**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: \_\_\_\_Michael Solis\_\_\_ Fecha: Semana 2 Grupo: \_\_1IF111\_\_\_\_\_\_

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

**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.

Soy una persona muy adictiva, suelo obsesionarme fácilmente, pero es algo que he ido controlando poco a poco, e intentando revertirlo a mi favor para lo que quiero lograr.

Soy introvertido, a veces sarcástico, fiel a mis principios, empático, perseverante, veo la verdad del mundo que otros no ven o quieren ignorar porque simplemente no quieren pensar, soy alguien de convicciones fuertes, visionario de la tecnología, aunque el cerebro humano es muy fácil de manipular y que es constantemente cambiante de pensamiento, mi vocación se resume en que en esta vida, todos somos alumnos y maestros.

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?

Soy así por mis decisiones del ayer, ya que lo que elegí ayer son las consecuencias de mi yo de hoy, aunque haré que mi yo de mañana tarde o temprano vencerá a mi yo de ayer. No debo cambiar, uno siempre cambia de adentro hacia afuera y no de afuera hacia adentro, así que cualquier cambio en mi persona, debe ser voluntario y quizá necesario para lograr ser una mejor versión de mí, con la que me sienta más feliz de lo que ya soy.

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

En realidad, no afecta en nada porque no pienso con mis emociones, uso mis emociones para pesar. Siempre suelo controlar bastante bien el estado de ánimo que tengo que es independiente a mis actos, aunque otra cosa es motivación que suele relacionarse con la dopamina, que obviamente es un impulso más para sentirse bien, más de lo que uno ya se siente con uno mismo.

**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 |