**UNIVERSIDAD CONTINENTAL**

**LABORATORIO AVANZADO DE INNOVACION Y LIDERAZGO**

**Docente :** Espinoza Vilca Mirian.

**Integrantes :** Vargas de la Cruz Janine.

Loli Castro Jean.

**Ciclo :** V.

**Tema :** Ambiente para pensar.

**APELLIDOS Y NOMBRES: Loli Castro, Jean Michaell.**

**ATENCION**

Dentro de lo laboral mi atención es muy buena, ya que reparo equipos electrónicos, aunque tenga distracciones a mi alrededor trato de minimizarlo o eliminarlo lo más rápido posible. Soy muy puntual con mi horario, cuando llega el termino de mi jornada, mi atención disminuye mucho.

En el tema personal mi atención es muy deficiente, ya que estoy pensando por adelantado en otras cosas o distraído en algún dispositivo externo, lo que origina que la otra persona se pueda incomodar.

**ESTRATEGIA**

En lo personal trato de dejar los elementos externos que dificulten mi atención para con otros, adicional tener una agenda para escribir mis pendientes de la semana así mejorar mi atención.

En lo laboral ser flexible, relajado, respirar y descansar lo adecuado para terminar mi horario laboral.

**APRENDIZAJE**

Con las estrategias, a tratar de limitar las distracciones, para ello dedo de entender como se siente la otra persona al no demostrar atención.

Me gustaría poner en practica la empatía, para tener en cuenta lo sentimientos de la otra persona al no tener una atención adecuada.

**REFLEXION**

Al eliminar los elementos externos, utilizando una agenda y practicar la relajación para aumentar la atención y minimizando la distracción, originando un mejor ambiente familiar y laboral.

**ESCUCHA**

Usualmente, en una conversación aparento escuchar pero, estoy haciendo otra cosa o pensando en algo mas, lo que me lleva a contestar con monosílabos o frases.

**ESTRATEGIA**

Como estrategia tratar de realizar el ejercicio de respiración y generar una escucha enfocada.

**APRENDIZAJE**

Se tiene un aprendizaje de empatía adicional, en sentir el mensaje de la otra persona tanto verbal como no verbal. Esto genera un mejor ambiente de dialogo y clarificar ideas.

**REFLEXION**

En mi vida personal, mejorara el dialogo con mis familiares y pareja, para solucionar problemas futuros.

En lo estudiantil mejorara mi nivel de aprendizaje al poder captar de manera optima el mensaje que da el docente.

En lo laboral, a tener mejores ideas para solucionar problemas técnicos y de personal.

**APRECIACION**

En el equipo de trabajó al cual pertenezco, es muy importante el compromiso tanto en seguridad como en lo teórico, cada integrante pone su profesionalismo para que cada trabajo sea prolijo. En dificultades, el equipo lo maneja de la mejor manera, para que no conlleve a perjudicar la labor y nuestro ambiente de trabajo.

**CUALIDADES**

**- Honestidad.**

**- Puntualidad.**

**- Responsabilidad.**

**- Humildad.**

**- Afabilidad.**

**- Sencillez.**

**OPORTUNIDAD DE MEJOR**

Mejorar en la comunicación y en dividir mis tiempos y prioridades.

**ESTRATEGIA**

Practicar la empatía y distinguir cualidades.

**APRENDIZAJE}**

Con la estrategia se puede mejorar el ambiente laboral y tener mas unido al equipo de trabajo.

**REFLEXION**

Sin una buena apreciación se puede generar un ambiente hostil en el equipo. Para ello es muy importante se empático y distinguir, felicitar las cualidades positivas, esto hará que tanto en el trabajo, familiar y en lo estudiantil mejore a positivo.

**Nombres y Apellidos: JANINE VARGAS DE LA CRUZ**

1. **ATENCIÓN**

Personalmente mi atención en general es dispersa, más si tengo interlocutores con ideas similares o aburridas, o con personas que solo hablan de ellas mismas y/o se vanaglorian. También he notado que me distraigo fácilmente por lo que pierdo la ilación de lo que estaba haciendo o diciendo.

Estrategias, realizaré las siguientes actividades para mejorar mi atención:

- Trabajar en un ambiente libre de distracciones, interrupciones y ruidos.

- Realizar una sola tarea o trabajo a la vez comunicando de manera clara lo que se quiere.

- He encontrado que poner música clásica y/o música con ondas alfa mejoran mi atención y concentración.

- También practicaré la meditación empezando con los ejercicios de respiración sugeridos en el manual.

Aprendizajes

- Aprendí lo importante que es respetar las opiniones del interlocutor sin juzgarlo y teniendo curiosidad por lo vertido en la reunión.

- Para poder lograr un trabajo en equipo se hace necesario añadir los brainstorming, analizar trabajos pasados, evaluar cada propuesta incluyendo nuestras sensaciones y sentimientos en el momento que los tenemos.

