



Demuestra tus habilidades: Autogestión

Instrucciones:

Para elaborar las diapositivas de tu presentación, considera los siguientes aspectos y sus respectivas puntuaciones para tu calificación:

Núm.	Actividad	Puntos
1	Incluye un título. En la diapositiva 1 menciona tu nombre, el del curso y el de tu instructor.	2
2	Define tres objetivos relativos a tu carrera y/o el lugar donde estudias. Considera tres situaciones que sean realmente de tu interés. En las diapositivas 2, 3 y 4 redacta los objetivos en términos SMART.	10
3	Describe la manera en la que administrarás el tiempo. Enlista, en la diapositiva 5 , al menos diez actividades diarias que tendrás que realizar (adentro y afuera de tu lugar de estudios), incluye la definición del tiempo para cumplir con los objetivos que planteaste en el punto anterior.	8

Núm.	Actividad	Puntos
4	Define la forma en la que encontrarás equilibrio. En las diapositivas 6 a la 9 expón la forma en la que cuidarás las diferentes áreas de tu vida mientras cumples tus objetivos.	10
5	Explica la manera en la que identificarás y manejarás el estrés. En la diapositiva 10 menciona al menos siete posibles fuentes de estrés que podrían presentarse mientras logras tus objetivos, los efectos que tendrían en ti, así como las estrategias que seguirás para prevenirlos.	10
6	Considera el orden, diseño, ortografía y redacción de toda la presentación.	10
TOTAL		50 puntos

