

## ***Administración del Tiempo***

### ***Evidencia 1***

***Nombre: Angel Antonio Loza Flores***

***Matricula:22625***

***Fecha:25/09/25***

---

# Evidencia de aprendizaje

## Actividad 1 – Paradigmas del Tiempo

Nombre: FA Rey

Matrícula: 22XXX

Fecha: 01/10/2025

### Introducción

Los paradigmas del tiempo son ideas preconcebidas que influyen en cómo organizamos nuestras actividades diarias. Al analizarlos y cuestionarlos, podemos mejorar nuestro desempeño, reducir el estrés y alcanzar un equilibrio entre vida personal y profesional. A continuación, se presentan dos paradigmas identificados en ambos entornos.

### Paradigma personal

Paradigma: “Si descanso, pierdo tiempo valioso.”

Afectación: Este pensamiento genera la falsa idea de que estar siempre ocupado es sinónimo de productividad. Provoca cansancio, frustración y pérdida de motivación, ya que se descuida el bienestar emocional y físico al no permitir momentos de pausa o recreación.

Cómo romperlo: Para superarlo, se debe comprender que el descanso es una inversión. Planificar espacios para relajarse o realizar actividades personales ayuda a recargar energía y mantener la mente clara para resolver problemas de manera más eficiente.

Resultado esperado: Al romper este paradigma, se obtiene un mejor equilibrio entre las metas y el bienestar. La mente se mantiene enfocada, el rendimiento mejora y se logra una sensación de plenitud al aprovechar mejor cada jornada.

### Paradigma laboral

Paradigma: “Pedir ayuda demuestra debilidad.”

Afectación: Este paradigma provoca que en el entorno laboral se acumulen responsabilidades y se retrase el cumplimiento de tareas por no compartirlas o pedir apoyo. También limita la colaboración y el aprendizaje en equipo.

# Evidencia de aprendizaje

Cómo romperlo: Cambiar la idea de que pedir ayuda es una debilidad y entenderlo como una estrategia de mejora. El trabajo colaborativo permite dividir esfuerzos y encontrar soluciones más creativas.

Resultado esperado: Al romper este paradigma, se fomenta la comunicación, se agilizan los procesos y se fortalecen las relaciones laborales. Se mejora el ambiente de trabajo y se incrementa la calidad de los resultados.

## Conclusión

Romper paradigmas relacionados con el tiempo es un paso esencial para desarrollarse tanto personal como profesionalmente. Comprender que la productividad depende más del enfoque y la organización que de la cantidad de horas invertidas, permite alcanzar un equilibrio que mejora la calidad de vida.