



UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA
VICERRECTORADO ACADEMICO
SUBPROGRAMA SERVICIO AL ESTUDIANTE

5 Instrumentos de la Unidad II

Nombre: Alfredo Rodríguez

C.I: 30.127.380

Instrumento N° 1: Autoevaluación de Competencias		
A. Competencias Generales o Básicas	Sí	No
1. Capacidad para organizar y planificar el tiempo y las actividades.	X	
2. Fluidez en la comunicación oral.	X	
3. Fluidez en la comunicación escrita.	X	
4. Habilidad en el uso de la tecnología, de la información y de la comunicación.	X	
5. habilidad para buscar y procesar informaciones.	X	
6. Capacidad para resolver problemas.	X	
7. Autonomía en la toma de decisiones.	X	
8. Habilidad para trabajar de manera autónoma.	X	
B. Competencias de Área cognoscitiva	Sí	No
1. Capacidad de análisis.	X	
2. Capacidad de síntesis.	X	
3. Capacidad para atender y concentrarse en una actividad de aprendizaje.	X	
4. Conocimientos sobre la(s) carrera(s) seleccionada(s).		X
C. Competencias del Área Personal-Social	Sí	No
1. Capacidad para adaptarse a situaciones nuevas.	X	
2. Capacidad para establecer relaciones interpersonales.	X	
3. Capacidad para autoanalizarse.	X	
4. Capacidad para adaptarse al trabajo en grupos	X	
5. Capacidad para controlar emociones.	X	

Nombre: Alfredo Rodríguez

C.I: 30.127.380

Instrumento N° 2: Distribución del Tiempo		
Día seleccionado: <u>Miércoles</u>		
Hora	Actividad(es)	Observación
05:30am	Me levanto y preparo para ir a trabajar	Me baño, lavo mis dientes y me visto
06:40am	Salgo de mi casa	Hacia la parada donde pasa el transporte de la empresa
07:15am	Tomo el transporte	Desayuno mientras voy en camino a la empresa
07:50am	Llego a la empresa	
08:00am	Inicio mi jornada laboral	
10:00am	Descanso	
11:00am	Continúo con mi jornada laboral	
11:30am	Hora de almuerzo	
12:15pm	Regreso a mi puesto de trabajo	
01:30pm	Descanso	Hago una breve lectura de la Unidad asignada
02:30pm	Regreso a mi puesto de trabajo	
04:45pm	Fin de mi jornada laboral	Me preparo para ir a casa
05:15pm	Tomo el transporte	De regreso
05:50pm	Bajo del transporte	Me dirijo a mi casa
06:00pm	Llego a mi casa	Me relajo
06:10pm	Aseo personal	
07:00pm	Ceno	
07:30pm	Me dedico a mis estudios	
09:30pm	Me acuesto a dormir	

Nombre: Alfredo Rodríguez

C.I: 30.127.380

Instrumento N° 3: Establecimiento del Horario de Estudio

Hora	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
07:15 am a 07:50 am	Descanso	Lectura de las unidades	Lectura de las unidades	Lectura de las unidades	Lectura de las unidades	Lectura de las unidades	Descanso
10:00am a 11:00am	Repaso mis actividades	Repaso mis actividades	Repaso mis actividades	Descanso	Repaso mis actividades	Repaso mis actividades	Repaso mis actividades
01:30pm a 02:30pm	Almuerzo	Trabajo	Descanso	Lectura de las unidades	Trabajo	Trabajo	Almuerzo
07:30pm a 09:30pm	Realizo mis asignaciones pendiente	Realizo mis asignaciones pendiente	Realizo mis asignaciones pendiente	Realizo mis asignaciones pendiente	Realizo mis asignaciones pendiente	Realizo mis asignaciones pendiente	Realizo mis asignaciones pendiente

Nombre: Alfredo Rodríguez

C.I: 30.127.380

Instrumento N° 4: Optimización del Espacio de estudio		
Ubicación del Espacio de Estudio: <u>Mi habitación</u>		
Elementos que perturban el momento de estudio	Acciones para mejorar	Observaciones
El desorden	Organizar antes de realizar mis actividades	
El ruido del exterior	Cierro la puerta y ventana	
Mis hermanos	Les informo que voy a realizar mis tareas	

Nombre: Alfredo Rodríguez

C.I: 30.127.380

Instrumento N°5: A. Cumplimiento de horario de estudio						
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
HC: 03:00hrs	HC: 02:00hrs	HC: 02:30hrs	HC:03:00hrs	HC: 03:00hrs	HC: 01:30hrs	HC: 03:00hrs
HI: 00:00hrs	HI: 01:00hrs	HI: 00:30hrs	HI: 00:00hrs	HI: 00:00hrs	HI: 01:30hrs	HI: 00:00hrs

Instrumento N° 5: B. Reprogramación de horas de estudio			
Día	Fecha	Número de horas	Observación
Miércoles	05-10-2022	01:00 hrs	
Sábado	08-10-2022	02:00 hrs	

Nombre: Alfredo Rodríguez

C.I: 30.127.380