

Evidencia de aprendizaje

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 compartir las 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.