Reflexiones

La tención es primordial al momento de conversar o realizar trabajos en equipo, ya que es indispensable estar concentrado en las opiniones o sugerencias que la otra persona pueda aportar al momento de la conversación o el trabajo en equipo. Existen distintas pautas de atención, que van desde nuestros procesos internos hasta externos.

1. **ESCUCHA**

En mi caso me encuentro en el nivel 3 de la escucha, aparentemente escucho lo que me dicen, incluso parafraseo algunas de las oraciones que mencionan sin embargo no es totalmente al 100%, mas en temas que no son de mi interés.

Estrategias, como estrategia de escucha realizaré lo siguiente:

- Empezaré practicando con mis hijos sobre la escucha, respetándolos, valorándolos e interpretando lo que me comunican para poder llegar al nivel 4 y poco a poco terminar en el nivel 5 de la escucha.

- Prestar mas atención no solo a las palabras sino también a lo que comunican con su cuerpo, además de sentir las emociones de los interlocutores.

Aprendizajes

Aprendí sobre el nivel de escucha que tengo. Además de proponerme mejorar en el siendo más empática y concentrada.

Reflexiones

Al prestar atención a lo que oímos de la persona con quien hablamos es imperativo atenderlo detenidamente y captar lo que dice así como interpretar las palabras, sean estas verbales y no verbales. Así como captar lo que demuestran físicamente.

1. **APRECIACIÓN**

Como ya lo mencionamos en la segunda sección, dada las circunstancias por la que atravesamos, en esta sección tuvimos aún más inconvenientes ya que la apreciación es señalar a la persona con nuestras expresiones no verbales, con lenguaje corporal, gestos y expresiones; que se respeta a la pareja de trabajo tal cual, que lo apreciamos como persona y pensador, inclusive si no estamos de acuerdo con sus ideas, conceptos, o simplemente si no nos gusta lo que habla.

**Cualidades**

Empatía; solemos ponernos en una realidad ajena a las nuestras con facilidad, ayudando de alguna manera a aquella persona.

Responsabilidad; desde muy pequeñas nuestros padres nos enseñaron a realizar nuestras cosas y actividades de manera anticipada y correcta.

Humildad; no nos gusta hacer alarde de las cosas que hacemos o tenemos, tratamos a todos por igual, conviviendo armoniosamente en sociedad.

Compromiso; desde que tenemos uso de razón sabemos lo que es cumplir lo que tenemos por hacer, nuestras acciones hablan por sí mismas.

Perseverancia; nos esforzamos y seguimos adelante diariamente pese a los obstáculos que se nos presentan hasta llegar a nuestras metas y sueños

Estamos sumamente agradecidas por obtener o ir descubriendo a lo largo de nuestras vidas estas cualidades, descubriéndonos más y conociéndonos día a día para ser mejores personas.

**Oportunidad de mejora**

Estrategias

Al momento de trabajar en parejas o grupos tenemos que tener en cuenta los sentimientos de las personas con las que realizas el trabajo, respetarlos para así poder realizar todo con la mayor fluidez, sin presencia de algún tipo de conflicto. Por esta razón ambas tomamos en cuenta nuestras formas de pensar y nuestras cualidades que tenemos para poder hacer este trabajo.

Aprendizajes

Aprendimos que por el simple hecho de trabajar con una persona que no tiene tus mismos gustos, tus mismas ideas, sentimientos, y entre otras cosas, aun así logramos ponernos de acuerdo y pudimos realizar el trabajo aplicando también las otras dos primeras secciones mencionadas anteriormente, apreciando lo que aporta uno al otro.

Reflexiones

Como reflexión, pensamos que gracias al trabajo realizado anteriormente de manera personal ya sabíamos cuáles eran nuestras cualidades y una de las cosas que teníamos que mejorar, por lo tanto en este trabajo se nos hizo un poco más fácil y manejable el trabajar en equipo.

En nuestro caso, al momento de usar el teléfono como medio de comunicación, dada las circunstancias por la que atravesamos hoy en día, tuvimos algunos inconvenientes con el ruido externo ya que eso dificultaba la escucha, pero a pesar de eso supimos centrarnos en lo que teníamos por hacer, coordinamos como se haría, respetando opiniones o sugerencias sobre la realización de este trabajo.

Hay algunas cosas que nos dimos cuenta y que aprendimos, es que deberíamos mejorar la escucha como el hecho de no atolondrar a la otra persona con tantas ideas seguidas. Ahora que nos dimos cuenta de estas dificultades podemos arreglarlas y conversarlas de manera correcta para que, en próximos trabajos grupales, ya sea entre nosotras o con otras personas no se repita y se pueda realizar de manera óptima.

.

Al realizar este trabajo pudimos reflexionar que debemos escuchar más lo que dice la otra persona, no solo al hablar sino también su expresión al momento de anunciar lo que dice, escuchar sus pensamientos, sentimientos y preguntas que da, realmente la escucha a nivel personal y grupal son importantes ya que no debe ser más importante nuestro exterior que nuestro interior porque es algo básico hacia nosotras mismas.