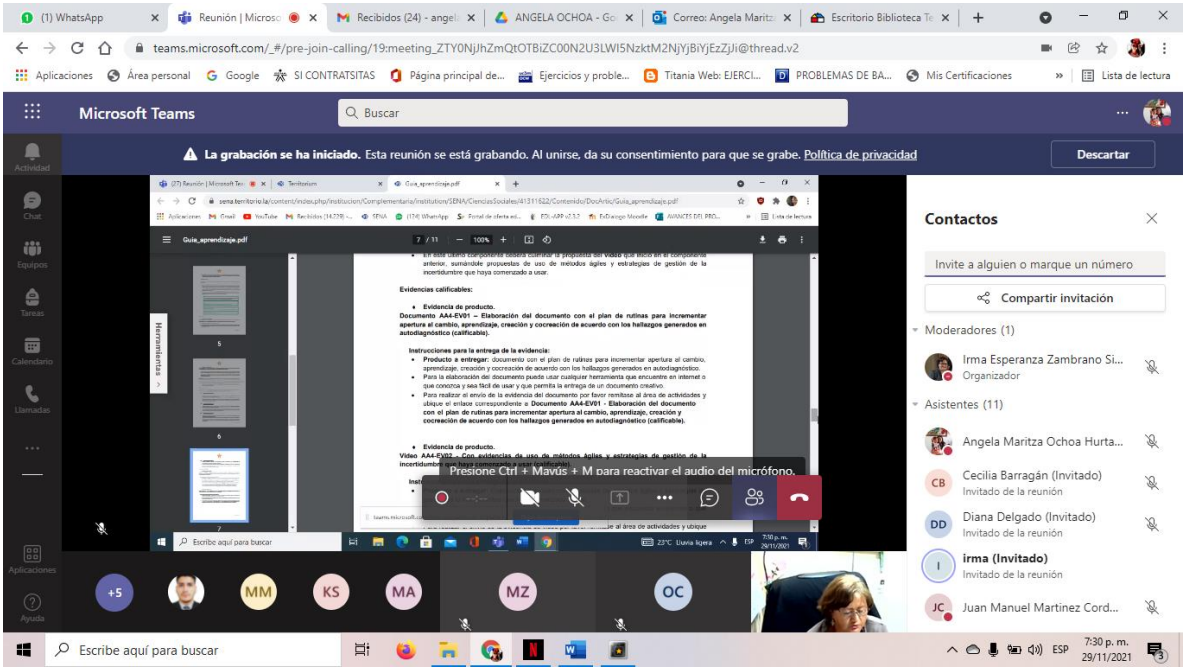
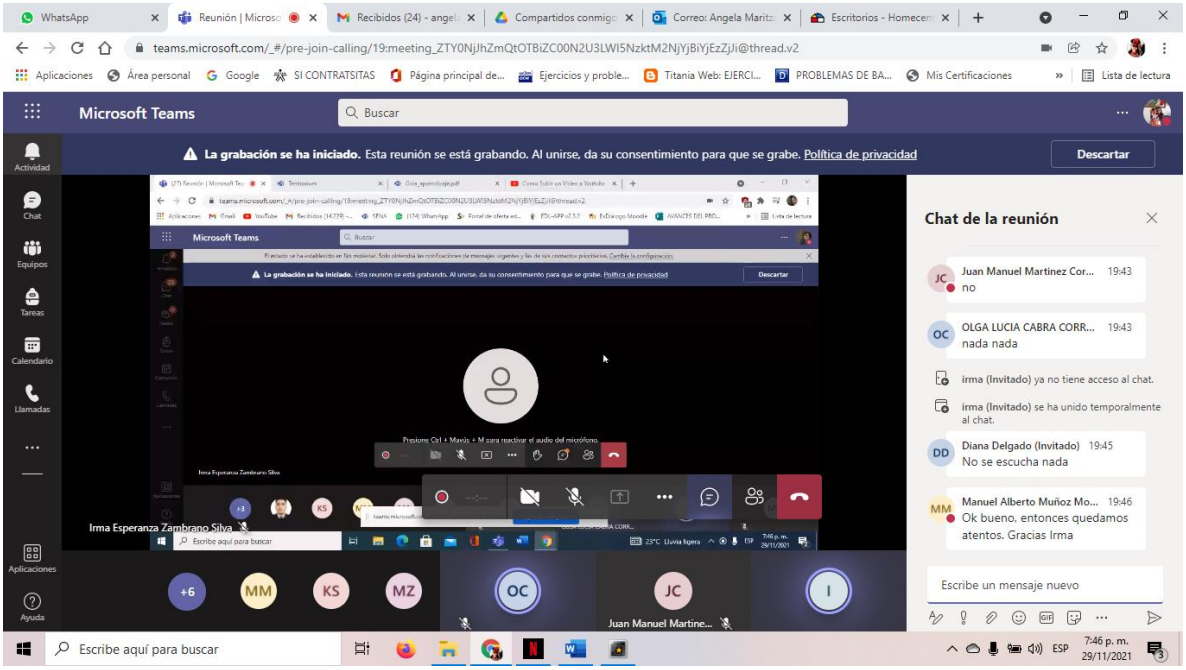
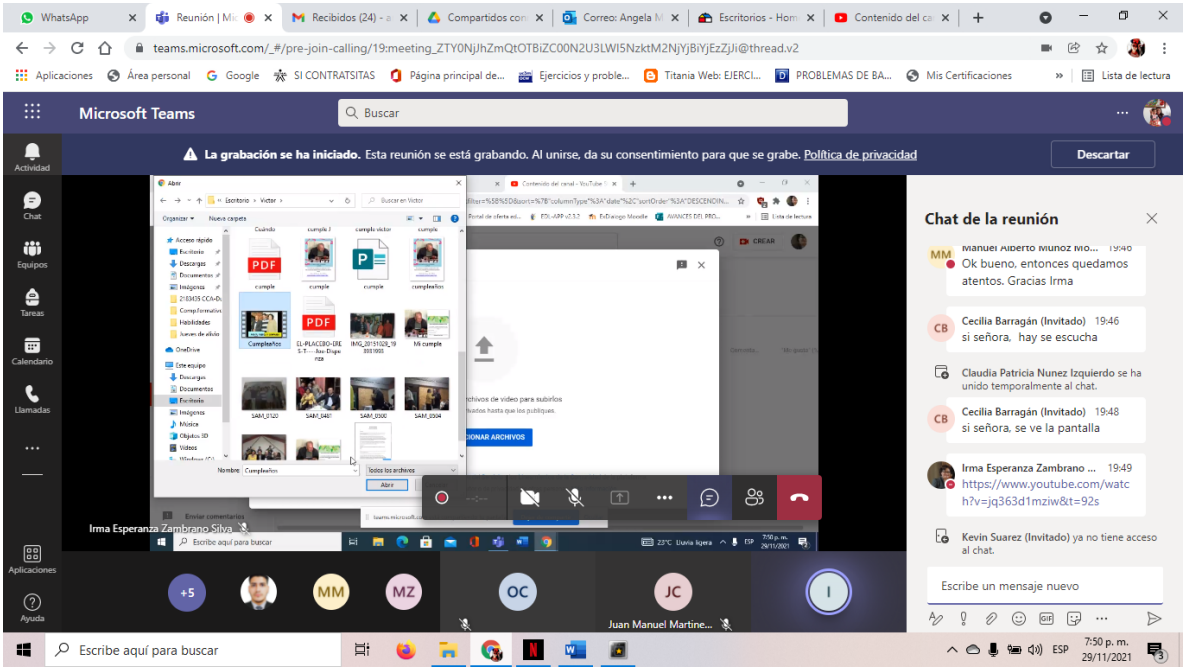
