

Javier Felipe Pulido Herrera

Análisis y desarrollo de software (2823506-G1)

1.

- Técnica de respiración diafragmática: esta técnica se basa en respirar profundamente desde el diafragma en lugar de la parte superior del pecho. Al inhalar profundamente por la nariz, se llena el abdomen de aire, lo que permite una oxigenación más eficiente del cuerpo. Luego, al exhalar lentamente por la boca, se liberan las tensiones y se reduce la frecuencia cardíaca. Esta respiración consciente calma el sistema nervioso, reduce la ansiedad y ayuda a mantener la calma en situaciones estresantes.
- Visualización positiva: la visualización positiva implica crear imágenes mentales de éxito y calma antes de la presentación. Al cerrar los ojos y visualizar un escenario en el que todo sale de manera óptima, se generan emociones positivas y se refuerza la confianza en las propias habilidades. Esta técnica permite anticipar el éxito, disminuir los pensamientos negativos y aumentar la autoconfianza.
- Técnicas de relajación muscular: estas técnicas consisten en tensar y relajar conscientemente los grupos musculares del cuerpo para liberar la tensión acumulada. Se comienza con los pies y se avanza gradualmente hacia arriba, tensando cada músculo durante unos segundos y luego relajándolo. Este proceso ayuda a reducir la ansiedad, ya que a medida que los músculos se relajan, también lo hace la mente, generando una sensación general de calma.

- Práctica y preparación: la práctica y la preparación son fundamentales para reducir la ansiedad. Al conocer bien el contenido de la presentación y practicarla varias veces, se aumenta la confianza en uno mismo. Esto permite sentirse más cómodo con el material, reduciendo la posibilidad de olvidar puntos clave y disminuyendo la incertidumbre ante la audiencia.
- Enfocarse en el público: cambiar el enfoque mental de los propios nervios hacia la audiencia puede ser beneficioso. Al concentrarse en el mensaje que se quiere transmitir y en cómo se puede conectar con la audiencia, se reduce la atención sobre los pensamientos negativos y se puede lograr una mayor conexión emocional y comunicativa con el público.

3.

Diseños Marcela Herrera es un taller textil enfocado en la confección de camisas. Allí además de la fundadora trabajan su hijo Javier Herrera y tres empleados más. En la confección seguimiento de los pasos es muy importante para lograr un buen producto. Primeramente, se obtiene la tela. Una vez extendida en una mesa en ella se trazan las partes de la camisa para ser cortadas. Luego, estas individualmente son dirigidas a cada sector para ser tratadas por los trabajadores. Por último, con ayuda de las piezas terminadas se crea la camisa.

La calidad es una prioridad innegociable en la confección de cada camisa. La revisión final, a cargo de Javier Herrera, se considera el último pilar para garantizar el estándar exigido.

Allí, él se da cuenta de algunos errores y devuelve el producto al sector correspondiente para ser corregido. Sin embargo, recientes tensiones han surgido entre algunos empleados y Javier, manifestando discrepancias en los estándares de calidad, lo que ha generado disputas y un ambiente tenso en el equipo.

Ante esta situación, Javier Herrera decidió convocar a una reunión, con la intención de abordar abiertamente las preocupaciones y perspectivas de todos los trabajadores involucrados. En este encuentro, se fomentó un ambiente de diálogo respetuoso y constructivo, donde cada empleado tuvo la oportunidad de expresar sus puntos de vista sin temor a interrupciones. Se dedicó tiempo a identificar y establecer los estándares aceptables de calidad, buscando un terreno común y compromisos que pudieran ser asumidos por todos.

Una de las claves en la resolución de esta problemática fue la promoción de la colaboración entre colegas. Javier enfatizó la importancia de la ayuda mutua y la capacitación entre los empleados para mejorar la calidad del trabajo. Reconociendo que, a través de un esfuerzo conjunto, podrían superar las diferencias y elevar el estándar de calidad, se acordó implementar sesiones de capacitación y apoyo entre los trabajadores.

Para asegurar una mejora continua, se estableció un compromiso de revisión periódica de la calidad del trabajo. Este acuerdo no solo buscaba verificar el cumplimiento de los estándares acordados, sino también servir como una oportunidad para resolver cualquier problema emergente. Se reafirmó la importancia de mantener una comunicación abierta y constructiva en estas revisiones, permitiendo abordar cualquier desafío de manera colaborativa y propositiva.

La reunión liderada por Javier Herrera no solo permitió establecer estándares claros de calidad, sino que también promovió un ambiente de colaboración y compromiso entre los empleados. El compromiso de revisión continua y la disposición para resolver problemas mediante la comunicación abierta sentaron las bases para una cultura de trabajo en equipo y mejora constante en Diseños Marcela Herrera.

5.

En Diseños Marcela Herrera, la calidad es fundamental en la confección de cada camisa. La revisión final a cargo de Javier Herrera ha sido el punto de referencia para mantener este estándar. Sin embargo, recientes desacuerdos entre algunos empleados y Javier respecto a los criterios de calidad han provocado tensiones y conflictos en el equipo.

Para abordar esta situación, Javier convocó a una reunión en la que se promovió un ambiente de diálogo abierto y respetuoso. Se buscó consenso en los estándares de calidad, promoviendo compromisos compartidos entre todos los trabajadores. La colaboración y la capacitación fueron resaltadas como pilares para mejorar la calidad del trabajo, estableciendo sesiones de formación entre colegas.

Con el objetivo de mantener una mejora constante, se acordó realizar revisiones periódicas para resolver posibles problemas emergentes. Esta estrategia reforzó una cultura de trabajo colaborativo y la disposición para enfrentar desafíos mediante una comunicación abierta y constructiva en Diseños Marcela Herrera.