822897

Año: 2024

Powered by CamScanner

Ejercicio 2

La ética en la persona, en la comunidad y en el trabajo

Solución

1. ¿Como persona la aplico siendo?
Siendo una persona honesta, empatica y respetuosa ya que eso me permite crecer y ser Mejor cada dia.

2. ¿En la comunidad lo aplico cada vez que?
Cuando actuo de manera correcta teniendo en cuenta como se sienten las demas personas

3. ¿En el trabajo aplicamos el Valor de la ética siendo?
Responsables, Honestos, Empaticos.

4. ¿Las normas de convivencia que aplicamos cuando?
La aplicamos cuando nos adaptamos a cualquier ambito respeto los diferentes puntos de vista

5. ¿El pensamiento creativo lo aplicamos cuando?
Cuando de una u otra manera Moldeamos o tendemos a cambiar algo para que las cosas o dicha actividad salga Mejor

6. ¿La criticidad: La aplicamos cuando?
Cuando hacemos críticas directas < indirecta. cuando lo hacemos ya sea de forma constructiva o en su efecto cuando es todo lo contrario

Powered by CamScanner

7) El entorno de mi casa y Mi formación se maneja un ambiente?
Lleno de amor, paz, Armonía, Construido de Valores y Alegria

8) La Resiliencia es?
Es la capacidad que tiene cada persona de asumir sus Momentos o dificultades y tomarlos como un impulso y Motivación para no decaer.

9) La Solución de Conflicto la aplico cuando?
cuando de una u otra Manera doy a Conocer Mi punto de vista Frente a una dificultad, también respetando los giros en busca de tener y encontrar Solución.

10) Los principios y Valores éticos los aplico porque?
Porque son instrumentos para hacerme Mejor y Ser y Mejor persona

11) El desarrollo humano es el que aplico cuando?
Cuando de una u otra forma Me doy a Conocer Mis intelectos y la capacidad que tengo para Contribuir con la Sociedad y Con Si mismo

12) Trabajo en equipo es?
Es la Capacidad que tiene Cada integrante de un equipo para impartir su punto de vista, respetando los de los demás con el fin de Crear un ambiente Sano y Con el objetivo de que todo desarrollo propuesto se de de la Mejor Manera

13) El liderazgo lo aplico Siendo?
Lo aplico Siendo una persona impulsadora, Cuando de una u otra forma Contribuyo al Crecimiento de alguien teniendo la capacidad de Concientizar que todo se puede lograr

14) El proyecto de vida lo aplico en?
En Mi vida Cotidiana Cuando por Mis actitudes, Intelectos y Capacidades Me proyecto lo que realmente quiero para Mi Vida

15) La autoestima la aplico Siento?
La aplico cuando Soy una persona que Confia en si Misma. Cuando Me respeto y exigo Ser respetada y Cuando de una u otra Forma Me Amo y Me Acepto tal y Como Soy.

Powered by CamScanner

16) Las relaciones interpersonales las manejo?
Cuando interactuo o en su efecto convivo con muchas personas de la mejor manera

17) Habilidades sociales las aplico cuando?
Cuando en mi entorno de manera clara y efectiva me adapto a los puntos de vista o deseos de la sociedad

18) Escucha empatica es la que aplico cuando?
Cuando de una u otra forma escucho y lo hago saber y le doy a entender a la persona que lo que me manifiesta me interesa.

19) Comunicación la aplico cuando?
Cuando me dirijo a una persona o en su efecto cuando manifi. esto algo ya sea de manera verbal o no verbal.

20) La Asertividad la aplico cuando?
Cuando expreso mi punto de vista respetando los de los demás de una manera clara, precisa y eficaz.

21) La inteligencia la aplico cuando?
Cuando primero me tomo un tiempo para analizar, pensar y desde ese punto tomar decisiones.

22) La tolerancia la aplico cuando?
Cuando soy paciente, Cuando respeto

23) La responsabilidad social la aplico cuando?
Cuando soy Responsable en mi entorno y con las personas que hacen o no parte de el

24) Ámbito Familiar:
Los principios y valores los comparto teniendo?
teniendo conocimiento de ellos y haciendo un buen uso

25) Ambito social: En mi diario vivir creo que soy?
una persona Amable, Responsable, dedicada, empática con valores y principios.

