

**ESPOL / ICQA
QUÍMICA GENERAL I
PROYECTO DE INVESTIGACION SOBRE:
VISIÓN PERSONAL / MISIÓN PERSONAL / DISTRIBUCIÓN PERSONAL DEL TIEMPO.**

El siguiente cuestionario se lo presenta a usted para que se entere de las preguntas que deben ser cuidadosamente contestadas en un documento WORD.

La redacción de su misión y visión personal deben abarcar por lo menos una carilla a doble espacio (para cada una); su obituario en media carilla y en otra media carilla para sus sugerencias para mejorar la distribución del tiempo como estudiante de la ESPOL.

Tenga presente que cada una de las preguntas del cuestionario deben de ser contestadas en forma breve, concisa y con claridad.

Plazo de entrega del trabajo una semana, a partir de la recepción del presente cuestionario.

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

- **¿QUIEN SOY?**

.....

- **¿HACIA DONDE VOY?**

.....

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

.....

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

.....

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?**

.....

UNAS PALABRAS EN SU OBITUARIO COMO INVESTIGADOR:

.....

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

.....

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

.....

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?**

.....

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

.....

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

.....

- ¿PARA QUÉ ESTUDIA?

- ¿CON QUIÉN(ES) ESTUDIA?

- ¿QUÉ TEMA LE GUSTA INVESTIGAR?

- ¿QUÉ HABILIDADES QUIERO TENER (DESTREZAS)?

- ¿QUÉ COSAS QUIERO HACER (EXPERIENCIAS)?

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

- ¿QUÉ QUIERO SER (CUALIDADES DE CARÁCTER)?

- ¿QUÉ CUALIDADES ME ATRIBUYEN OTRAS PERSONAS?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ¿CUÁN SATISFECHO ESTOY DE MI ACTUAL NIVEL DE REALIZACIÓN EN LOS DIVERSOS ÁMBITOS DE MI VIDA?
.....
- ¿QUÉ RESULTADOS DISTINTOS DE LOS ACTUALES DESEARÍA ALCANZAR EN LOS DIFERENTES ÁMBITOS DE MI QUEHACER, EN RELACIÓN CON LA CALIDAD DE MI VIDA?
.....
- ¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS MÁS IMPORTANTES EN LOS QUE SE BASA MI MANERA DE SER Y DE ACTUAR?
.....
- ¿CUÁN CURIOSO SOY?
.....
- ¿QUÉ COSAS QUISIERA INVESTIGAR?
.....
- ¿QUÉ COSAS QUIERO TENER (POSESIONES)?
.....
- MENCIONES TRES COSAS QUE LLEVA SIEMPRE CONSIGO Y PARA ¿QUÉ?:
.....
- SI LE DESAHUCIARÁN, Y TUVIERAS SOLO UN MES DE VIDA ¿QUÉ HARÍAS EN ESE TIEMPO?
.....
- ¿QUÉ TEMAS DE INVESTIGACIÓN PROPONDRÍA FINANCIAR CON LOS POCOS O MUCHOS RECURSOS QUE DEJA?
.....

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?
.....

B. Desde el final del almuerzo hasta la cena.
.....

C. Desde el final de la cena hasta que 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?

.....

2.- ¿QUÉ LE HUBIERA GUSTADO HACER?

.....

3.- ¿QUÉ LE HUBIERA GUSTADO INVESTIGAR?

.....

4.- ¿DE QUÉ SE ARREPIENTE?

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

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							
2. ESTUDIO							
3. ACTIVIDADES BIOFISIOLOGICAS							
4. COMPROMISOS SOCIALES							
5. TAREAS DOMESTICAS							
SUB TOTAL DEL TIEMPO EMPLEADO							
7. TIEMPO LIBRE:							
8. TOTAL DEL TIEMPO DIARIO:							
TIEMPO en horas y minutos POR DÍAS	LUNES A VIERNES		SÁBADOS		DOMINGO		TOTAL
TIEMPO EMPLEADO en las actividades (de la 1. A la 5.)							
TIEMPO LIBRE							
REMANENTE							

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES PARA ADMINISTRAR BIEN SU TIEMPO?

FINALMENTE: SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL CUESTIONARIO.

CUESTIONARIO ADAPTADO DEL TRABAJO DE DANTE ABAD ZAPATA. / COORDINADOR GENERAL DE FAMILIAS EN ACCIÓN. / FAMENAVES@HOTMAIL.COM / JUNIO 2009

Solicitamos llenar la presente adaptación y subirla a su blog en el dominio blog.espol.edu.ec, el presente documento usted lo encuentra en el blog en el dominio blog.espol.edu.ec. Fecha: 15/06/09.