« Taller número 2 servicio como »
« Vocación »

- Valery Santa Aguirre
- Bryan Alexis Ríos Restrepo

Solución

1. Las causas comunes pueden incluir falta de capacitación adecuada, desmotivación, agotamiento, falta de recursos, o problemas personales. A veces, la falta de comunicación efectiva o expectativas poco claras también puede llevar a errores.
2. Es el llamado interno hacia una actividad que nos apasione y de sentido a nuestras vidas
3. Proactividad, empatía, y disposición para resolver problemas
4. Que sean cortes, amable, eficiente, con un enfoque en soluciones
5. No, puesto que por temor llego a rechazarlas o a hacerlas a un lado
6. Es como una persona enfrenta y responde a las situaciones, combinando pensamientos y emociones.
7. Ganadora: Optimismo y resiliencia.
   Perdedor: Pesimismo y resignación
8. Ganadores: "Lo intentaré", "Siempre hay una solución"
   Perdedores: "No puedo", "Es imposible".
9. "No puedo", "Es demasiado difícil", "Soy debil", "tontoría", "No tengo oportunidad".
10. "Voy a encontrar la forma", "Siempre hay una oportunidad", "Yo si puedo", "Soy fuerte", "Inteligente"
11. Esto implica ver el lado bueno de las situaciones, enfocarse en soluciones, y aprender de los errores. Las actitudes mentales basicas incluyen el optimismo, la perseverancia, la gratitud, y la flexibilidad ante los cambios
12. Es fundamental practicar la gratitud, rodearse de personas que nos apoyen, concentrarse en las soluciones y no en los problemas, mantener una mente abierta y flexible, cuidar tanto el cuerpo como la mente mediante habitos saludables.
13. El estrés es una respuesta física y emocional a situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes.

Scanned with CamScanner

(14) Los cambios en el cerebro incluyen la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que nos ponen en un estado de alerta. Si este estado persiste por mucho tiempo, puede derivar en agotamiento, ansiedad crónica o incluso depresión.

(15) Para manejar el estrés es importante identificar sus causas, hacer pausas para relajarse, practicar técnicas de respiración o meditación, organizar el tiempo de manera eficiente, y buscar apoyo cuando sea necesario

(16) Problemas familiares, presión en el colegio, no me rinde el tiempo, que me digan que mi aspecto físico está mal, que me pongan mucha carga encima, no poder con todo

(17) Organizar mejor mi tiempo. Practicar técnicas de relajación, mejorar la comunicación con mi entorno, establecer límites claros para evitar la sobrecarga.

(18) Es fundamental porque transmite emociones y actitudes más allá de las palabras. El lenguaje corporal, las expresiones faciales, el contacto visual y el tono de voz pueden reforzar o contradecir el mensaje verbal.

(19) A) Las palabras concretas que utilizo: utilizo palabras claras y positivas, que reflejen seguridad y respeto.

B) La manera de decir esas palabras (tono, velocidad, etc): Procuro hablar con un tono amistoso y con una voz que proyecte confianza.

C) Su lenguaje corporal: Intento mantener una postura abierta, contacto visual y sonreír para demostrar interés y empatía

Scanned with CamScanner

Nily Karolayn Restrepo Henao.

Servicio como Vocación

1. Las causas comunes de falta pueden ser por problemas de salud, familiares, transporte o insatisfacción laboral.

2. La vocación se define como hacer lo que amas y apasionas sin necesidad de ser una obligación.

3. La actitud requerida es ser responsable, proactivos, dar resultados positivos.

4. Que el trabajar sea amable, sea paciente y comprensivo, muy respetuoso y eficiente.

5. Realmente no, ya sea por tiempo o costo económico.

6. La actitud se define como la forma en la que ves y actuas ante cualquier situación.

7. Una actitud ganadora se puede ver cuando las personas son positivas y enfocados. En cambio, una actitud perdedora se puede ver cuando las personas son negativas y con poco iniciativo para cualquier situación

8 Unas frases ganadoras son "Puedo mejorar", "hoy lo lograre". En las frases perdedoras estan: "No puedo hacerlo", "No lo lograré", "Porque siempre yo".

9. a. No puedo
   b. No lo lograré
   c. Porqué yo
   d. Que pereza
   e. Lo hago mañana

10. a Puedo hacerlo
    b Hoy lo lograré
    c Lo haré hoy
    d Creo en mí
    e. Puedo mejorar

Scribe

Scanned with CamScanner

11. Ver el lado bueno de las cosas, mantener una mentalidad optimista. Actitudes mentales son: gratitud, esperanza, resiliencia.

12. Practicar la gratitud, cuidar la salud mental, rodearse de personas positivas.

13. Es cuando una persona presenta mucha presión y lo podemos notar cuando se ve ansiosa, irritable y no puede concentrarse.

14. La activación del sistema nervioso: Esto libera adrenalina y cortisol, hormonas que ponen al cuerpo en estado de alerta, aumentando el ritmo cardiaco, la respiración y la tensión muscular.

El aumento de la actividad en la amígdala: esta región del cerebro procesa las emociones y puede generar sentimientos de miedo o ansiedad en situaciones estresantes.

Consecuencias: Si el estrés es crónico, puede llevar a problemas de salud mental como ansiedad y depresión, así como a enfermedades físicas como hipertensión y enfermedades cardiacas.

15. El manejo del estrés puede tener varios factores como: la meditación, ejercicio físico, dieta saludable, sueño adecuado, Buscar apoyo e ir a terapia.

16. Normalmente es el físico, ya que esfuerzo mucho mi cuerpo y la mente, lo cual provoca mucho estrés y cansancio.

17. Puede ser una lista adecuada:

- Establecer una rutina
- Crear un espacio de relajación
- Practicar la gratitud
- Delegar tareas
- Aprender a decir

18. La comunicación no verbal es muy importante ya que nuestros gestos, expresiones faciales, pueden reforzar o contradecir lo que decimos. También, podemos transmitir nuestro sentimientos como alegría, tristeza, enojo o miedo sin tener

Scribe

Scanned with CamScanner