

NUESTRA LÍNEA DE RUTA

Hecho por:
Cristian Mosquera
Brenda Cubillos

1 ENTENDER

Ambos coincidimos en las 3 cosas que más valoramos en nuestra vida personal, las cuales son:

1. Familia.
2. Paz mental - Estabilidad
3. Carrera profesional - programacion full stack java



2 DEFINIR

Decidimos hacer los objetivos START sobre los 3 temas:

Familia.
Paz mental y estabilidad.
Carrera profesional - programacion full stack java



3 SMART

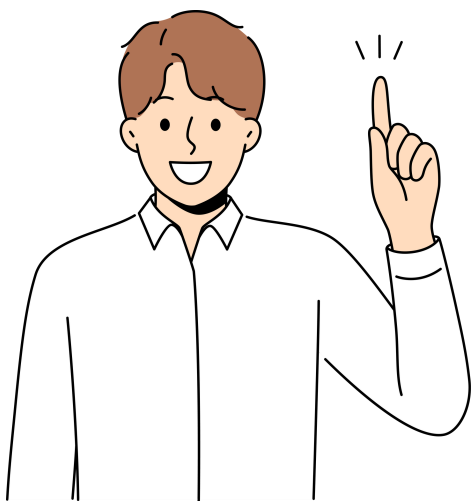
Paz Mental

- Objetivo: Practicar la meditación o ejercicios de relajación para reducir el estrés.
- Específico: Realizar los ejercicios durante al menos 10 minutos al día.
- Medible: Usar una aplicación para seguir las sesiones diarias.
- Alcanzable: Comenzar con 5 minutos y aumentar gradualmente hasta alcanzar los 10 minutos.
- Relevante: Mejorar la concentración y reducir la ansiedad diaria.
- Temporal: Practicar esta rutina diariamente durante los próximos 30 días y evaluar el impacto en el bienestar emocional.



Mi Carrera profesional - programacion full stack java

- Objetivo: Mejorar las habilidades técnicas en desarrollo Fullstack Java.
- Específico: Completar el programa de Generation de Desarrollador Fullstack Java.
- Medible: Registrar el progreso del programa y el tiempo dedicado al proyecto en un calendario.
- Alcanzable: Dedicar al menos 2 horas a la semana para estudiar y trabajar autónomamente.
- Relevante: Aumentar las competencias técnicas necesarias para posicionarnos en este campo.
- Temporal: Completar el programa y conseguir empleo en un plazo de 4 a 5 meses.



NUESTRA LÍNEA DE RUTA

Familia

- Objetivo: Organizar actividades familiares regulares para fortalecer los lazos.
- Específico: Planificar y llevar a cabo una actividad familiar (como una cena, salida o juego) al menos una vez a la semana.
- Medible: Mantener un calendario familiar donde se registren las actividades realizadas y las fechas programadas.
- Alcanzable: Iniciar con actividades sencillas que no requieran mucho tiempo ni recursos, como una noche de juegos en casa o un paseo en el parque.
- Relevante: Fomentar la comunicación y el apoyo mutuo entre los miembros de la familia, lo que contribuye a una relación más fuerte.
- Temporal: Implementar este plan durante los próximos 3 meses y evaluar el impacto en la unión familiar al final de este período.



4 ACCIONES

Paz mental

- Crear una rutina de meditación y relajación dedicando al menos 10 minutos al día a esta labor.
- Practicar la gratitud, a través de escritura, destacando tres cosas por las que estamos agradecidos, para enfocarnos en lo positivo y reducir el estrés.
- Desconectar de las actividades del día a día que nos hacen sentir estresados o abrumados.

Mi Carrera profesional - programacion full stack java

- Completar el bootcamp de la mejor manera aprovechando todas las herramientas que nos ofrece.
- Practicar en los horarios libres sin excedernos, para así retornos día a día a mejorar nuestras habilidades y los conocimientos adquiridos durante el día.
- Unirnos a comunidades en línea que nos puedan ayudar a mantener los conocimientos sólidos y resolver dudas que puedan surgir a través de la práctica autónoma.



Familia

- Organizar días o noches familiares en las cuales se hagan actividades en familia que ayuden a fortalecer la relación entre los miembros.
- Iniciar una nueva tradición familiar, como salir a caminar los domingos o hacer una actividad especial en fechas significativas para romper la rutina.
- Establecer un espacio para hablar en donde se fomente la comunicación abierta en donde los miembros puedan hablar de sus emociones y experiencias del día a día.