

Actividad Práctica Integradora

Autoliderazgo: Desarrolla tu potencial

Actividad 3

Situación

El éxito académico no se basa únicamente en la inteligencia o en la cantidad de tiempo dedicado al estudio, sino en cómo se administra y optimiza ese tiempo. Imagina que te encuentras en una etapa crucial de tus estudios, donde equilibrar tus responsabilidades académicas, personales y sociales se ha vuelto un desafío. Utilizando las habilidades adquiridas en este módulo sobre administración del tiempo y productividad, desarrollarás un plan personalizado para gestionar tu tiempo de estudio de manera efectiva y maximizar tus oportunidades de éxito académico.

Consignas

1. Identificación de ladrones del tiempo y de prioridades:

Evalúa tu situación actual de gestión del tiempo con base en una semana típica. Identifica al menos dos ladrones de tiempo internos y dos ladrones de tiempo externos, que podrían interferir en tus estudios. Además, clasifica tus tareas comunes en cuadrantes (urgente-importante, no urgente-importante, urgente-no importante, no urgente-no importante), identificando al menos dos tareas por cada cuadrante.

2. Identificación de acciones o tareas clave:

Actividad Práctica Integradora

Analiza tu situación actual y aplica el Principio de Pareto (Ley del 80/20) para identificar el 20% de las acciones o tareas que te ayudarán a generar el 80% de tus resultados académicos o que consideras importantes para tu éxito. Estas actividades o tareas pueden ser tanto académicas como relacionadas con la gestión del tiempo y la organización.

- Ejemplos: Participación en clases, resolución de ejercicios, lectura de material, administración del tiempo, organización de tareas, etc.

3. Planificación de una sesión de estudio efectiva

Elige una de las acciones o tareas clave identificadas en la consigna 2 y planifica una sesión de estudio efectiva para esa actividad. Debes aplicar la Técnica Pomodoro en esta sesión, que consiste en ciclos de 25 minutos de estudio seguidos de 5 minutos de descanso, incluyendo al menos dos ciclos (dos Pomodoro).

- Ejemplo: Si has identificado "lectura de material" como una acción clave, planifica una sesión de estudio efectiva enfocada en mejorar la lectura de material de estudio utilizando la Técnica Pomodoro.

4. Análisis y Reflexión

Resume tus observaciones y reflexiones sobre cómo identificar ladrones de tiempo, aplicar el Principio de Pareto para identificar acciones o tareas clave, y diseñar una sesión de estudio efectiva.

Entrega

¡Llegamos al final de la actividad de este módulo! Se deben guardar las respuestas y luego subirlas clicando en el botón "Enviar tarea".

Podemos consultar las dudas con nuestros compañeros en el foro de la materia o con el tutor.

Para entregar esta actividad:

Actividad Práctica Integradora

a) Abre y descarga la plantilla haciendo en el botón “Descarga la plantilla”, y agrega la información que responde cada una de las consignas anteriores. Cuando esté completa guárdala y entrega.

Recuerda ser honesto y detallado en tus respuestas; este ejercicio es para tu beneficio personal.

Las respuestas deben ser claras, coherentes y reflejar tu introspección, análisis y comprensión sobre los temas tratados.

Al final te deben quedar dos evidencias de esta actividad, una en físico (impresa o elaborada a mano, para que te quede a ti de guía) y otra en digital para entregar en este espacio. La evidencia en digital a entregar puede ser en formato foto, PDF, .doc, etc.).