Powered by CamScanner

26) Ámbito Educativo: Soy una persona?
Responsable, Comprometido, con Muchos intelectos para dar la conocer y Soy una persona con la capacidad de lograr todo lo qdo Me propongo

27) Ámbito Laboral: Soy persona que?
Dedica tiempo necesario a su labor, Honesta y Respetuosa.

Powered by CamScanner

Juliette Yamile Moreno Palacios
Jornada - Mañana
Ficha: 2822847
Servicio Farmacéutico

Ejercicio 3
AUTOEVALUACIÓN

¿ES ELEVADA SU AUTOESTIMA?

Escriba " V "" de Verdadero o " F "" de Falso después de cada afirmación refiriéndose a la manera como se refleja su pensamiento habitual.

1. Considero que mi desarrollo personal ha progresado más por suerte que porque yo lo merezca. F
2. A *menudo me pregunto ¿ porque no puedo tener más éxito ?*. F
3. No creo estar trabajando al máximo mi potencial. V
4. Considero un fracaso el no lograr mis objetivos. F
5. Cuando los demás son amables conmigo, sospecho de ellos. F
6. El admirar a los demás por sus atributos muchas veces me hace sentir incomodo F
7. No creo que nuestra mente necesariamente tenga una influencia directa sobre nuestro bienestar físico. V
8. Cuando las cosas van bien por lo general no duran mucho. V
9. Le doy gran importancia a lo que los demás piensan de mi. F
10. Me gusta impresionar a los demás. F
11. Me resulta difícil enfrentar mis errores. F
12. No siempre me siento cómodo explicando lo que quiero decir. V
13. Me resulta difícil pedir disculpas. F
14. Difícilmente acepto los cambios que se presentan en mi familia por miedo. F
15. El aplazar las cosas es uno de mis hábitos. V
16. A menudo pienso ¿ para que intentarlo ? no lo lograré. F
17. *Cuando mis compañeros reconocen mis cualidades, por lo general no lo creo o lo dudo.* F
18. Evito tratar a las personas que considero que no les agrado. V
19. Mi actitud frente a la vida podría mejorar. V
20. Tiendo a culpar a los demás de las cosas que me suceden. F
21. *Me resulta difícil ver lo bueno en los demás.* F
22. Considero que la gente no puede cambiar sus actitudes. F

Sume los Verdaderos 7
y los Falsos 15

Si en más de la mitad de las afirmaciones puso verdadero, seria conveniente que dedicará un poco de su tiempo sea solo o en compañía de un asesor a pensar que usted puedes ser mejor .

Si contesto Falso a la mayor parte de las afirmaciones, al parecer estas en el camino indicado para obtener una adecuada autoestima y tener el muchos éxitos y satisfacciones, si continuas trabajando cada día en ella.

" EL SER HUMANO TIENE LA CAPACIDAD DE FORMAR Y ENRIQUECER SU PROPIA AUTOESTIMA".

Powered by CamScanner

Ejercicio 3
EXPRESION DE SENTIMIENTOS
LO MEJOR DE LO MEJOR
Dibuje o describa

LO MEJOR QUE ME PASO EN EL ÚLTMO AÑO FUE...	LO QUE MÁS LE GUSTA A LOS DEMÁS DE MI ES ...
Lo Mejor que Me pasó fue Aprender a Consientisarme que Soy capaz de lograr todo aquello que me propongo. Aprendí a confiar y creer más en Mí	Que Soy una persona luchadora que apesar de las adversidades Nunca Me rinda. Amorosa, Respetuosa Empatía, Alegre Que brindo amor y irradio Mucha paz y alegria.
LO MEJOR QUE PUEDO OFRECER A LOS DEMÁS ES....	**LO QUE MAS ME GUSTA DE MI ES...**
Amor paz Alegría Empatía y Motivación para que las personas que rodean también estén concientizadas que todo cuesta pero que nada es Imposible Si desde ese punto de Vista Se plantea.	Mi forma de Ser y de expresarme hacia los demás Me gusta el entusiasmo que tengo por Salir adelante Me gusta la confianza que tengo puesta en Mí.

Powered by CamScanner

Ejercicio 3
EXPRESION DE SENTIMIENTOS

Piensa en ti mismo/a, en todo lo que tú eres, en todo lo que haz hecho, en los planes y proyectos que vas a realizar en el futuro, en tus cualidades o aspectos positivos y en tus defectos o aspectos negativos.

