

ESPOL / ICQA / ICM
CURSO DE CIENCIA E INVESTIGACIÓN / QUÍMICA GENERAL I / TÉCNICAS DE EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA
PROYECTO DE INVESTIGACION SOBRE:
VISIÓN PERSONAL / MISIÓN PERSONAL / DISTRIBUCIÓN PERSONAL DEL TIEMPO.

Me gustaría añadir una frase: El que conoce a los demás es un erudito; quién se conoce a sí mismo es un sabio.
Lao Tse

Misión.- Ir descubriendo el porqué de las diversas cosas que me pasan día a día, saber aceptar lo positivo y lo negativo con espíritu de fe, ya que la vida es como una caja de sorpresas buenas y malas pero hay que saber aceptarlas y venciendo los obstáculos llegaremos a triunfar. También es tratar de ayudar a los demás sin ningún interés, investigar acerca de que nos hace ser mejores seres humanos y cuidar nuestro entorno. Ser una persona responsable, dedicada en todas las acciones que realizo diariamente, esforzarme por ser una buena estudiante porque esto me ayudará a ser una mejor persona.

Visión.- La visión no es un sueño va mas allá de nuestros objetivos habituales es la luz que esta al final, que me guía y establece la dirección en mi vida. Para llegar a cumplir mi meta de ser profesional tuve que cambiar mi vida desde el hecho de alejarme de mi hogar y tener que acostumbrarme a vivir en un ambiente distinto, adaptarme a una nueva vida. Pero al mismo tiempo esto me ha hecho ser más responsable. Saber que voy a llegar a cumplir mi meta y ser alguien mejor es la visión que me he propuesto seguir. En un futuro deseo llegar a formar un hogar y ser una excelente esposa y madre en donde reine la armonía, paz y el respeto con la práctica de los valores. Además me gustaría poder contribuir en algo a que este mundo sea mejor. Espero con la ayuda de Dios llegar a cumplir mi visión.

LISTADO DE PREGUNTAS A SER CONTESTADAS EN SU DOCUMENTO. USTED PUEDE INCLUIR SU FOTO PERSONAL

- **¿QUIEN SOY?**

Soy Toya Márquez Pacheco, estudiante de Auditoría de la ESPOL. En el presente estoy viviendo en Guayaquil por mis estudios, el lugar donde nací y vive mi familia es Zaruma. Es muy duro y difícil estar lejos de casa pero el deseo de alcanzar una meta exige sacrificio.

- **¿HACIA DONDE VOY?**

Voy a cumplir con una meta que es la de ser profesional para beneficio propio y de los demás. Cultivando los valores entre ellos la responsabilidad en todas las acciones que hago para llegar a ser una excelente profesional y así lograr conseguir un trabajo.

- **¿CÓMO ME VEO PERSONALMENTE EN EL FUTURO?**

Como una persona realizada personalmente, espiritualmente y profesionalmente. Trabajando en una empresa como auditora, teniendo mi propia familia y confiando siempre en Dios.

- **¿CÓMO QUIERO QUE LOS DEMÁS ME VEAN EN EL FUTURO?**

Como una persona responsable, dedicada que enfrenta la vida con valentía a pesar de las dificultades que se le presentan.

AHORA SOBRE SU VISIÓN PERSONAL

La redacción de la **visión personal** debe tener como meta su motivación y la potenciación de sus virtudes en una perspectiva retadora. Es por ello que debe basarse en sus fortalezas, tomando en cuenta su capacidad efectiva de acción. Debe ser corta, explícita y precisa, emplear un lenguaje que le motive, comprometa e identifique.

PRIMERO SU OBITUARIO

Un obituario dice lo que fue una persona y en que contribuyo al mundo **¿COMO LE GUSTARÍA EL SUYO?**

Me gustaría que me vieran como una persona valiente que lucho por que sus sueños se hagan realidad.

UNAS PALABRAS EN SU OBITUARIO COMO INVESTIGADOR:

Ser investigador implica ser un buen observador y saber escuchar.

UNA FRASE CÉLEBRE EN OBITUARIO QUE IDENTIFIQUE LOS VALORES CON QUE VIVIO:

Quiero ser alguien, puedo serlo y venciendo todas las dificultades lograré el éxito.

ENTONCES, ¿CUÁL ES SU VISIÓN PERSONAL? ESCRIBALA!!!

Ser una excelente profesional, buena esposa y madre.

