**Instrucciones:**

Después de haber revisado la presentación “Administración del Tiempo”, es importante que realices una lista de actividades que realizas en tu día; para ello, completa la siguiente tabla. No olvides subir tu trabajo a la plataforma virtual.

I. Lista de actividades diarias.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Día:** | | |
| **Hora** | **Actividad** | **Prioridad** |
| 12:00am |  |  |
| 1:00am |  |  |
| 2:00am |  |  |
| 3:00am |  |  |
| 4:00am |  |  |
| 5:00am |  |  |
| 6:00am |  |  |
| 7:00am |  |  |
| 8:00am |  |  |
| 9:00am |  |  |
| 10:00am |  |  |
| 11:00am |  |  |
| 12:00pm |  |  |
| 1:00pm |  |  |
| 2:00pm |  |  |
| 3:00pm |  |  |
| 4:00pm |  |  |
| 5:00pm |  |  |
| 6:00pm |  |  |
| 7:00pm |  |  |
| 8:00pm |  |  |
| 9:00pm |  |  |
| 10:00pm |  |  |
| 11:00pm |  |  |
| 12:00am |  |  |

II. Realiza un horario de actividades semanal. Indica en cada día las actividades que realizas según la hora.

Ejemplo

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hora** | **Actividades Semanales** | | | | | | |
| **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** | **Sábado** | **Domingo** |
| 12:00am | Dormir |  |  |  |  |  |  |
| 1:00am | Dormir |  |  |  |  |  |  |
| 2:00am | Dormir |  |  |  |  |  |  |
| 3:00am | Dormir |  |  |  |  |  |  |
| 4:00am | Dormir |  |  |  |  |  |  |
| 5:00am | Dormir |  |  |  |  |  |  |
| 6:00am | Ducha |  |  |  |  |  |  |
| 7:00am | desayuno |  |  |  |  |  |  |
| 8:00am | Oficina |  |  |  |  |  |  |
| 9:00am | Oficina |  |  |  |  |  |  |
| 10:00am | Oficina |  |  |  |  |  |  |
| 11:00am | Oficina |  |  |  |  |  |  |
| 12:00am | Oficina |  |  |  |  |  |  |
| 1:00pm | Oficina |  |  |  |  |  |  |
| 2:00pm | Oficina |  |  |  |  |  |  |
| 3:00pm | Oficina |  |  |  |  |  |  |
| 4:00pm | comida |  |  |  |  |  |  |
| 5:00pm | Siesta |  |  |  |  |  |  |
| 6:00pm | Televisión |  |  |  |  |  |  |
| 7:00pm | Televisión |  |  |  |  |  |  |
| 8:00pm | Televisión |  |  |  |  |  |  |
| 9:00pm | Televisión |  |  |  |  |  |  |
| 10:00pm | Televisión |  |  |  |  |  |  |
| 11:00pm | Dormir |  |  |  |  |  |  |
| 12:00am | Dormir |  |  |  |  |  |  |

III. Analiza tus tablas y observa qué cosas podrías cambiar de tu rutina, qué actividades puedes empezar a realizar, actividades que debemos evitar hacer porque desperdiciamos tiempo, prioridades de actividades que realizamos. Recuerda que estamos auto observándonos.

Ejemplo:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Actividades por comenzar a realizar | Actividades que debo  evitar | Actividades que realizamos | Orden de importancia |
|  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

IV. Realiza un análisis. ¿Qué observas con estas tablas y qué significa para ti la auto observación? Redacta las conclusiones a las que llegaste con esta actividad.

**Rúbrica del análisis.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Categoría | Excelente | Bueno | Suficiente | Insuficiente |
| Análisis | Se realizó un análisis profundo y exhaustivo de las tablas de administración del tiempo | Se realizó un buen análisis del texto, pero no ha tenido en cuenta algunos aspectos menos importantes. | Se analizaron algunos aspectos pero faltan otros que son importantes | Solo ha hablado de las tablas de administración del tiempo superficialmente |
| Organización | El escrito presenta una secuencia lógica de ideas. | Hay secuencia lógica de ideas, pero entrecortadas. | Organización confusa, sin secuencia lógica de ideas. | Ideas incompletas, desorganizadas y ambiguas. |
| Conclusiones | Da sus aportaciones y conclusiones a las que llego a partir del análisis y expresa los cambios que realizara. | Expresa algunas de las conclusiones a las que llego a partir del análisis y los cambios que realizara. | Indica muy pocas de las conclusiones que se pueden observar a partir de su análisis. | No indica las conclusiones a las que llego ni los cambios que podría hacer |
| Ortografía, acentuación y puntuación | Palabras correctamente escritas; acentos y signos de puntuación colocados donde son necesarios. | Figuran algunos errores ortográficos; aunque sí acentuó y colocó signos de puntuación en donde eran necesarios. | Sí se usan signos de puntuación; aunque olvida acentuar las palabras, que por cierto son muy limitadas. | Existen muchos errores ortográficos; no se acentúa, ni coloca signos de puntuación correctamente. |

*Envíala a través de Plataforma Virtual.*

*Recuerda que el archivo debe ser nombrado:*

***Apellido Paterno\_Primer Nombre\_Tabla\_Administracion\_Tiempo***