1. Elaboro un listado de:

ESTAS SON MIS CUALIDADES	ESTOS SON MIS VALORES
Honestidad Amabilidad Alegría	Responsabilidad Sinceridad Amor Lealtad Disciplina Empatía

ESTOS SON MIS DEFECTOS	ESTOS SON MIS DEFECTOS (organiza en orden de prioridad a mejorar, cambiar o corregir).
Falta de atención Desorganización	Falta de Atención → Mejorar Desorganización → Corregir.

2. Elabora un contrato de conducta (compromiso). De acuerdo a mis defectos y en el *orden de prioridad, escojo el prioritario a mejorar aquí y ahora:*

Mi defecto a mejorar es: Falta de Atención

Yo, Juliette Yamile Moreno Salados, me comprometo a: Mejorar la Falta de atención, porque es importante Atender y ser Atendido por eso hoy 17 de abril Firmo Mi Compromiso A Mejorar Mi Falta de atención

Atte: Juliette Yamile Moreno.

Para mi anterior compromiso tengo en cuenta:

- Defino mi defecto a corregir o mejorar. Ejemplo: actitud negativa
- Describirlo en positivo. Ejemplo: me comprometo a ser alegre y pensar bien.
- Justifico cómo voy a lograr mejorar ese aspecto negativo: ejemplo: mediante una buena postura en mi mirada, rostro y postura de mi cuerpo.
- Debo tener en cuenta mis beneficios y el de mi entorno principalmente. Ejemplo: este cambio es para mi bienestar y el de mis compañeros de clase, mi familia, etc.
- Debe definir un tiempo y lugar. Ejemplo: a partir de hoy 01 de enero de 2013 en mi ambiente de formación y/o en todos mis entornos...
- Debe ser un compromiso observable y evaluable, es decir, que quienes me rodean puedan ver y reconocer el cambio a favor de todos. Y debe ser posible y alcanzable.

Powered by CamScanner

Ejercicio 3
EXPRESION DE SENTIMIENTOS

1. Cómo soy yo ? Me autodefino a mí mismo/a (con respecto a su manera de ser) ...

Como una Persona respetuosa, Amable y Responsable.

1. Què es lo que me posibilita que me se sienta satisfecho/a con lo que soy y con lo que hago ?

La dedicación y compromiso que entrego para Realizar Mis Actividades.

1. Cómo creo que me ven los demás ? Que opinión tienen los demás de mí ....

Como una Persona, Comprometida, Dedicada y que Soy Amplia, Alegre, Amorosa y Capaz de Lograr todo

1. Cómo veo yo a los demás ? Que opinión tengo de los demás...

Como Personas capaces de lograr todo ~~aquello~~ que tengan propuesto Sin importar adversidades.

1. Que cosas me hacen sentir triste, aburrido, pesimista ?

Cuando algo No Sale Mal Suelo deprimirme

1. Que cosas me hacen sentir alegre, contento, optimista ?

Cuando las Cosas No Salen bien o en su efecto Cuando No doy cuenta que la confianza que uno tengo así misma Aumenta

1. Cuáles son mis principales habilidades (capacidades) o destrezas ?

Soy Creativa, Innovadora,

1. Cuáles son mis principales limitaciones (restricciones, impedimentos para avanzar mi vida)?

Powered by CamScanner

Servicio Nacional de Aprendizaje

Gestión Contable y de Información Financiera

Ficha:

2823373

Presentado por:

Yineth Gabriela Paz Velásquez

Yania Chavera Chala

Jenny Paola Murillo Parra

Yamirleida Mosquera Mosquera

Aris Leidy Perea Palacios

Instructora

Fatima Valencia Chaverra

Desarrollo

1. Que son los derechos humanos y por qué surgen?
   R/ Los derechos humanos son principios fundamentales que reconocen la dignidad y la igualdad de todas las personas, protegiendo su libertad, justicia y bienestar. Estos derechos son universales, inalienables y aplicables a todos los seres humanos, sin distinción de raza, género, religión, nacionalidad, orientación sexual, edad o cualquier otra condición.

Además aseguran que todas las personas sean tratadas con dignidad y respeto.

Estos surgieron ya que se veían en la necesidad de dar respuesta a las luchas de la humanidad a lo largo de la historia y así promover una sociedad más justa y equitativa.

2. Para que nos sirven?
   R/ Para garantizar la dignidad y la vida, proteger la salud y el bienestar, fomentar la justicia y la equidad, y promover la libertad y autonomía.

