Valentina González Jiménez

1. La causa más normal por las que los empleados cometen faltas son: las llegadas tardes, la disminución continua y voluntaria en el rendimiento, mala actitud e irresponsabilidad.
2. Es una elección de una persona para dedicarse a algo, puede ser en el ámbito profesional (carreras) o espiritual.
3. La disciplina es muy importante en el trabajo, cuando una persona es disciplinada su rendimiento laboral siempre será superior a otros trabajadores, mostrando excelencia en cualquier aspecto, esto beneficiará a la empresa contratante.
4. Me gustaría que tuviera una actitud de respecto y amabilidad, al momento de pedir algún servicio no habrían problemas ya que en un ambiente de respecto y profesionalismo mis dudas y solicitudes serian atendidas de manera correcta.
5.
6. No, algunas oportunidades que he tenido me han ayudado avanzar personal y académicamente, las que no he sabido aprovechar me dejaron una lección.
7. Es un comportamiento, puede ser positivo y negativo, también es la disposición de ánimo manifestado de algún modo.
8. las personas con actitud ganadora nunca se ponen límites ni tienen excusas, siempre buscan caminos y posibilidades diferentes para llegar a sus objetivos, pueden caer, muchas veces, pero siempre se levantan sin perder de vista su objetivo, cuando fracasa lo toma como lección, tiene facilidad en resolver conflictos de su entorno.
   Por el contrario, las personas con actitud perdedora viven con excusas, siempre tratan de justificar errores, culpando circunstancias o personas, tienen pensamientos negativos con frecuencia, se limitan mentalmente creyendo que no tienen las capacidades necesarias para llegar a sus metas, les gustan los resultados fáciles e inmediatos, no conoce el trabajo constante y se da por vencido muy rápido
9. **Negativas:**

- “con mi edad será muy difícil volver a estudiar”
- “quisiera dejar la carrera”

Positivas:

- “sé que ingresaré a la universidad”
- “puedo salir de esta situación”

10.

- No entiendo este tema.
- Tengo pereza de hacerlo.
-

11.

- Debo entender que no siempre las cosas me saldrán a favor y eso está bien.
- Confío en que puedo conseguir todo aquello que tenga planeado para mi futuro.
- Buscar ayuda siempre será una buena opción.
- Agradezco cada cosa que hay en mi vida, y por las personas que me rodean.
- El miedo no será un impedimento para lograr mis objetivos.

12. La actitud positiva nos permite ser optimistas, objetivos y asertivos a la hora de presentarse un problema cotidiano, llevándonos a tomar las mejores decisiones.

Características de una persona positiva:

- Tienen confianza en sí mismos.
- Tratan a los demás con amabilidad y respeto.
- Son perseverantes y tratan de dar siempre lo mejor de ellos mismos.

13.

- Suprimir todo tipo de pensamientos negativos.
- Rodearse de personas positivas.
- Reconocer malas actitudes y corregirlas.
- Comunicarse de manera asertiva.

14.

El estrés es una respuesta a una situación de frustración, tensión y ansiedad que pueden provocar crisis nerviosas, todo esto puede ocasionarse por varios ámbitos tales como: personal, social o laboral.

Reacciones:

- Preocupación.
- Cansancio.
- Tristeza.
- Irritabilidad.

15.

- Organizarse.
- Tomar descansos.
- Reconocer sus emociones.
- Intentar métodos de relajación.

16.

- Evitar las situaciones que provoquen estrés.
- Practicar técnicas de relajación.
- Desconectarse por un momento y hacer cosas que disfrute.
- Descansar lo suficiente.

17. Presenta funciones básicas que facilitan el logro de resultados durante las reuniones, ya sea con fines comerciales o institucionales. Complementar el

mensaje verbal a través de gestos, posturas, contacto físico, tono de voz y apariencia. Regular la interacción entre el emisor y el receptor.