

principales paradigmas

Actividad 1

Nombre: Angel Antonio Loza Flores

Matricula:22624

Fecha:25/09/25

Redacta dos paradigmas principales que estén presentes en tu vida personal y laboral. Identifica al menos uno por cada ámbito. Explica cómo impactan en tu entorno, la forma en que podrías eliminarlos y el resultado que esperas alcanzar una vez que hayas cambiado esa manera de pensar. Incluye todo el proceso: formulación, acción y retroalimentación, mostrando de manera clara los beneficios relacionados con una adecuada administración del tiempo.

Paradigma Personal

Paradigma: *“Puedo concentrarme mejor dejando todo para la noche anterior al examen”.*

Impacto en el entorno personal:

Este pensamiento me hace creer que la presión ayuda a rendir más, pero en realidad genera agotamiento, descuido en la calidad de los trabajos y un aprendizaje superficial. Además, provoca desvelos constantes que afectan mi estado de ánimo y reducen mi energía para otras responsabilidades.

Cómo romperlo:

Para eliminar este hábito, debo implementar una rutina de estudio anticipada. Una opción es organizar un calendario semanal en el que divida los temas en sesiones pequeñas y constantes. También puedo usar herramientas como recordatorios en el celular o la técnica de repaso activo para reforzar la memoria. De esta manera, estudio con calma y logro comprender mejor los contenidos.

Resultado esperado:

Con este cambio, espero sentir menos ansiedad antes de una evaluación, tener más claridad al redactar o explicar ideas y obtener un rendimiento académico más sólido. A la larga, la organización se traduce en seguridad personal y mejores resultados sin necesidad de depender del estrés de última hora.

Paradigma: *“Si no me quedo más tiempo en la oficina, parece que no hago lo suficiente”.*

Impacto en el entorno laboral:

Este paradigma confunde presencia con productividad. Permanecer muchas horas en el trabajo no garantiza eficiencia, al contrario: provoca cansancio, errores frecuentes y mal uso del tiempo. Además, reduce la convivencia familiar y genera una sensación constante de insatisfacción. Incluso los superiores pueden interpretarlo como falta de organización en lugar de compromiso.

Cómo romperlo:

La estrategia es priorizar tareas y enfocarse en cumplir objetivos claros en horarios establecidos. Para ello puedo usar aplicaciones de gestión como Trello o Google Calendar, además de aplicar la técnica de priorización (importante vs. urgente). También debo aprender a poner límites y respetar los tiempos de descanso, ya que un trabajador descansado es más efectivo.

Resultado esperado:

Al cambiar esta mentalidad, espero lograr un equilibrio entre lo personal y lo profesional. Mis resultados serán de mayor calidad, sin necesidad de extender la jornada laboral. Esto no solo fortalece la confianza de mis superiores en mi desempeño, sino que también mejora mi salud y motivación para seguir creciendo en el trabajo.

Evaluación de la Actividad

Rubro	Puntaje	Indicador
Ortografía y redacción	15	Texto sin errores, coherente y claro.
Datos de identificación	5	Nombre, matrícula, curso, profesor, actividad, fecha, título.
Dos paradigmas (uno por ámbito)	20	Explicación completa y organizada.
Impacto en cada entorno	20	Claridad en los efectos descritos.
Estrategias de rompimiento	20	Propuestas concretas y aplicables.
Resultados esperados	20	Descripción específica de beneficios.