3. Cuáles se consideran los 10 principales?
   - El derecho a la vida.
   - Derecho a la salud.
   - Derecho a la libertad
   - Derecho a no estar sometido ni a esclavitud ni a torturas.
   - Derecho a la libertad de opinión y de expresión.
   - Derecho a la educación.
   - Derecho a un trabajo digno y justo.
   - Derecho a una identidad.
   - Derecho a la igualdad ante la ley.
   - Derecho a la seguridad social.

4. Mencione algunas características de los derechos humanos?
   - Son universales.
   - Esenciales.
   - Interdependientes.
   - Intangibles.
   - Imprescriptibles.
   - Inviolables
   - Todos son inigualables.
   - Fundamentales.
   - Intemporales

5. Cómo se clasifican?
   - Civiles
   - Económicos.
   - Sociales.
   - Culturales.
   - Ambientales.

6. Por qué cree usted que es importante conocerlos?

R/ Por qué ellos nos garantizan que todos seamos tratados con dignidad y respeto. Además mediante el podemos conocer cuales son nuestros derechos como personas ya que ellos son la base de nuestra vida social y el saber que podemos hacer y que no podemos.

Aprendiz:
Anlly Paola Rentería Ríos

instructor:

Fatima Valencia Chaverra

SENA CENTRO DE INDUSTRIA
Y CONSTRUCCIÓN

Trabajo:

Mi proyecto de vida

Curso:

Gestión contable de la información financiera

GRUPO: 2

FICHA :01/10/2024

Mi proyecto de vida.

1. **MI PASADO y PRESENTE:**

¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?

R/: la mayor influencia en mi vida es mi madre. Porque ella me da apoyo emocional en los momentos difícil, fue la que me dio la vida y la que me da el sustento porque por el momento soy la única hija partes de mis hermanos que vive con ella además ella es mi fortaleza.

Mi hermana mayor que se llama Merly ella a pesar que no esta conmigo y pues por cuestiones de la vida ella vive lejos pero ella se mantiene pendiente en nosotras con mi madre y también ella aporta ese granito de arena económico y también cuando yo era menor ella cuidaba mucho de mi.

¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana (infancia)?

R/: mis intereses desde la edad temprana:

Estudiar

Ser alguien en la vida

la palabra de Dios, aunque en mi vida familia todos somos parte de el

la matemática.

¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?

R/: los principales éxitos

1. Me pude graduar como bachiller
2. Me bautice en la iglesia (adventista del séptimos dia).
3. Viaje a Medellín por primera ver el año pasado donde vive mi hermana mayor.
4. Tuve mi primer trabajo a los 21 años de edad.

Los principales fracasos:

1. No pude entrar a estudiar trabajo social en la universidad UTCH
2. La separación de mis padres cuando empecé a entrar mi etapa de la adolencia

3. La pérdida de mis dos hermanos
4. Las malas experiencias de algunos amores
5. La falta de lealtad de algunos amigos
6. La poca posibilidad de ayudar a mi madre económicamente.

Rasgos de mi personalidad.

a. Tres (3) aspectos que más me gustan y tres (3) que no me gustan con relación a:
    - Aspecto físico; Relaciones sociales; Vida espiritual; Vida emocional; Aspectos intelectuales; Aspectos vocacionales.

R/: Gustos.

- **Salud y Vitalidad**: Me siento enérgica y saludable, lo que me permite disfrutar de diversas actividades.

- **Apariencia Personal**: me gusta cómo me veo y me siento segura en mi propia piel.

- **Actividad Física**: Disfruto de hacer ejercicio, ya sea correr o practicar algún deporte.

Sin gustos.

- **Inseguridades**: A veces me siento insegura acerca de ciertos rasgos físicos.

- **Cambios Corporales**: No me agrada cómo mi cuerpo cambia con el tiempo o por factores externos.

- **Falta de Tiempo para Cuidarme**: me gustaría dedicarme más tiempo a mi cuidado personal, pero a menudo no puedo.

Relaciones Sociales

Gustos.

- **Conexiones Profundas:** Disfruto de tener amistades cercanas y significativas.

- **Diversión y Risas:** me encanta compartir momentos divertidos con amigos y familiares.

- **Apoyo Mutuo:** Valoro el apoyo emocional que recibo y ofrezco en mis relaciones.