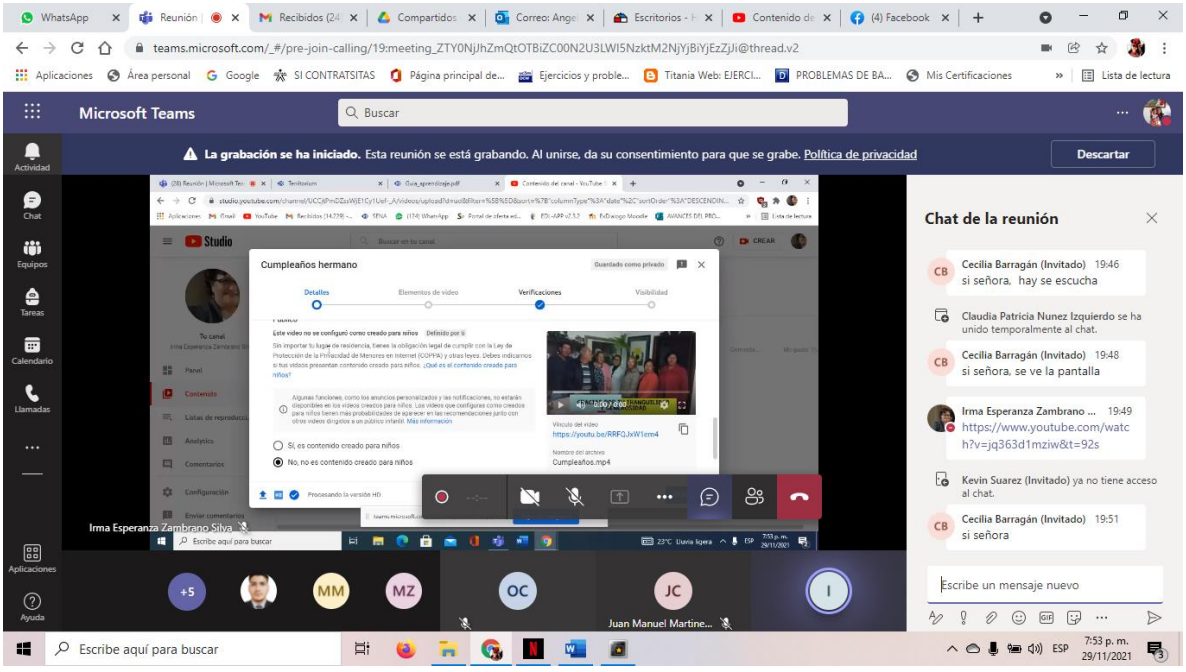
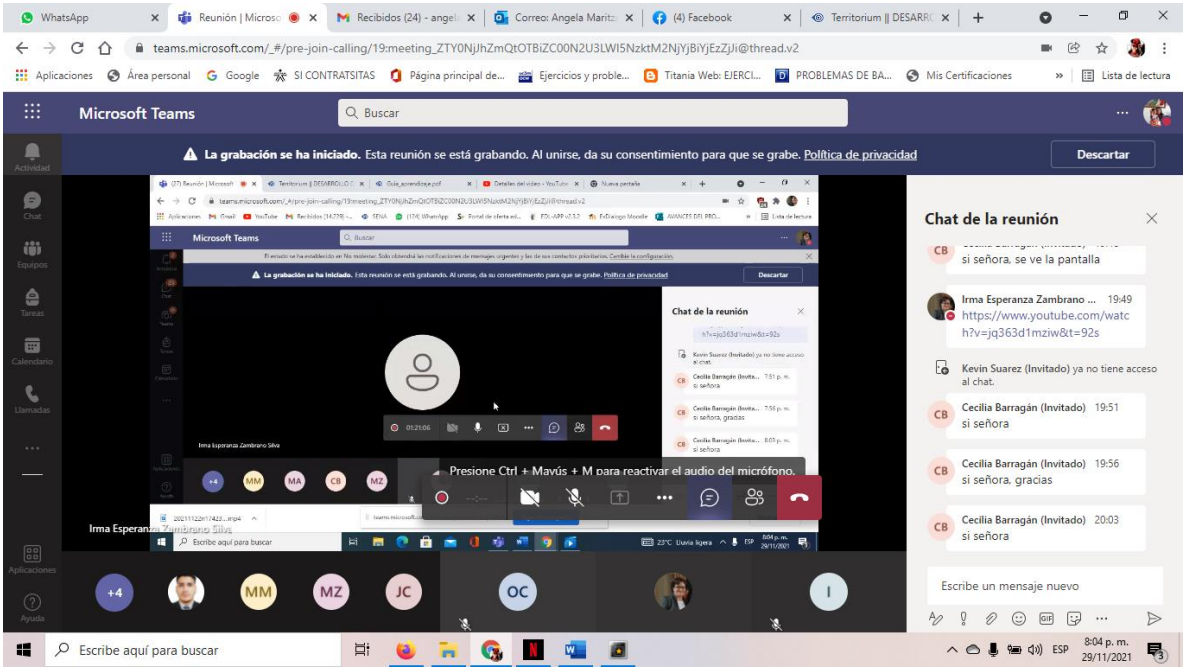