OTRAS PREGUNTAS A CONSIDERAR PARA REDACTAR SU MISIÓN PERSONAL

SU MISIÓN PERSONAL es la imagen actual que enfoca los esfuerzos que usted realiza para conseguir sus objetivos, proyectos o planes. La misión debe ser concreta y capaz de indicar el éxito de su labor. Puede ser construida tomando los siguientes criterios:

- **¿QUIÉN ES REALMENTE USTED?**

Una persona con cualidades y defectos que lucha día a día por ser mejor.

- **¿QUÉ BUSCA?** Son los cambios, y/o cosas que queremos conseguir y/o lograr en la realidad.

Tener éxito, tener una excelente autoestima, un excelente trabajo y un hogar feliz.

- **¿POR QUÉ LO HACE?** Son los valores, principios, motivaciones personales. ¿Mi razón para actuar?

Para poder defenderme en la vida por mi misma.

- **¿PARA QUÉ ESTUDIA?**

Para ser profesional, así podré servir a los demás y conseguir un excelente trabajo.

- **¿CON QUIÉN(ES) ESTUDIA?**

Por lo general sola, pero cuando no entiendo algo pregunto a alguna amiga(o).

- **¿QUÉ TEMA LE GUSTA INVESTIGAR?**

La injusticia social y porque la falta de la práctica de valores en algunos jóvenes.

- **¿QUÉ HABILIDADES QUIERO TENER (DESTREZAS)?**

La destreza de organizar mejor mi tiempo y la habilidad para tocar guitarra.

- **¿QUÉ COSAS QUIERO HACER (EXPERIENCIAS)?**

Me gustaría trabajar en la ESPOL o en alguna Empresa, aprender un nuevo deporte, ir de viaje a algún lugar interesante.

- **¿QUÉ LUGARES QUIERO VISITAR (VIAJES POR ESTUDIOS / TRABAJO / RECREACIÓN)?**

Recreación: Lugares turísticos de Guayaquil, Islas Galápagos, El Oriente ecuatoriano.

Estudio: Cuba, Estados Unidos, Madrid, Italia.

- **¿QUÉ QUIERO SER (CUALIDADES DE CARÁCTER)?**

Saber escuchar a las demás personas, paciente, tolerante, respetuosa.

- **¿QUÉ CUALIDADES ME ATRIBUYEN OTRAS PERSONAS?**

Responsable, puntual, sincera, honesta, siempre cumplo lo que prometo, respetuosa.

- **¿CUÁLES CREO YO QUE SON MIS MEJORES CUALIDADES (FÍSICAS, SOCIALES, ESPIRITUALES, INTELECTUALES)?**

Físicas.- estatura alta.

Sociales.- me gusta aconsejar y ayudar a mis amigos cuando ellos están pasando por un mal momento, saber guardar secretos.

Espirituales.- Tengo como centro a Dios que me ayuda, protege y cuida, además intento acordarme de dedicar un tiempo para Dios todos los días.

- **CUANDO ME IMAGINO HACIENDO ALGO AGRADABLE, ¿QUÉ ES?**

Viajando a un lugar tranquilo para así poder reflexionar acerca de lo que he estado haciendo en mi vida y como podría ser mejor cada día.

- **ENTRE TODAS MIS ACTIVIDADES ¿CUÁLES SON LAS QUE ME BRINDAN UNA PROFUNDA SATISFACCIÓN?**

El estudiar, el compartir el tiempo con mi familia y amigos, el trabajar.

- **¿CUÁLES SON LAS CUALIDADES DE CARÁCTER QUE MÁS ADMIRO EN OTRAS PERSONAS?**

Sinceridad, puntualidad, lealtad, amistad, responsabilidad, respeto.

- **¿CUÁLES FUERON LOS MOMENTOS MÁS FELICES DE MI VIDA? ¿POR QUÉ?**

El día de mi primera comunión.- porque desde ese día puedo recibir el cuerpo de Cristo.

El día en que cumplí 15 años.- porque fue una fiesta que compartí con familiares y amigos.

En sexto curso fui proclamada Abanderada del Pabellón Nacional.

El día que aprobé el Pre Universitario

- **SI CONTARA CON EL TIEMPO SUFICIENTE Y CON RECURSOS ILIMITADOS ¿QUÉ PREFERIRÍA HACER?**

Compartirlos con las personas que mas aprecio y los más necesitados, realizar labor social.

- **CUANDO PIENSO EN MIS ESTUDIOS O TRABAJO, ¿QUÉ ACTIVIDADES ME PARECEN MÁS VALIOSAS?**

Me parece que ambas son actividades muy valiosas ya que puedo adquirir nuevos conocimientos que me ayudaran a ser una excelente profesional.