Sin gustos.

- **Conflictos:** No me gusta cuando surgen malentendidos o conflictos entre amigos.

- **Superficialidad:** A veces me siento frustrada por relaciones que no son auténticas o profundas.

- **Falta de Tiempo:** a veces me mantengo muy ocupada y me puede dificultar el tiempo para socializar.

Vida Espiritual.

Gustos.

- **Conexión Interna:** me gusta sentirme conectada conmigo mismo y con algo más grande.

- **Prácticas Espirituales:** disfruto mucho cuando voy a la iglesia y cuando hablo con Dios.

- **Crecimiento Personal:** Valoro el aprendizaje y la evolución en mi vida espiritual.

Sin gustos.

- **Dudas Existenciales:** A veces me siento perdida o cuestiono creencias.

- **Falta de Tiempo para la Reflexión:** La rutina diaria puede dificultarme la práctica espiritual.

- **Presiones Externas:** No me gusta sentirme presionada por las expectativas de otros sobre mi vida espiritual.

Vida Emocional.

Gustos.

- **Autoconocimiento**: me gusta entender mis emociones y cómo manejarlas.

- **Relaciones Afectivas**: Valoro las conexiones emocionales profundas con los demás.

- **Expresión Emocional**: Disfruto poder expresar mis sentimientos libremente.

Sin gustos.

- **Altibajos Emocionales**: A veces me resulta difícil manejar cambios bruscos en mi estado emocional.

- **Estrés y Ansiedad**: No disfruto de sentirte abrumado por el estrés diario.

- **Dificultades en la Comunicación Emocional**: A veces es complicado expresar lo que siento a los demás.

Aspectos Intelectuales.

Gustos.

- **Curiosidad**: me encanta aprender cosas nuevas y explorar diferentes temas
  .
- **Desafíos Intelectuales**: Disfruto resolver problemas complejos o participar en debates estimulantes.

- **Lectura y Aprendizaje Continuo**: Valoro el tiempo dedicado a leer libros o tomar cursos.

Sin gustos.

- **Falta de Estímulo**: A veces me siento frustrada por la falta de oportunidades para aprender algo nuevo.

- **Distracciones Externas**: Las interrupciones me pueden dificultar mi concentración y aprendizaje.

- **Desigualdad en Oportunidades Educativas**: me preocupo que no todos tengan acceso a la misma calidad de educación.

Aspectos que me gustan.

- **Pasión por lo que hago**
  : Me encanta sentirme emocionada y motivada por mi trabajo. Cuando estoy involucrada en algo que realmente me apasiona, el tiempo vuela y me siento realizada.

- **Oportunidades de crecimiento**
  Valoro mucho las oportunidades para aprender y desarrollarme como persona. Me gusta saber que puedo adquirir nuevas habilidades y avanzar en mi trabajo.

- **Interacción con otras personas**
  Disfruto trabajar con otras personas, ya sea en equipo o con clientes. La colaboración y el intercambio de ideas enriquecen mi experiencia laboral.

Aspectos que no me gustan.

- **Estrés y presión**
  A veces, el trabajo puede ser muy estresante y sentir la presión de cumplir con plazos o expectativas puede ser abrumadora.

- **Falta de reconocimiento**
  No me gusta cuando mis esfuerzos no son reconocidos o valoradas. Aprecio el feedback positivo y la motivación que viene del reconocimiento.

- **Rutina monótona**
  La repetición constante de tareas puede resultar aburrida. Me gustaría tener más variedad en mis responsabilidades para mantenerme interesada y comprometida.

ZONAS QUE CONFORMAN MI VIDA

a. Zona de confort (es lo conocido, momento en el que me siento a gusto, cómodo, complacido).
b. Zona de aprendizaje (sitios, lugares, culturas, viajes, etc.).
c. Zona de pánico (es lo desconocido, a qué le temo, o no me gusta).
d. Zona mágica (momentos de cambio o significativos en mi vida).

R/: **zona de confort**: me siento bien cuando tengo ese espacio que puedo hablar a Dios y como me va en el día a día.

Zona de aprendizaje: me encanta cuando me toca ir a la iglesia, porque ahí aprendo mucho de la palabra de Dios. Y también cuando viajo aprendo ciertas cosas que no he visto en mi pueblo que en otras partes si lo hay además cuando salgo con mi novio disfruto mucho con el los sitios que nosotros caminamos juntos y lo que aprendo de ellos.