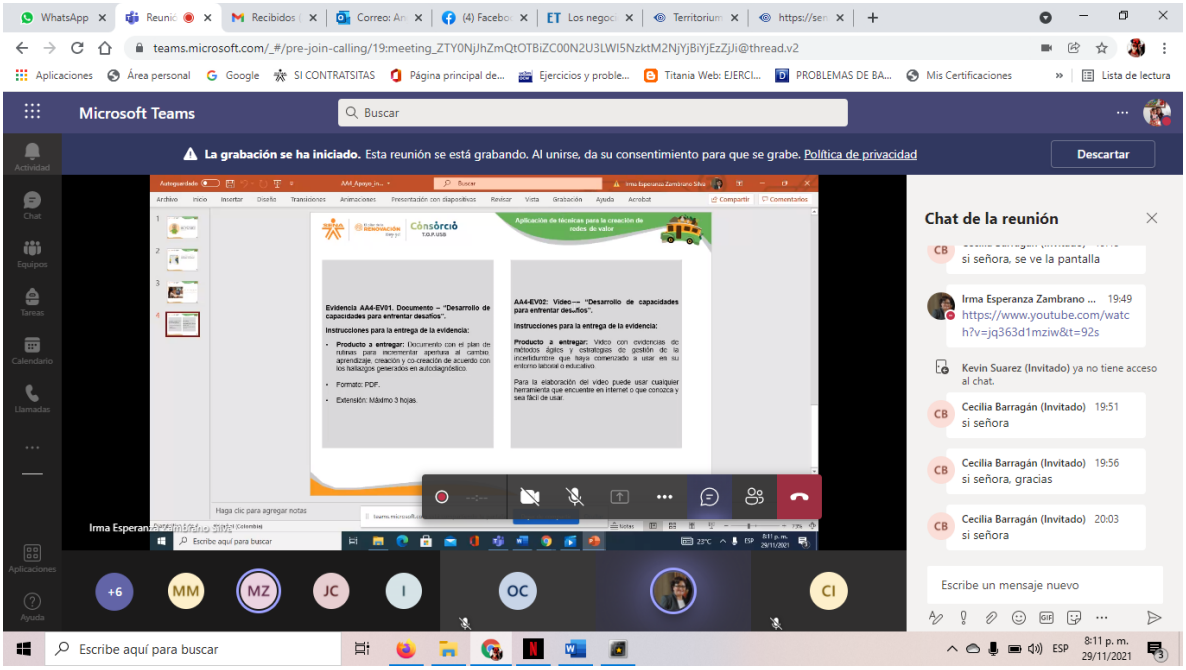

Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Contactos
Invite a alguien o marque un número
Compartir invitación
Moderadores (1)
Irma Esperanza Zambrano Si...
