



Universidad Tecnológica
del Norte de Guanajuato

Organismo Público Descentralizado del Gobierno del Estado

“Educación y progreso para la vida”

3-10-2021

Reporte de Investigación

Nombre: Oscar David Castañeda Rivera

Grupo: GDS0232

No. de Control: 1219100430

Unidad: Unidad 1

Docente: José Oscar Cruces Rodríguez

Carrera: Ingeniería en Desarrollo y
Gestión de Software

Cuatrimestre: 1 (Septiembre - Diciembre)

Materia: Administración del Tiempo

Oscar David Castañeda Rivera

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL NORTE DE GUANAJUATO

Reflexión

Tener objetivos claros, priorizarlos y gestionarlos adecuadamente.

Huir del autoengaño: cumplir con lo planificado, sin excusas que no nos convencen a nosotros mismos, ¿para qué lo estoy aplazando? Si por el contrario hay razones objetivas de peso para cambiar la planificación, hacerlo sin auto recriminaciones.

Positividad, los auto reproches son improductivos, deterioran la autoestima y nos paralizan; no mirar al pasado sino al futuro, en vez de recriminarme por lo que no he hecho, me reto para que no me vuelva a pasar en el futuro.

Solicitar feedback honesto de personas en las que confiemos cuando dudemos acerca nuestra capacidad para priorizar y gestionar adecuadamente nuestro tiempo.

Cambiar el “tengo que” por el “voy a” o “quiero hacer”; en muchas ocasiones utilizamos un lenguaje de obligación, incluso para actividades que hemos elegido libremente (“tengo que ir a cenar con unos amigos”). Utilizar un lenguaje positivo causa más satisfacción y motivación y nos ayuda a afrontar las tareas más difíciles con mayor energía.

Cada vez que empleemos la frase: NO TENGO TIEMPO, reflexionar para qué otras cosas menos importantes y relevantes para nuestro futuro y nuestro desarrollo sí tenemos tiempo, y nuevamente, no nos auto engañemos.