

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE AGUASCALIENTES



ING. EN SISTEMAS Y DESARROLLO DE SOFTWARE

NOMBRE DEL ALUMNO:

OSCAR RENATO GARCÍA RESÉNDIZ

NOMBRE DEL(A) PROFESOR(A): IVÁN ALEJANDRO MARCENAS
GÓMEZ

MATERIA: ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

FECHA DE ENTREGA: 26/01/2022

Nombre: Oscar Renato Garcia Rosendz

Día Mes Año
26 01 22

Folio

Tema: Administración del Tiempo

Gestión del tiempo / Delegación

1. Es la utilización del tiempo y la energía de otras personas
2. Es la transferencia de responsabilidad a personas aptas y adiestradas
3. Es una acción que se tiene para desarrollar a otras personas

Tipos de delegación

1. Delegación de recorderos a personal de apoyo menor
2. Delegación en encargados o personal de mando medio
3. Delegación en especialistas o personal de apoyo experto

Manejo de Interrupciones

Una interrupción es una suspensión temporal de la ejecución de una actividad o proceso

1. Internos

a. urgentes e importantes

b. urgentes y no importantes

2. Externos

urgentes e importantes

urgentes y no importantes

Nombre:

Día

Mes

Año

Folio

Tema:

Asertividad y Gestion del stress

La Asertividad es la comunicacion que se basa en ser claro, contundente, directo, haciendo entender al maximo nuestro mensaje de una forma clara con la cual aumentar las expectativas.

* Tipos de comunicacion

- a. Pasiva
- b. Agresiva
- c. Asertiva

* Etapas

- a. Preparacion
- b. Desarrollo
- c. Control

Gestion del Stress

Es una respuesta natural y necesario para la supervivencia, una sobrecarga de tension que repercute en todos.

Nombre:

Día

Mes

Año

Folio

Tema:

Solucion de problemas

Es una propuesta de gusto o cambio que satisfaga. Es recuperar el control de la situación con ello disminuye la ansiedad y consigue el estrés

Proceso

1. Identificar Problema
2. Analizar Problemas
3. Propuesta o Solucion
4. Aplicacion de propuestas
5. Evaluacion de Resultados

Desensibilizacion Sistemática

Proceso

1. Relajacion Progresiva
2. Identificación de ansiógenos
3. Jerarquizacion
4. Imaginacion de ansiógenos
5. Evaluacion de resultados

Nombre:

Día

Mes

Año

Folio

Tema:

Sensibilización encubierta

Se usa para tratar hábitos destructivos, y
arrasgosados.

Proceso.

- ① Aprendizaje de la relajación
- ② Análisis del hábito destructivo
- ③ Creación de una jerarquía placentera
- ④ Creación de una escena aversiva: Pensamiento aferrador
- ⑤ Combinación de escenas agradables y aversivas
- ⑥ Alteración de la escena aversiva
- ⑦ Aplicar la sensibilización encubierta

Visualización

Herramienta muy útil para conseguir un mayor
control de la mente, las emociones del cuerpo
y para efectuar cambios en la conducta.
Proceso

- ① Relajarse
- ② Imaginar
- ③ Vivenciar
- ④ Evaluar Resultados