- **¿QUÉ COSAS CREO QUE DEBERÍA HACER, AUNQUE LAS HAYA DESCARTADO MUCHAS VECES EN MIS PENSAMIENTOS POR DISTINTAS RAZONES?**

El ser más positiva y constante.

- **¿CUÁLES SON LAS METAS PERMANENTES MÁS IMPORTANTES QUE DESEO ALCANZAR EN CADA UNO DE LOS ROLES FUNDAMENTALES DE MI VIDA?**

Ser profesional, ser una excelente esposa y madre, tener un trabajo estable el poder ayudar a los más necesitados.

- **¿CUÁN SATISFECHO ESTOY DE MI ACTUAL NIVEL DE REALIZACIÓN EN LOS DIVERSOS ÁMBITOS DE MI VIDA?**

En el ámbito profesional siento que no avanzo tan rápido como debería con los demás aspectos de mi vida estoy satisfecha.

- **¿QUÉ RESULTADOS DISTINTOS DE LOS ACTUALES DESEARÍA ALCANZAR EN LOS DIFERENTES ÁMBITOS DE MI QUEHACER, EN RELACIÓN CON LA CALIDAD DE MI VIDA?**

Avanzar mucho más rápido en mi carrera profesional.

- **¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS MÁS IMPORTANTES EN LOS QUE SE BASA MI MANERA DE SER Y DE ACTUAR?**

Son los valores y costumbres que aprendí en mi hogar.

- **¿CUÁN CURIOSO SOY?**

Mas o menos curiosa

- **¿QUÉ COSAS QUISIERA INVESTIGAR?**

Las injusticias y porque se ha perdido la práctica de valores en algunos jóvenes.

- **¿QUÉ COSAS QUIERO TENER (POSESIONES)?**

Creo que Dios me ha dado mucho tengo lo indispensable para ser feliz, aunque me gustaría tener mi propia casa y carro, la felicidad esta en las cosa sencillas.

- **MENCIONES TRES COSAS QUE LLEVA SIEMPRE CONSIGO Y PARA ¿QUÉ?:**

Llaves.- para entrar y salir de mi casa.

Celular.- para comunicarme con mis amigos y familiares.

Rosario.- para que me proteja de cualquier peligro.

- **SI LE DESAHUCIARÁN, Y TUVIERAS SOLO UN MES DE VIDA ¿QUÉ HARÍAS EN ESE TIEMPO?**

Trabajaría con entusiasmo, compartiría el mayor tiempo con mi familia y amigos que más aprecio, practicaría la ley del perdón de una mejor manera, asumiría con humildad todas mis responsabilidades y obligaciones y no echaría la culpa a nadie de mis problemas.

- **¿QUÉ TEMAS DE INVESTIGACIÓN PROPONDRÍA FINANCIAR CON LOS POCOS O MUCHOS RECURSOS QUE DEJA?**

Un estudio de cómo hacer que en todos los hogares se enseñe la práctica de los valores a los niños para así tener un país con mejores ciudadanos.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO

¿Qué es el tiempo? Es posible concebir el tiempo como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida.

Las decisiones tomadas que no nos resultan acertadas nos crean frustración, "stress", hacen disminuir nuestra autoestima, esto se traduce en los siguientes EFECTOS típicos de la falta de administración del tiempo:

1. **PRECIPITACIÓN.**
2. **VACILACIÓN ENTRE ALTERNATIVAS DESAGRADABLES.**
3. **FATIGA O APATÍA TRAS MUCHAS HORAS DE ACTIVIDAD NO PRODUCTIVA.**
4. **INCUMPLIMIENTO CONSTANTE DE COMPROMISOS.**
5. **SENSACIÓN DE ESTAR DESBORDADO POR LAS DEMANDAS Y PORMENORES, CASI SIEMPRE HACEMOS LO QUE NO SE DESEA.**

REVISIÓN DE NUESTRA FORMA HABITUAL DE DISTRIBUIR EL TIEMPO.

Una forma sencilla de hacerlo es dividir el día en tres partes:

A. Desde que me levanto hasta la hora de almorzar ¿qué hago?

Por lo general cuando me despierto realizo una oración de la mañana, desayuno, ordeno mi casa, me cambio para salir, reviso que todos mis cuadernos estén en mi mochila y voy a la universidad.