Zona de pánico: me da mucho miedo cuando salgo a la calle porque el orden publico de mi ciudad; También no me gusta ver cuando suena los voladores cuando están festejando algo por donde estoy porque pienso que son tiros.

Zona mágica: cuando estoy en la iglesia siendo que todo es posible y que lo que deseo me llega pronto, además cuando estoy con mi novio me siento muy bien y puedo expresarme con toda confianza.

1. **FUTURO:**

Mi proyecto de vida a corto, mediano y/o largo plazo

a. **¿Quién seré? ¿cómo me veo?**

R/: **1. A Corto Plazo (1-2 años)**

¿Quién seré?

En el corto plazo, me veo como una profesional en proceso de autodescubrimiento y crecimiento. Estoy comprometida adquirir nuevas habilidades y conocimientos que me permitan avanzar en mi curso y en mi vida personal.

¿Cómo me veo?

- **Educación**: Estoy finalizando mis estudios o tomando cursos adicionales que complementen mi formación.
- **Salud**: Mantengo un estilo de vida saludable, dedicando tiempo a la actividad física y a una alimentación balanceada.
- **Relaciones**: Fortalezco mis lazos familiares y de amistad, creando un círculo de apoyo sólido.

2. A Mediano Plazo (3-5 años)

¿Quién seré?

En el mediano plazo, me visualizo como una profesional consolidada en mi campo, con experiencia y una red de contactos que me respalde. También me veo como una persona más segura y equilibrada emocionalmente.

¿Cómo me veo?

- **Carrera**: Ocupo un puesto relevante en mi área profesional, donde puedo aplicar mis habilidades y contribuir significativamente.
- **Desarrollo Personal**: Participo en actividades de voluntariado o proyectos comunitarios que me permitan dar algo de vuelta a la sociedad.
- **Estilo de Vida**: He encontrado un equilibrio entre trabajo y vida personal, disfrutando de tiempo para mí mismo/a y mis pasiones.

3. A Largo Plazo (5-10 años)

¿Quién seré?

A largo plazo, me imagino como una persona realizada, tanto profesional como personalmente. He alcanzado mis metas y continúo creciendo y aprendiendo.

¿Cómo me veo?

- **Logros Profesionales**: He alcanzado posiciones de liderazgo o he iniciado mi propio negocio, donde puedo innovar y crear un impacto positivo.
- **Vida Familiar**: Si tengo una familia, disfruto de momentos significativos con ellos, fomentando un ambiente amoroso y enriquecedor.
- **Contribución Social**: Estoy involucrado/a en iniciativas que promueven el bienestar social y el desarrollo sostenible.



Gestión Contable y de Información Financiera

Ficha

2823373

Transversal:

Ética

Presentado por:

Yamirleida Mosquera Mosquera

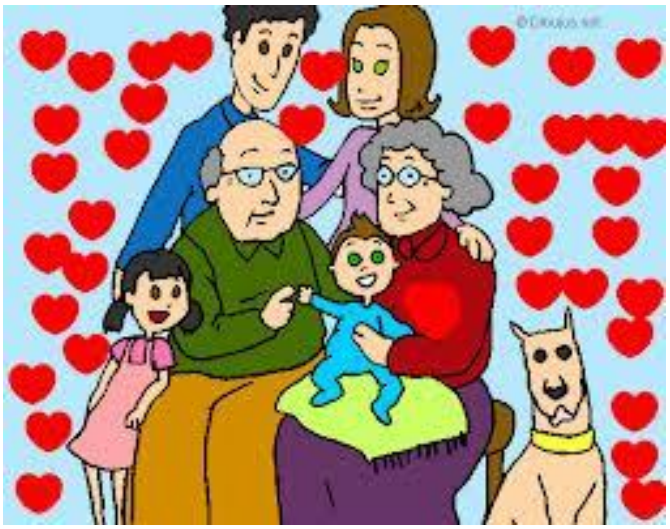
Instructor:

Fátima Valencia Chaverra

Quibdó 27/09

Ejercicio 4
PROYECTO DE VIDA
¿TE ATREVES A SOÑAR?
A continuación, desarrollar mediante imágenes, dibujos y/o fotos que represente mi vida

La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona. Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio. A continuación, diseñe su proyecto de vida.







1. MI PASADO y PRESENTE:

Autobiografía

1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?

