Lista de actividades

De los días 13 de octubre al 16 de octubre

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Martes 13 de octubre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programado** | **Planeado** | **Opcional** |
| **Examen de administración del tiempo**  **Examen de programación de aplicaciones**  **Examen de modelado de negocios**  **Exposición de ingles**  **Compras del buen fin**  **Posada navideña**  **Año nuevo** | **Estudiar matemáticas**  **Examen de matemáticas** |  |

Objetivo del día

Prepararme física y psicológicamente para el examen de matemáticas.

Metas del día

Estar concentrado el 50% en estar estudiando y concentrado en matemáticas.

Planeación

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planeación** | **Situaciones** | **Posible solución** |
| **Estudiar y prácticas problemas de cálculo.**  **Estar al 100% al 80% de mis energías** | **No tengo ganas**  **Se desconecte el internet**  **Se me pierda la libreta**  **Resulta otra actividad**  **Estar cansado**  **Presionado**  **Nervioso** | **Mentalizarme**  **Buscando en otros medios (libros, revistas, mat, etc.).**  **Pedir apuntes de los problemas realizados.**  **Tratar de evitar actividades secundarias.**  **No fatigarme**  **No sobrepasarme de mi limite**  **No altérame y concentrarme en el objetivo.** |

Miércoles 14 de octubre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programado** | **Planeado** | **Opcional** |
| **Examen de administración del tiempo**  **Examen de programación de aplicaciones**  **Examen de modelado de negocios**  **Exposición de ingles**  **Compras del buen fin**  **Posada navideña**  **Año nuevo** | **Tareas de cálculo integral**  **Continuar con el desarrollo de mi aplicación.** |  |

Objetivo del día

Terminar los trabajos pendientes de matemáticas y avanzarle a mi aplicación

Metas del día

Completar la práctica pendiente de cálculo integral

Agregarle los complementos de audio a la aplicación.

Planeación

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planeación** | **Situaciones** | **Posible solución** |
| **Realizar los 3 problemas de cálculo integral que me falto realizar**  **Buscar e implementar librerías de audio para la aplicación** | **No tengo ganas**  **Se desconecte el internet**  **Se me pierda la libreta**  **Resulta otra actividad**  **Estar cansado**  **Se borre el programa**  **El código no es fiable** | **Mentalizarme y pensar en el objetivo**  **Buscando en otros medios (libros, revistas, mat, etc.).**  **Pedir apuntes de los problemas realizados.**  **Tratar de evitar actividades secundarias.**  **No sobrepasar mi limite**  **Tratar de realizar los trabajos temprano para no desvelarme**  **Guardar todos los progresos del programa tanto interna como externamente**  **Buscar librerías certificadas** |

Jueves 15 de octubre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programado** | **Planeado** | **Opcional** |
| **Examen de administración del tiempo**  **Examen de programación de aplicaciones**  **Examen de modelado de negocios**  **Exposición de ingles**  **Compras del buen fin**  **Posada navideña**  **Año nuevo** | **Tareas de Programación de aplicaciones**  **Tareas de Diseño web.** |  |

Objetivo del día

Terminar los trabajos pendientes de las materas de desarrollo web y programación de aplicaciones.

Metas del día

Finalizar la práctica de ayer de programación de aplicaciones,

Subir a la plataforma la práctica de diseño web

Planeación

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planeación** | **Situaciones** | **Posible solución** |
| **Agregar las últimas piezas de código faltantes a la aplicación de programación de aplicaciones.**  **Temprano en la mañana ingresar a la plataforma subir la práctica de desarrollo web.** | **No tengo ganas**  **Se desconecte el internet**  **Se me pierda la libreta**  **Resulta otra actividad**  **Estar cansado**  **Se borre el programa**  **Se descomponga la computadora**  **La plataforma no esté disponible** | **Mentalizarme y pensar en el objetivo**  **Buscando en otros medios (libros, revistas, mat, etc.).**  **Ir a un café internet o a una papelería para subir la practica a la plataforma.**  **Pedir apuntes del código de la aplicación.**  **Tratar de evitar actividades secundarias.**  **No sobrepasar mi limite**  **Tratar de realizar los trabajos temprano para no desvelarme**  **Guardar todos los progresos del programa tanto interna como externamente** |

Viernes 16 de octubre

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Programado** | **Planeado** | **Opcional** |
| **Examen de administración del tiempo**  **Examen de programación de aplicaciones**  **Examen de modelado de negocios**  **Exposición de ingles**  **Compras del buen fin**  **Posada navideña**  **Año nuevo** | **Entregar el reporte de la semana** |  |

Objetivo del día

Terminar y entregar el reporte de todas las actividades de la semana.

Metas del día

Realizar el reporte.

Subir el reporte a la nube.

Planeación

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planeación** | **Situaciones** | **Posible solución** |
| **Pasar en limpio el reporte de las actividades del día.**  **Pasar en limpio los resultados de todas las actividades del día.** | **No tengo ganas**  **Se desconecte el internet**  **Se me pierda la libreta**  **Resulta otra actividad**  **Estar cansado**  **Se borre el documento**  **Se descomponga la computadora**  **La plataforma no esté disponible** | **Mentalizarme y pensar en el objetivo**  **Ir a un café internet o a una papelería para subir el documento a la plataforma.**  **Pedir apuntes de lo visto en clase.**  **Tratar de evitar actividades secundarias.**  **No sobrepasar mi limite**  **Tratar de realizar los trabajos temprano para no desvelarme**  **Guardar todos los progresos del documento tanto interna como externamente** |

Resultados

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Días de la semana | Mejoro mi vida con lo que planee | Los resultados alcanzados superaron las expectativas | Reconocí e identifique mis prioridades | Que puedo hacer para mejorar los resultados? |
| Martes | O | O | O |  |
| Miércoles | O | # | O | Buscar mejores diseños para la aplicación |
| Jueves | O | O | O |  |
| Viernes | O | O | O |  |

O = si

# = posiblemente

X = no