Organizador
Asistentes (11)
Angela Maritza Ochoa Hurta...
Cecilia Barragán (Invitado)
Invitado de la reunión
Diana Delgado (Invitado)
Invitado de la reunión
irma (Invitado)
Invitado de la reunión
Juan Manuel Martinez Cord...
Presione Ctrl + Mayús + M para reactivar el audio del micrófono.
Escribe aquí para buscar
ESP
7:30 p. m.
29/11/2021

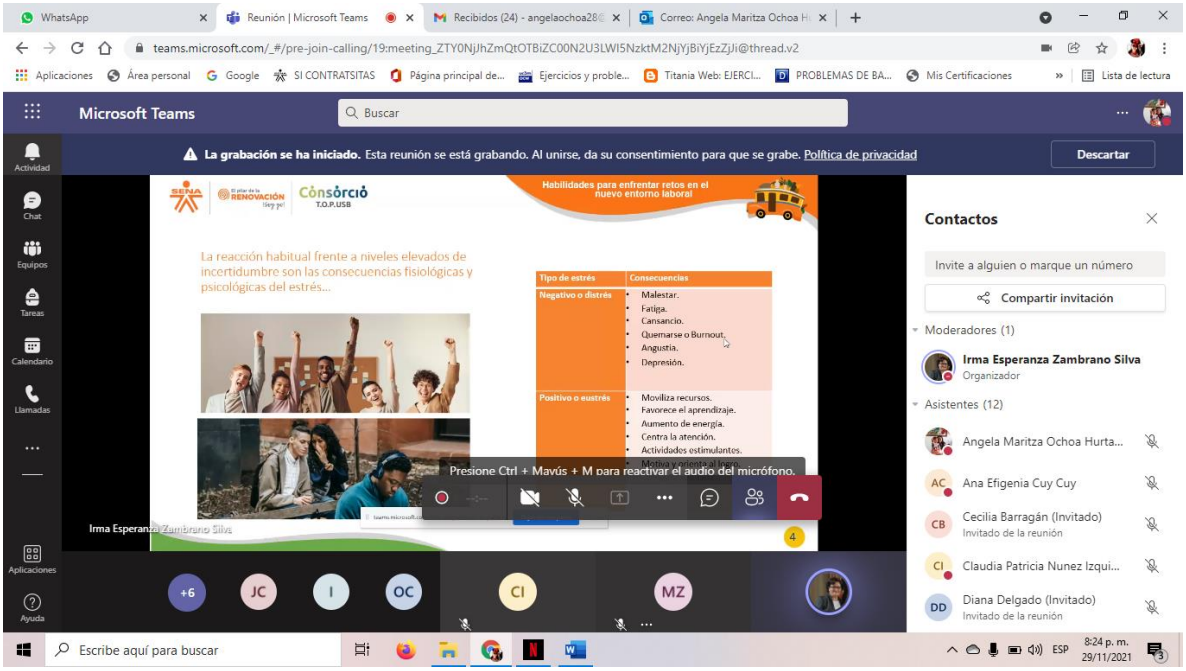

Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Chat de la reunión
Juan Manuel Martinez Cor... 19:43
no
OLGA LUCIA CABRA CORR... 19:43
nada nada
irma (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
irma (Invitado) se ha unido temporalmente al chat.
Diana Delgado (Invitado) 19:45
No se escucha nada
Manuel Alberto Muñoz Mo... 19:46
Ok bueno, entonces quedamos atentos. Gracias Irma
Escribe un mensaje nuevo
Irma Esperanza Zambrano Silva
Juan Manuel Martine...
Escribe aquí para buscar
ESP
7:46 p. m.