R// Las personas que han tenido mayor influencia en mi vida han sido mis padres, mi pareja y mis sobrinos, ellos son los que me motivan a que cada día quiera ser una mejor persona, a que logre todo lo que me proponga y no quedarme únicamente con el conocimiento que tengo si no a seguir aprendiendo cada día mas

2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana (infancia)?

R// Desde la edad temprana siempre he querido tener mi propia empresa, independizarme y ser la mejor en el trabajo que desempeñe

3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?

R// la muerte de mi padre ha sido el mayor acontecimiento porque para él era un orgullo ver a todas sus hijas ser unas profesionales. También ha sido mi pareja el saber que tiene varias carreras y yo solo me propuse no a superarlo si no ha estar al nivel de él

4. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?

R// mi principal éxito fue haberme convertido en una profesional

Y uno de mis fracasos es aprender hablar inglés, aunque no lo veo como un fracaso porque todavía lo sigo intentando hasta lograrlo

Rasgos de mi personalidad

a. Tres (3) aspectos que más me gustan y tres (3) que no me gustan con relación a:

Aspecto físico:

- Me gusta

  Mi sonrisa

  Mis glúteos

  La forma de mi cara
- No me gustan:

  La barriga

  Las ojeras

  Los brazos

Relaciones sociales

- Me gusta

  Trabajo en equipo

  Cooperación

  Empatía

- No me gusta
  Deshonestidad
  Criticismo excesivo
  Egoísmo

  Vida espiritual:
- Los que me gustan
  Los principios
  Creencia de que existe un Dios
  Los valores
- Los que no me gusta
  Rechazo a otras creencias
  Uso de la fe para controlar a otros
  Practicas rituales

  Vida emocional
- Me gusta
  Resiliencia
  Optimismo
  Estabilidad emocional
- No me gusta
  Irritabilidad
  Ansiedad
  Sensibilidad

  Aspectos intelectuales
- Me gusta
  Inteligencia
  Sentido de justicia
  Curiosidad
- No me gusta
  Cerrazón mental

  Aspectos vocacionales
- Me gusta
  Habilidad para resolver problemas
  Adaptabilidad
  Trabajo en equipo
- No me gusta
  Falta de responsabilidad

ZONAS QUE CONFORMAN MI VIDA

Zona de confort (es lo conocido, momento en el que me siento a gusto, cómodo, complacido).
Cuando estoy reunida con mi familia, amigas y pareja, tiempo libre sin presión, escuchar música en las mañanas

Zona de aprendizaje (sitios, lugares, culturas, viajes, etc.).
Interacción con personas de otras culturas, viajes y exploración de lugares nuevos, cursos, talleres y lecturas

Zona de pánico (es lo desconocido, a qué le temo, o no me gusta).
Enfermedades
Pérdida del control

Zona mágica (momentos de cambio o significativos en mi vida).
Momentos con personas inspiradoras
Logros personales significativos
Experiencia de aprendizaje transformadoras

2. FUTURO:

Mi proyecto de vida a corto, mediano y/o largo plazo

¿Quién seré?

R// seré una empresaria, educadora, y una persona muy proactiva

¿cómo me veo?

R// A corto plazo me veo terminando el tecnólogo y el curso de inglés, a mediano plazo estar trabajando bien sea como maestra o en una oficina, tener mi propia casa, haber terminado una maestría en educación, hablar fluido inglés, a largo plazo que tendré mi propia empresa y después que mis metas se hayan cumplido todas dedicarme a viajar

Ciudad y fecha

Señora:
CANDIDA ASPRILLA JARAMILLO
Coordinadora Académica
SENA Regional Chocó

Asunto: Certificación de permanencia

Yo, Andry Yolaine Padilla Ruiz, Identificado con cédula de ciudadanía N° 1045493386, por medio de la presente me permito informar en mi calidad de Aprendiz, que el Instructor (a) Fatima Valencia G., identificado con cédula de ciudadanía N° 54251265, permaneció en el Municipio de Acandí impartiendo formación Titulada y/o Complementaria en el área de Etica durante el mes de Septiembre del 2024.

De antemano agradezco la atención prestada y cualquier notificación o consulta puede contactarme al número celular 3217938854 y correo electrónico andryyolainepadillaruiz@gmail.com

Cordialmente,

Andry Ruiz.
Firma Líder

Fatima Valencia.
Firma Instructor

Scanned with CamScanner