



Actividades para el aprendizaje

Actividad de repaso – Eje 4

Nombre de la actividad:	Reflexión: desde la experiencia se aprende
Tipo de actividad:	Es una actividad en la que el estudiante debe cuestionarse sobre un trabajo en el que haya tenido algún tipo de carga mental o elevados niveles de estrés.
Descripción:	<p>Cuestiónese sobre las siguientes preguntas, recuerde si tuvo que vivir en algún momento de su vida esta situación. Si nunca lo ha vivido pregúntele a un familiar o amigo.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Ha tenido algún trabajo donde sienta que las actividades que debe hacer son muchas o muy pocas para el tiempo que tiene, son muy difíciles o fáciles?• ¿Qué emoción sintió en ese momento?• ¿Qué sacrificios tuvo que hacer para cumplir?• ¿Qué hizo para cambiar esta situación?, ¿le comentó a su superior? o ¿cambió de trabajo?• ¿Alguna vez ha sentido estrés en su trabajo? y ¿cuál fue la razón? <p>Comprender a que hace referencia la carga mental y el estrés desde la propia experiencia hace al profesional más consciente de las necesidades de los trabajadores en el momento de buscar estrategias de mejora para la condición actual.</p>