B. Desde el final del almuerzo hasta la cena.

Estoy en la universidad y mientras estoy allí voy al laboratorio a realizar mis trabajos de investigación, grabo la información que necesito en mi pendrive, a veces me reúno en grupo para realizar mis tareas o conversar y también envío correos a mis amigos de lecturas para reflexionar.

C. Desde el final de la cena hasta que me voy a dormir.

Una vez que llego a la universidad, llamo a mi mamá para hablar con ella y comentarle los acontecimientos del día, le pregunto cómo estuvo su día, realizo mi merienda, veo un poco de televisión, termino de hacer mis deberes, estudio, a veces escribo a mis amigos(as) que no he visto para saber cómo están, rezo la oración de la noche y me voy a dormir.

REFLEXIONANDO SOBRE EL TIEMPO

Imagínese que acude al médico y éste te dice que le queda un mes de vida. En su último mes que me queda de vida:

1.- ¿DE QUÉ MANERA ORIENTARÍA SU VIDA?

Expulsaría de mi vida todo sentimiento triste, haría las cosas con más entusiasmo, invertiría la mayor parte de mi tiempo en ayudar a mis amigos y familiares y cada día daría gracias a Dios por la vida que me ha regalado.

2.- ¿QUÉ LE HUBIERA GUSTADO HACER?

Denunciar las injusticias con valentía.

3.- ¿QUÉ LE HUBIERA GUSTADO INVESTIGAR?

El cómo mejorar como persona día a día y como aprovechar mis defectos en beneficio propio.

4.- ¿DE QUÉ SE ARREPIENTE?

De a veces derrumbarme con los problemas que la vida me presenta aunque después reflexiono y sigo firme en mis propósitos.

5.- ¿CUÁLES SON LOS ACTOS QUE DEJARÍA DE HACER?

No ser tan sensible ante los acontecimientos que suceden a mi alrededor.

6. ¿LE HUBIESE GUSTADO CONTAR CON UN TUTOR O GUÍA PARA ADMINISTRAR SU TIEMPO?

Si me hubiera gustado contar con alguien para ayudarme a administrar mejor mi tiempo.

7.- ¿A QUÉ ME DEDICARÍA EN ESE MES DE VIDA QUE LE QUEDA?

A la oración ya que Dios es el dueño de la vida, le pediría fortaleza y valor para aceptar su voluntad. Compartir mi tiempo con mi familia y amigos que son las personas que mas aprecio.

EN LA SIGUIENTE TABLA MARQUE CON UN X SEGÚN EL GRADO DE NECESIDAD QUE USTED CONSIDERE BÁSICO TENER UN TUTOR PARA SU FORMACIÓN EN LA ESPOL. SIENDO 5 MUY NECESARIO Y UNO NINGUNA NECESIDAD.

5 MUY NECESARIO	4 NECESARIO	3 INDIFERENTE	2 POCO NECESARIO	1 NINGUNA
	x			

EJERCICIO DE DIVIDIR SU RUTINA DIARIA: PRESUPUESTO DEL TIEMPO (DÍA PROMEDIO)

TIEMPO EN HORAS Y MINUTOS por DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	Total
1.- TRABAJO	4	3	5	0	6	0	18
2. ESTUDIO	7	6	6	7	4	6	36
3. ACTIVIDADES BIOFISIOLÓGICAS	1	1	1	1	1	1	6
4. COMPROMISOS SOCIALES	0	0	0	0	2	3	6
5. TAREAS DOMESTICAS	3	3	3	5	3	4	21
SUB TOTAL DEL TIEMPO EMPLEADO	15	13	15	13	16	14	86
7.- TIEMPO LIBRE:	1	1	1	2	1	2	8
8.- TOTAL DEL TIEMPO DIARIO:	16	14	16	15	17	16	94
TIEMPO en horas y minutos POR DIAS	LUNES A VIERNES		SÁBADOS		DOMINGO		TOTAL
TIEMPO EMPLEADO en las actividades 1. – 5.	86		14		13		113
TIEMPO LIBRE	6		2		3		11
REMANENTE							

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES PARA ADMINISTRAR BIEN SU TIEMPO?

FINALMENTE: SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL CUESTIONARIO.

- Antes de realizar el presente trabajo escuchar sugerencias de algunas personas que ya lo realizaron para así poder desarrollar un mejor trabajo.
- Me parece que es una excelente idea promover debates con diferentes temas.

CUESTIONARIO ADAPTADO DEL TRABAJO DE DANTE ABAD ZAPATA. / COORDINADOR GENERAL DE FAMILIAS EN ACCIÓN. / FAMENAVES@HOTMAIL.COM / JUNIO 2008