**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMA**

**FACULTAD DE INGENIERÍA DE SISTEMAS OMPUTACIONALES**

**DEPARTAMENTO DE SISTEMAS DE INFORMACIÓN**

**CONTROL Y EVALUACIÓN DE RECURSO INFORMÁTCO**

**GUÍA DE ACTIVIDAD N° 1**

Facilitador(a): Ing. Dilsa E. Vergara D. Asignatura: Sistemas Colaborativos

Estudiante: \_\_\_Robert Lu Zheng\_\_\_\_\_ Fecha: Semana 2 Grupo: \_\_\_1IL112\_\_\_

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Fuente:** Los 7 Hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos/Franklin Covey.

1. **TITULO DE LA EXPERIENCIA:**  Evaluación de los paradigmas de ti mismo. Actividad No.1
2. **TEMAS: Módulo No.1:** Paradigmas y Principios

**C. OBJETIVOS:** conocer cómo me veo a mi mismo contestando el cuestionario dado y después de haber leído la sección Paradigmas de uno Mismo en el libro de Los 7 Hábitos de los Adolescentes Altamente Efectivos

**D. METODOLOGIA:**

* Leer el tema “PARADIGMAS DE NOSOTROS MISMOS” del capítulo Paradigmas y Principios.
* Desarrollar la actividad de forma individual.
* Conteste el cuestionario y las preguntas dadas.
* Terminado el informe debe subir el documento a la plataforma de ecampus.utp.ac.pa/Moodle/.

**E. ENUNCIADO:**

**PARADIGMAS DE UNO MISMO**

¿Cómo me veo a mí mismo?

El capítulo **Paradigmas y Principios** te enseña que un paradigma es la forma en que ves algo. Tu punto de vista, marco de referencia o creencia. Por lo que el paradigma de uno mismo es cómo te ves. Los paradigmas positivos de ti mismo pueden hacer surgir lo mejor de ti, mientras que los negativos te pueden limitar.

Clasifica cómo te ves a ti mismo colocando una **“X”** en la columna que corresponda.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **SI** | **NO** |
| 1. | Soy alguien que se preocupa por los sentimientos de los demás |  | **X** |
| 2. | Soy bueno en la Universidad. |  | X |
| 3. | Soy una persona amable. | X |  |
| 4. | Por lo general soy una persona feliz. | X |  |
| 5. | Soy inteligente. | X |  |
| 6. | Soy útil. | X |  |
| 7. | Soy un buen atleta. | X |  |
| 8. | Soy talentoso. |  | X |
| 9. | Soy emprendedor. | X |  |
| 10. | Soy un bien miembro de la familia. |  | X |
| 11. | Soy una mala persona. |  | X |
| 12. | Soy flojo. | X |  |
| 13. | Soy realmente feliz. |  | X |
| 14. | No soy muy inteligente. | X |  |
| 15. | No hago nada bien. | X |  |
| 16. | No soy atractivo. | X |  |
| 17. | No soy popular. |  | X |
| 18. | No soy buen amigo. | X |  |
| 19. | No soy honesto. | X |  |
| 20. | No soy confiable. | X |  |

Con base en tu evaluación, ¿cómo es tu paradigma de ti mismo?

Me considero una persona muy amable, una persona a la que se le puede confiar. Aunque eso sí, anteriormente he pasado mucho tiempo buscando popularidad, y creo que es por la adicción que eso causa. Aprendo muy rápido, aunque estoy entrenando mucho mi mente para que no se estanque en una mentalidad pasiva, sino activa donde pueda pensar correctamente. Soy muy introvertido, no hablo a una persona a menos que me hable esa persona primero. Son muy pocas las veces en las que tomo la iniciativa en hablarle a alguien. Mi mente se la pasa mucho tiempo hablando por sí sola. Me gusta desafiarme a mí mismo para ser adaptable. Siempre trato de no quejarme de los cambios y ver las cosas de manera positiva.

¿La forma en que te sientes sobre ti cómo afecta la forma en que actúas?

Estoy muy consciente que tengo muchas cosas de la personalidad que tengo que cambiar. Aunque muchas de ellas me cuesten en hacerlas. Usualmente la manera en cómo yo pienso de mi mismo no me afecta mucho en cómo yo actúo. Siempre trato de mantener mis problemas personales alejados de otras personas. Mi mejor remedio es haberme reído de momentos en los que no he actuado bien, aunque hay situaciones que me faltan por resolver, estoy encaminado a reparar daños anteriores.

**Material:** Computadora, procesador de texto.

F. Evaluación:

|  |  |
| --- | --- |
| Elementos para evaluar | Puntaje |
| El estudiante contesta las preguntas del cuestionario | **20** |
| Contesta las dos preguntas | 10 |
| Total | 30 puntos |