29/11/2021

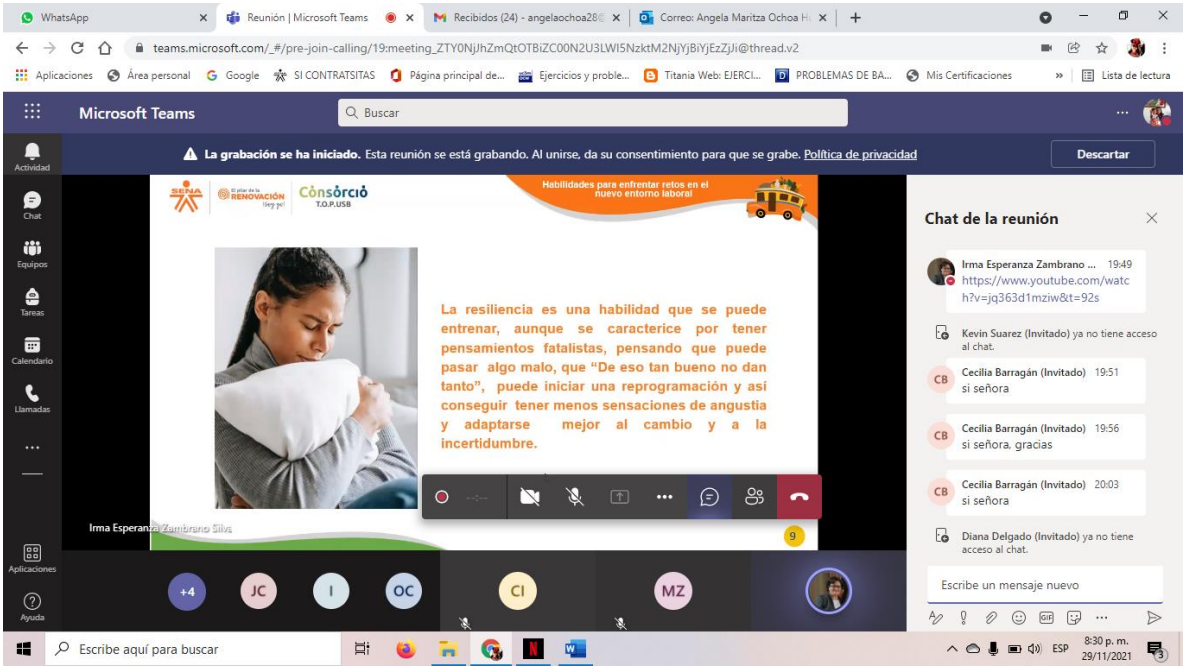

Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Chat de la reunión
Ok bueno, entonces quedamos atentos. Gracias Irma
Cecilia Barragán (Invitado) 19:46
si señora, hay se escucha
Claudia Patricia Nunez Izquierdo se ha unido temporalmente al chat.
Cecilia Barragán (Invitado) 19:48
si señora, se ve la pantalla
Irma Esperanza Zambrano ... 19:49
https://www.youtube.com/watch?v=jq363d1mziw&t=92s
Kevin Suarez (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Escribe un mensaje nuevo
Irma Esperanza Zambrano Silva
Juan Manuel Martine...
Escribe aquí para buscar
ESP
7:50 p. m.
