|  |
| --- |
| Unidad II: El estudiante y su vinculación con la Universidad Nacional Abierta |
| [Escribir el subtítulo del documento] |



Naguanagua, Estado Carabobo. 08/10/22.

|  |
| --- |
| Cristian Cordero |

Docente: Alexander Morales

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Instrumento Nro1  Autoevaluación de la las competencias  .A. Competencias generales o Básicas  Sí | No |
| 1.Capacidad para organizar y planificar el tiempo y las actividades | X |  |
| 2. fluidez en la comunicación oral |  | x |
| 3.Fluidez en la comunicación escrita | x |  |
| 3.Habilidad en el uso de la teconologia de la información y de la comunicacion | x |  |
| 4.Habilidad para buscar y resolver informaciones | x |  |
| 5.Capacidad para resolver problemas |  |  |
| 7. Autonomia en la toma de decisiones |  |  |
| 8.Habilidad para trabajar de manera autonoma |  |  |
|  | b. Competencias del área Cognoscitiva    Si | No |
|  |  |  |
| 1.Capacidad de análisis | x |  |
| 2.Capacidad de síntesis | x |  |
| 3. Capacidad para atender y concentrarse en una actividad de aprendizaje | x |  |
| 4.Conocimientos sobre las carreras seleccionadas | x |  |
|  | C. Competencias del área personal-social  Si | No |
| 1.Capacidad para adaptarse a situaciones nuevas.  2.Capacidad para establecer relaciones interpersonales | x  x |  |
| 3.Capacidad para autonalazarse | x |  |
| 4.Capacidad para adaptarse al trabajo en grupos | x |  |
| 5.Capacidad para controlar emociones | x |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Instrumento Nro 2  Distribución del tiempo  Día seleccionado: 10/10/2022 |  |
| Hora | Actividades | Observación |
| 16:30 | Terminar la segunda evaluación del curso introductorio atrasada por mis fallas de electricidad-internet. | Aprendí a como diseñar un cuadro y rellenarlo de información de una forma mas estética. |
| 17:30 | Clases de programación | Estoy aprendiendo a diseñar una app móvil con componentes web. |
| 19:00 | Trabajar en lading pages que tengo pendientes. | Adelanté un trabajo en el que llevaba varios días por la misma situación de la luz. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| Instrumento Nro 3: Establecimiento de horario de estudio |
| Hora | **Domingo** | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** |
|  |  | 4:00pm | 4:00pm | 2:00pm | 8:00pm |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Instrumento Nro4: Optimización de espacio de estudio |
| Ubicación del espacio de estudio: Mi cuarto. |  |  |
| Elementos que perturban el momento de estudio | **Acciones para mejorar** | **Observaciones** |
| La música de mis vecinos | Ubicarme en un punto del día donde esté completamente en silencio mi cuadra. O pedir amablemente que le bajen el volumen | Mi mejor hora para estudiar es de 7 a 11pm |
| Redes sociales | Apagar el teléfono mientras estudio | Me ha ayudado mucho además de apagar mi teléfono, ponerlo en la sala o en otro cuarto donde no sea visible para mi mientras estudio. |
| No organizarme | Me apoyo de una aplicación móvil llamada Notion, en la cual puedo armar mi rutina diaria e incluir mi rutina de estudios. | Puedo activar las notificaciones de notion para que constantemente me avise de cuando tengo que hacer una tarea o un habito, estudiar por ejemplo. |
| videojuegos | Desinstalar los videojuegos de mi teléfono. | También he desinstalado ciertas redes sociales que me quitaban bastante tiempo a mi parecer. |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| **Instrumento Nro: 5 A. Cumplimiento del horario de estudio** |
| **Domingo** | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** |
| HC  HI: | HC: 1.5  HI: | HC: 1  HI: | HC: 3  HI: | HC:  HI:1 | HC  HI: | HC  HI: |

|  |
| --- |
| Instrumento Nro5 B. Reprogramación de horario de estudio. |
| Día | Fecha | Número de horas | Observación |
| Jueves | 13/10/2022 | 2 | Tratare de empezar a estudiar más temprano ya que he tenido problemas con la electricidad a partir de cierta hora de la noche. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |