

# Guía n° 2 de Tecnología Colegio San Felipe

1 Medio



Profesor Alfredo Orellana

Nombre y curso del alumno:

**Unidad I:** “Desarrollo e implementación de un servicio”

**OA 2:** Desarrollar un servicio que implique la utilización de recursos digitales u otros medios, considerando aspectos éticos, sus potenciales impactos y normas de cuidado y seguridad.

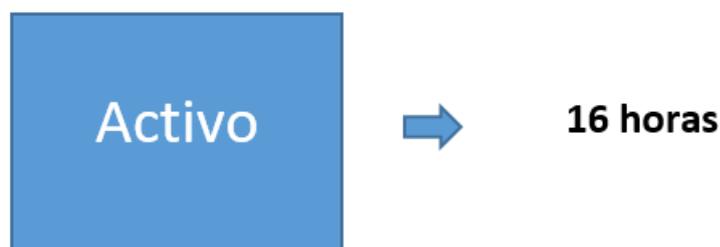
## La Arquitectura de tu día

Todos tenemos las mismas 24 horas en el día, de la cual se distingue una división de cuánto tiempo se está activo y cuanto no. Cada quien necesita una cierta cantidad de horas para re energizarse **de sueño**.



**Dormir es inevitable** Este tiempo es relativo de cada persona, pero si hay que ser consistente en los mismos horarios, debido a que, por ejemplo, si uno por jugar videojuegos o ver películas está **durmiendo** 4 horas, que es menos del tiempo fundamental, este hecho va a influir en las horas activas. Destruyéndote.

Ahora bien, habiendo superado eso, te quedas con el **tiempo activo** que realmente tienes.



# Guía n° 2 de Tecnología Colegio San Felipe

1 Medio

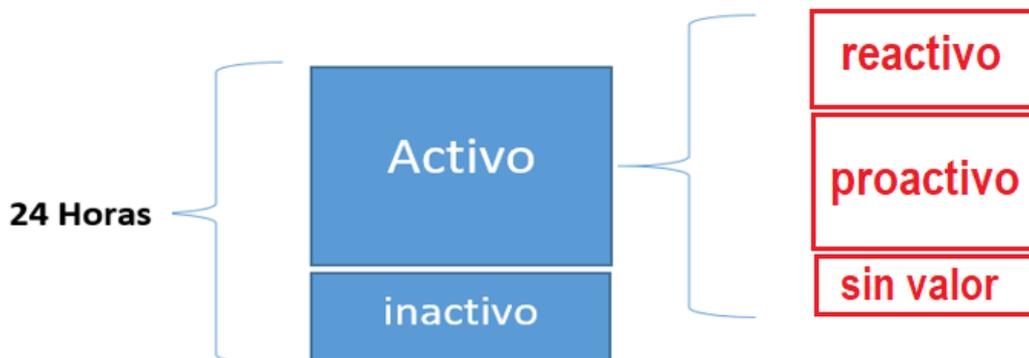


Profesor Alfredo Orellana

Nombre y curso del alumno:

Este tiempo activo se divide en tres:

- **En el tiempo Reactivo:** que va a ser el tiempo que otros controlan o exigen de tu vida, por ejemplo, obligaciones inevitables, colegio reuniones, visitas.
- **En el tiempo Proactivo:** es en el que tu pones tus reglas, en el que yo digo esta es mi prioridad, en esto voy a trabajar yo.
- **En el de las obligaciones sin valor:** aquí entra todo tipo de cosas, desde lavarse los dientes, trasladarse, esperar, comer, en definitiva, un montón de cosas que no agregan un valor realmente pero que tampoco las podemos quitar.



El enorme dilema que uno ve es la enorme diferencia entre **Tiempo Reactivo** contra **Tiempo Proactivo**. Si ustedes analizan el calendario de alguien que no está ejerciendo el **liderazgo**, alguien que no se ha superado, lo normal es que el **80%** de su tiempo es **tiempo reactivo**.

Es decir, reuniones en las que otro deciden por él, obligaciones que lo desconcentran todo el tiempo de su agenda (colegio, visita a los parientes, visitas al doctor, cuidar al hermano), **es puro tiempo reactivo**.



Profesor Alfredo Orellana

Nombre y curso del alumno:

## OJO

El secreto que estás buscando en esta clase de cómo organizar y **lograr tanto en mi día es reconocer:**

# ¿CUANTO TIEMPO PROACTIVO TENGO AL DIA? Y MEDIRLO

Cuando tu logras que más de la mitad de tu día, en general a la semana, esté en **tiempo proactivo**, entonces vas a ver el resultado que vas a dar.

Se pueden pasar muchos años de la vida atrapado entre el **tiempo reactivo**, que es donde otros disponen de tu tiempo y creyendo que, porque se responde a esas obligaciones ya se cumplió, no ocupando o desperdiciando totalmente el **tiempo Proactivo**.

## El tiempo Proactivo

Sabemos que ustedes como alumnos tienen una gran cantidad de tiempo en donde son “**tirados**” de un ramo a otro para responder a un sin número de demandas académicas. **Lo que está bien, están construyendo un proyecto a largo plazo.** Pero junto a ello empieza a emerger una disposición o inclinación, o gusto por algún **área determinada**. Algunos lo

# Guía n° 2 de Tecnología Colegio San Felipe

1 Medio

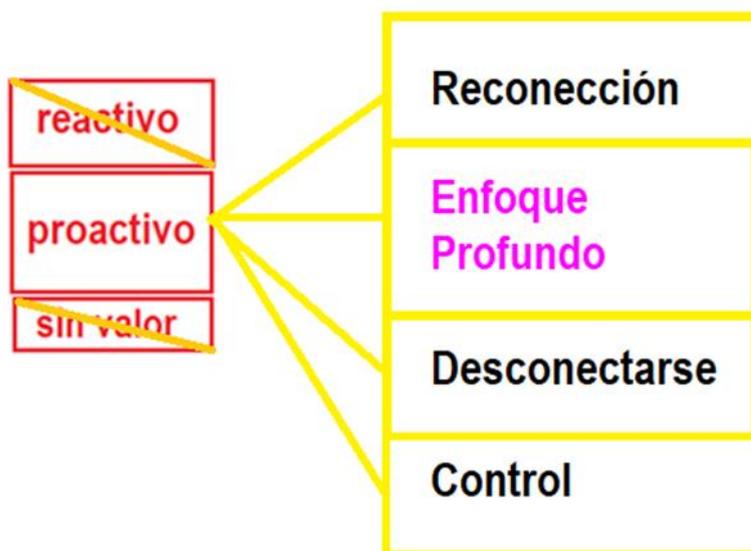


Profesor Alfredo Orellana

Nombre y curso del alumno:

tienen claro, otros lo hacen sin darse cuenta de forma más inconsciente. Otros quizás no tienen ninguna ambición. La clave está entonces en la utilización efectiva del **tiempo Proactivo**, lo importante, más que cuantas horas tengo, se trata de que seas **consistente en la utilización de estas**. Esto quiere decir que esas horas de proactividad, ya sean 3 horas a la semana o 5, se ocupen **diariamente**, Consistentemente.

Para repartir mejor las horas de PROACTIVIDAD van a ser de mucha utilidad reconocer cuatro componentes fundamentales:



- 1) **Enfoque Profundo o Deep Focus:** Lo importante de este componente es que sea sin interrupciones, sin distracciones, que te permitan entrar a zonas de **pensamiento profundo**. Aquí es donde se da el **aprendizaje y la creatividad**. Hay personas que utilizan por ejemplo la noche para encontrar el momento.
- 2) **Desconectarse:** Es necesario el momento de **desconectarse** de la realidad de trabajo. Este tiempo es **valiosísimo** y te ayuda a tener más tiempo para la reconexión. Puede darse de muchas formas. La

# Guía n° 2 de Tecnología Colegio San Felipe

1 Medio



Profesor Alfredo Orellana

Nombre y curso del alumno:

mía es el tiempo en familia, o con seres que sean un aporte de energía para mí.

- 3) **Reconexión:** Este paso tiene que ver con la meditación o el Mindfull. Prepararse para el momento en el que llegas al enfoque profundo.
- 4) **Control:** Finalmente es la parte de la arquitectura del día que tiene que ver con la revisión o control de: **¿en qué estas gastando tu día?** La mayor parte de las personas conforme avanzan los días, pierde la consistencia necesaria para alcanzar sus metas, ambiciones o proyectos, porque no hacen una **auditoria o revisión** para saber en qué está gastando su tiempo. Y esto se explica porque debido a las **infinidades de distracciones** que existen en la vida moderna, es fácil perder el orden de las **prioridades**. Y si no sabes en qué estas gastando tu tiempo, esto es igual a no saber en que estas gastando tu dinero, es decir sin tener esta auto-revisión **¿cómo vas a mejorar?**

*Ahora esto no es una receta, la manera de organizar el tiempo, es subjetiva y personal, no se trata de seguir los pasos ni los horarios de esta guía. La intención es que reflexiones estratégicamente el uso de tu tiempo, porque es primordial crear una cultura de la autoeficacia para que puedas alcanzar tus metas y salir de la mediocridad.*

## ¿Qué es Autoeficacia?

La autoeficacia, son las creencias en tus habilidades para tratar con las diferentes situaciones que se presentan, esta juega un rol importante no solamente en la manera de sentirte respecto a un objetivo o tarea, sino que será determinante para conseguir o no las metas en tu vida.



Profesor Alfredo Orellana

Nombre y curso del alumno:

## Actividad

Analiza, por favor, cuál es tu tiempo (siendo lo más sincero posible). Para esto van a investigar sobre la definición de la palabra **PROCRASTINACIÓN** y junto con los conceptos expuestos en esta guía **van a realizar un mapa conceptual, reconociendo** la arquitectura de un día normal suyo.

Si lo hacen a mano, tiene que llevar letra muy clara, más nombre, curso y colegio. Además, va a fotografiar su cuaderno para enviármelo al siguiente mail:

[profeartessf@gmail.com](mailto:profeartessf@gmail.com)

o lo pueden hacer con programas de software, lo que le resulte más cómodo.

# Guía n° 2 de Tecnología Colegio San Felipe

1 Medio



Profesor Alfredo Orellana

Nombre y curso del alumno:

## **BONUS DEFINICIONES:**

**Se define como proactivo** a aquel sujeto que es capaz de tomar **la iniciativa** frente a las **dificultades**. Esto quiere decir que su actitud básica es la de proponer soluciones y tomar la responsabilidad frente a las situaciones, sin necesidad de que lo inviten o lo presionen para que lo haga. Se enfoca a la acción, en función de superar problemas, a los que en realidad ve como desafíos.

**“Toda dificultad eludida se convertirá más tarde en un fantasma que perturbará nuestro reposo”**

**–Frédéric Chopin–**

**A su vez, la persona reactiva** es aquella que, como el nombre indica, se limita a reaccionar o responder solo cuando se ve conminado o presionado a ello. Su tipo de reacción es fundamentalmente pasiva. No actúa, si no hay necesidad de actuar. No propone, si algo no lo obliga a ello. No intenta ir más allá, sino que solamente responde en caso de que haya un estímulo que lo incite a hacerlo.