29/11/2021

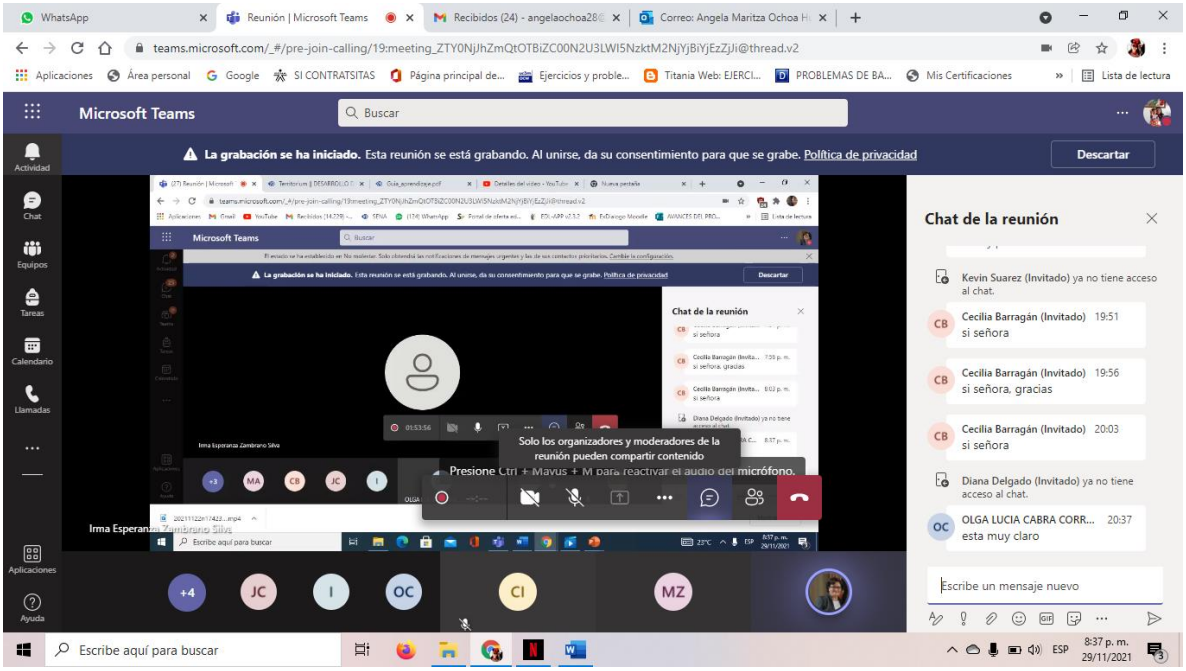

Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Chat de la reunión
Cecilia Barragán (Invitado) 19:46
si señora, hay se escucha
Claudia Patricia Nunez Izquierdo se ha unido temporalmente al chat.
Cecilia Barragán (Invitado) 19:48
si señora, se ve la pantalla
Irma Esperanza Zambrano ... 19:49
https://www.youtube.com/watch?v=jq363d1mziw&t=92s
Kevin Suarez (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Cecilia Barragán (Invitado) 19:51
si señora
Escribe un mensaje nuevo
Cumpleaños hermano
Irma Esperanza Zambrano Silva
Juan Manuel Martine...
Escribe aquí para buscar
ESP
7:53 p. m.
29/11/2021


Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Chat de la reunión
si señora, se ve la pantalla
Irma Esperanza Zambrano ... 19:49
https://www.youtube.com/watch?v=jq363d1mziw&t=92s
Kevin Suarez (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Cecilia Barragán (Invitado) 19:51
si señora
Cecilia Barragán (Invitado) 19:56
si señora, gracias
Cecilia Barragán (Invitado) 20:03
si señora
Escribe un mensaje nuevo
Presione Ctrl + Mayús + M para reactivar el audio del micrófono.
Escribe aquí para buscar
ESP
8:04 p. m.
29/11/2021


Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Chat de la reunión
si señora, se ve la pantalla
Irma Esperanza Zambrano ... 19:49
https://www.youtube.com/watch?v=jq363d1mziw&t=92s
Kevin Suarez (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Cecilia Barragán (Invitado) 19:51
si señora
Cecilia Barragán (Invitado) 19:56
si señora, gracias
Cecilia Barragán (Invitado) 20:03
si señora
Escribe un mensaje nuevo
Evidencia AA4-EV01. Documento – "Desarrollo de capacidades para enfrentar desafíos".
Instrucciones para la entrega de la evidencia:
Producto a entregar: Documento con el plan de rutinas para incrementar apertura al cambio aprendizaje, creación y co-creación de acuerdo con los hallazgos generados en autodiagnóstico.
Formato: PDF.
Extensión: Máximo 3 hojas.
