

El tiempo...tu tiempo

Intención educativa

Aportar elementos para que el alumno incremente su nivel de dominio en la subcompetencia Bienestar y Autorregulación.

Nivel de la competencia

Implementa sistemáticamente estrategias de autocuidado para su vida de acuerdo a su proyecto de bienestar personal y profesional dirigidas a fortalecer cada una de las esferas del bienestar físico, emocional, social, mental, profesional y material, que le permita florecer en un ambiente de cambio e incertidumbre.

Conoce y aplica metodologías para adaptar su proyecto de bienestar personal y profesional acorde al bien común integrando conceptos de autoconciencia, autoconocimiento, resiliencia, responsabilidad y autoconfianza.

Objetivo

Que el alumno sea capaz de tomar conciencia de que su principal recurso es el tiempo y de la forma en que hace uso de él.

Actividad

1. Describe en un breve párrafo cuál es tu principal prioridad en esta vida.
2. Ahora, toma como referencia dos semanas de tu agenda y haz un análisis de cómo distribuiste el tiempo total de estas dos semanas, incluye los diversos ámbitos de tu vida: profesional, familiar, social, entretenimiento, cuidado físico, etc.
3. Realiza una comparación entre tu prioridad establecida en el punto 1 y el resultado de tu análisis del punto 2.
4. Realiza una descripción de lo que encuentras en términos de congruencia entre tu prioridad y a lo que dedicas tu tiempo.
5. Ante esta situación, por favor responde a las siguientes preguntas:
 - a. De lo que haces actualmente, ¿qué quieres conservar?
 - b. Cuáles son las acciones que debes dejar de hacer de inmediato para comenzar a ser más coherente entre tus prioridades y la forma en que utilizas tu tiempo.
 - c. Si todo se acomodará de la mejor manera en el uso de tu tiempo, ¿cómo te darías cuenta? (Describe algunos de los eventos que consideres podrían ser más relevantes.)

Rúbrica

Estilo libre.

