**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMA**

**FACULTAD DE INGENIERÍA DE SISTEMAS COMPUTACIONALES**

**DEPARTAMENTO DE SISTEMAS DE INFORMACIÓN, CONTROL Y**

**EVALUACIÓN DE RECURSO INFORMÁTICOS**

**Sistemas Colaborativos**

**Actividad #16: Administración del Tiempo**

**Estudiante:** Johel Heraclio Batista Cárdenas **Cédula:** 8-914-587

**Módulo I I:** Teoría de equipoy liderazgo **Facilitadora:** Dra.Erika Quintero.

**Objetivo:** Identificar el concepto y estrategias para manejo del tiempo

A usted se le pide

* Realizar un recurso visual que represente el tema de manejo del tiempo presentado en el documento pdf que está en moodle
* Puede ser un mapa mental u otro recurso a su elección que describa de forma gráfica el tema

Para poder ir desarrollando un poco el tema del manejo del tiempo, considerando un día de 24 horas, he desarrollado el siguiente gráfico en el que aproximadamente se representa la forma, en la que a título personal trato de manejar el tiempo en función de cada día, posterior a ello, procederé a explicar cada uno de los diferentes ejes principales del mismo.

**Rubros del Manejo del Tiempo en Función de Cantidad de Horas-Día**

**Aseo Personal (1 hora):** Una forma que me ha funcionado en sobremedida en los últimos meses, casi que aproximadamente un año es al tema no únicamente de dedicarle al menos 1 hora diaria al tema del Aseo Personal, lo cual puede parecer sumamente obvio para cualquier ser humano que desee vivir en sociedad, sino también al tema del cuidado de nuestra propia imagen personal y profesional, ya que en una sociedad de plástico que como diría Rubén Blades: “Por las apariencias que hay que tener” hasta el más mínimo detalle es juzgado y puede establecer opiniones a priori

**Alimentación (2 horas):** Tal vez puede parecer poco, pero a título personal tengo problemas de reflujo gastroesofágico por lo que desayunar en las mañanas se me complica demasiado, ya que son muchas las probabilidades de que mi comida se me regrese, causándome fuertes problemas durante el día, los cuales no desearía a nadie.

Considero que 2 horas diarias, divididas uniformemente entre Almuerzo y Cena nos pueden permitir tener las energías y nutrientes suficientes para poder afrontar toods los retos que se nos presenten en el transcurso del día, así como también nos permiten un pequeño periodo de desconexión de las actividades cotidianas, ya que es algo que me permite tener un tiempo a solas conmigo mismo, de manera que pueda ponerme a ver alguna serie, película, redes sociales, mientras como, así evito tener esos otros distractores dando vueltas a mi alrededor en el transcurso del día.

**Transporte (3 horas):** Esto es un tema que a todos nos ocasiona estrés a diario y la realidad es que aunque tengamos automóvil o utilicemos transporte público, nos toma demasiado tiempo de nuestro día, haciendo que en algunas ocasiones tengamos que levantarnos 1-2 horas antes de lo habitual para poder salir a tiempo al lugar en el que tenemos ir, ya sea el trabajo o la universidad en general.

Principalmente esto es producto de una mala planificación urbana que ha llevado a nuestra ciudad y sus periferias a poder movilizarnos tranquilamente, con el estrés y la disminución en nuestra productividad diaria que esto nos ocasiona en el día a día, incluso para movernos de un punto a otro de la ciudad o regresar a nuestras casas.

**Universidad | Estudios (6 horas**): Aquí entra en un tema que varía constantemente dependiendo del semestre académico en el que uno se encuentre, ya que si bien es cierto se sabe que aproximadamente se estará entre 4-6 horas dando clases en la universidad cada semestre, producto de la cantidad de materias, esto es algo altamente variable y que depende directamente de las circunstancias académicas en las que nos encontremos, es decir si debemos alguna materia, si nos encontramos al día con ellas o cualquiera de los dos escenarios a la vez.

Aunque no me gusta englobar el tema de Universidad | Estudios, únicamente en el tema formal académico dentro de una universidad o institución académica, sino que me gusta y trato de que siempre sea así, que dentro del marco de tiempo establecido cada día para estas actividades, tomar cursos online, leer libros, estudiar, escribir artículos científicos o cualquier cosa relacionada que me pase por la cabeza para complementar mi proceso de enseñanza-aprendizaje universitario, no quedandome solo con lo que me da la universidad.

**Sueño (4 horas):** Bueno, aquí debo admitir que peco de ser una mente altamente caótica, no tengo la culpa en gran parte, a nosotros los Asperger se nos complica un poco conciliar el sueño y tener nuestras mentes tranquilas, para poder dormir. En muchas ocasiones sentimos que estamos perdiendo el tiempo mientras dormimos, luego la terapia, el tratamiento y el efecto que eso tiene en nuestra salud nos hace darnos cuenta de la realidad de todo, que en el fondo estábamos afectando nuestra propia salud al no dormir lo que de verdad necesitábamos descansar, para que nuestro cuerpo tuviese las suficientes energías al día siguiente.

**Proyectos Personales (6 horas):** Al igual que la universidad, esta es tal vez una de las áreas que personalmente más le dedico tiempo, ya que nos permite explorar diferentes facetas de nuestra vida en las que podamos ver al fondo diferentes áreas en las que puedo crecer, explorar mis sueños, trabajar por ellos y luchar hasta verlos hechos una realidad.

Son pocas las palabras para esta etapa del día, pero muchos los sentimientos encontrados, tanto de satisfacción como de tristeza y falta de ánimo, sin embargo cuando te das tiempo para ti mismo trabajar haciendo lo que amas, todos esos problemas, todas esas situaciones coyunturales y circunstanciales no se convierten en más que, como mal dijo un político panameño hace un tiempo “Gases del Oficio”, ya que una persona que se mueve por un ideal, equivale a 100,000 que se mueven por una creencia.

**Tareas o Asignaciones (2 horas):** Poco a poco he tratado de ir formando el hábito de dedicarle un momento específico del día a mis tareas o asignaciones universitarias, para tratar de entregar todo a tiempo, revisar los pendientes que pueda tener e ir poco a poco avanzando en mi carrera universitaria, incluso con la escritura e investigación para mi Tesis de Pregrado.

No siempre lo logro cumplir, en muchas ocasiones me retraso, pero siempre trato de reponer ese tiempo perdido, haciendo que todos los rubros expresados anteriormente sean altamente maleables y se ajusten a las circunstancias por las que esté pasando en un determinado momento, la maleabilidad y flexibilidad en la Administración de nuestro tiempo es algo fundamental.

Resiliencia, Perseverancia, Fortaleza.