AA4-EV02: Video – "Desarrollo de capacidades para enfrentar desafíos".
Instrucciones para la entrega de la evidencia:
Producto a entregar: Video con evidencias de métodos ágiles y estrategias de gestión de la incertidumbre que haya comenzado a usar en su entorno laboral o educativo.
Para la elaboración del video puede usar cualquier herramienta que encuentre en Internet o que conozca y sea fácil de usar.
Escribe aquí para buscar
ESP
8:11 p. m.
29/11/2021


Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Habilidades para enfrentar retos en el nuevo entorno laboral
La reacción habitual frente a niveles elevados de incertidumbre son las consecuencias fisiológicas y psicológicas del estrés...
Tipo de estrés
Consecuencias
Negativo o distrés
Malestar.
Fatiga.
Cansancio.
Quemarse o Burnout.
Angustia.
Depresión.
Positivo o eustrés
Moviliza recursos.
Favorece el aprendizaje.
Aumento de energía.
Centra la atención.
Actividades estimulantes.
Presione Ctrl + Mayús + M para reactivar el audio del micrófono.
Irma Esperanza Zambrano Silva
Contactos
Invite a alguien o marque un número
Compartir invitación
Moderadores (1)
Irma Esperanza Zambrano Silva
Organizador
Asistentes (12)
Angela Maritza Ochoa Hurta...
Ana Efigenia Cuy Cuy
Cecilia Barragán (Invitado)
Invitado de la reunión
Claudia Patricia Nunez Izqui...
Diana Delgado (Invitado)
Invitado de la reunión
Escribe aquí para buscar
ESP
8:24 p. m.
29/11/2021


Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Habilidades para enfrentar retos en el nuevo entorno laboral
La resiliencia es una habilidad que se puede entrenar, aunque se caracterice por tener pensamientos fatalistas, pensando que puede pasar algo malo, que "De eso tan bueno no dan tanto", puede iniciar una reprogramación y así conseguir tener menos sensaciones de angustia y adaptarse mejor al cambio y a la incertidumbre.
Irma Esperanza Zambrano Silva
Chat de la reunión
Irma Esperanza Zambrano ... 19:49
https://www.youtube.com/watch?v=jq363d1mziw&t=92s
Kevin Suarez (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Cecilia Barragán (Invitado) 19:51
si señora
Cecilia Barragán (Invitado) 19:56
si señora, gracias
Cecilia Barragán (Invitado) 20:03
si señora
Diana Delgado (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Escribe un mensaje nuevo
Escribe aquí para buscar
ESP
8:30 p. m.
29/11/2021


WhatsApp
Reunión | Microsoft Teams
Recibidos (24) - angelaochoa28
Correo: Angela Maritza Ochoa H
teams.microsoft.com/_#/pre-join-calling/19:meeting_ZTY0NjJhZmQtOTBiZC00N2U3LWI5NzktM2NjYjBiYjEzZjJi@thread.v2
Microsoft Teams
Buscar
La grabación se ha iniciado. Esta reunión se está grabando. Al unirse, da su consentimiento para que se grabe. Política de privacidad
Descartar
Actividad
Chat
Equipos
Tareas
Calendario
Llamadas
Aplicaciones
Ayuda
Chat de la reunión
Kevin Suarez (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
Cecilia Barragán (Invitado) 19:51
si señora
Cecilia Barragán (Invitado) 19:56
si señora, gracias
Cecilia Barragán (Invitado) 20:03
si señora
Diana Delgado (Invitado) ya no tiene acceso al chat.
OLGA LUCIA CABRA CORR... 20:37
esta muy claro
Escribe un mensaje nuevo
Solo los organizadores y moderadores de la reunión pueden compartir contenido
Presione Ctrl + Mayús + M para reactivar el audio del micrófono.
Irma Esperanza Zambrano Silva
+4
JC
I
OC
CI
MZ
Escribe aquí para buscar
ESP
8:37 p. m.
29/11/2021