Regional Risaralda
Centro de Comercio y Servicios
TÉCNICO EN ASISTENCIA ADMINISTRATIVA

TALLER DE SENSIBILIZACIÓN

Reflexionando sobre la experiencia del fenómeno natural y fortaleciendo nuestra capacidad de resiliencia

Objetivo: Promover la reflexión sobre las experiencias vividas, fortalecer la resiliencia, la solidaridad y la importancia de la prevención y el apoyo mutuo ante situaciones de emergencia.
Nombre del aprendiz: Mariana Loaiza Gómez

Instrucciones
Lee cuidadosamente cada pregunta y responde de manera reflexiva. Al finalizar, comparte algunas de tus respuestas con el grupo durante la socialización.

1. ¿Qué sentimientos experimentaste?
Es normal haber sentido miedo, preocupación, incertidumbre, nerviosismo o tristeza. Cada persona vive las situaciones de emergencia de manera diferente.

2. ¿Cuál fue la principal enseñanza que te dejó esta experiencia?
La importancia de valorar la vida, la familia, la salud y estar preparados para actuar adecuadamente en situaciones de emergencia.

3. ¿Por qué es importante mantener la calma durante un sismo?
Porque ayuda a tomar decisiones correctas, seguir las recomendaciones de seguridad y evitar accidentes o situaciones de pánico.

4. ¿Qué acciones de prevención pueden realizarse?
Identificar zonas seguras, preparar un kit de emergencia, conocer las rutas de evacuación y participar en simulacros.

5. ¿Cómo puede una comunidad apoyarse mutuamente después de una emergencia?
Brindando ayuda a quienes lo necesiten, compartiendo información confiable, colaborando en las labores de recuperación y ofreciendo apoyo emocional.

6. ¿Qué valores se fortalecen en situaciones de dificultad?
La solidaridad, la empatía, el respeto, la responsabilidad, la cooperación y la resiliencia.

7. ¿Qué significa ser resiliente ante una situación adversa?
Es la capacidad de adaptarse, recuperarse y seguir adelante después de enfrentar una situación difícil.

8. ¿De qué manera un aprendiz puede contribuir a generar tranquilidad y apoyo en su entorno?

Manteniendo una actitud positiva, escuchando a los demás, compartiendo información adecuada y colaborando cuando sea necesario.

9. ¿Por qué es importante expresar nuestras emociones después de vivir una experiencia difícil?
Porque ayuda a disminuir la carga emocional, facilita la búsqueda de apoyo y favorece el bienestar mental y emocional.

10. Después de esta experiencia, ¿qué compromiso personal asumes para estar mejor preparado ante futuras emergencias?
Capacitarme sobre gestión del riesgo, participar activamente en simulacros, seguir las recomendaciones de las autoridades y apoyar a quienes lo necesiten.

Actividad de Reflexión Final
Escribe una frase motivadora que represente lo que aprendiste de esta experiencia:

Mensaje de cierre
"Las situaciones difíciles nos recuerdan la importancia de cuidarnos, apoyarnos mutuamente y valorar cada día. La fuerza de una comunidad se demuestra cuando sus integrantes se unen para superar los desafíos y construir nuevas oportunidades de crecimiento."