

1. ¿Que actitudes o comportamientos favorecen o limitan adaptarse a nuevas situaciones?

R/: Favoresen: Tomar una buena actitud ante el cambio, Aceptar las cosas buenas o malas del cambio, siempre poner una sonrisa a cualquier aspecto.

limita: Miedo al cambio, pensar en todo lo malo que podría pasar.

¡Segun la lectura conteste las siguientes preguntas!

A. ¿A futuro que pasa con cada una de ellas?

B. ¿Se quedan en la empresa, las despiden y buscan un nuevo trabajo?

C. ¿Los cambios les producen algun beneficio personal? ¿por que?

Solucion

AR/: Es posible que a Jimena no la despidan ya que lo tomo con buena actitud espto Patricia.

BR/: Jimena se quedaria en la empresa y posiblemente despidan a Patricia.

CR/: Si les produce un beneficio ya que Patricia podra pasar mas tiempo con su hijo.

Conclusión: ¿Regularmente de que manera reaccionas cuando tienes que enfrentar cambios inesperados?

R/= Puede, que al principio me senta mal o rara pero siempre intento adaptarme y acostumbrarme a la situación.

¿En que aspectos de tu vida te cuesta mas asumir esos cambios?

R/= Puede que sentimental y fisico ya depende del cambio. **Sentimental:** añorar algo que tenia antes del cambio. **Fisico:** Puedo estar mas seria o feliz

¿Cual a sido ese cambio en tu vida que te costo pero del cual debes decir que marco un antes y un despues, de que manera este cambio transformo tu vida?

R/= Bueno cuando me corte el cabello me sentia otra persona ya que hace unos años no hubiera sido capaz de hacerlo pero creo que cambio mi vida para bien y no me arrepiento de nada.