



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VÍCERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR

PROYECTO DE INTERVENCIÓN:

TEMA: “ESTRATEGIAS PARA LA DISTRIBUCIÓN EXITOSA DEL TIEMPO DE LA MUJER UNIVERSITARIA COMO PROFESIONAL, ESPOSA Y MADRE.”

PARTICIPANTES:

YANIRÉ RAMÍREZ 8-264-31

ZULMA GONZÁLEZ 4-236-647

MAXIL MORENO 2-101- 1226

**TRABAJO FINAL DE LA OPCIÓN PRÁCTICA
PEDAGÓGICA PROFESIONAL, PARA OPTAR
POR EL TÍTULO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
SUPERIOR.**

PANAMÁ, DICIEMBRE 2014



57

DEDICATORIA

En esta ocasión queremos ofrecer nuestro trabajo que con mucho esfuerzo y dedicación hemos realizado y el cual nos permite culminar este curso de esta especialidad: "Practica Pedagógica Profesional" y que forma parte de la "Maestría en Docencia Superior".

A nuestra profesora, Nélida Bravo que de una u otra manera nos apoyó para que este Proyecto de Intervención se llevara a cabo con éxito, especialmente a nuestra familia que son nuestro motor y motivación para seguir hacia adelante.

27 SEP 2021

Osorio Autor

AGRADECIMIENTO

Deseamos expresar nuestro agradecimiento ante todo a Dios, nuestro Señor por habernos dado esta oportunidad, de continuar nuevos estudios a nivel superior.

A la profesora Carmen Llamas, nuestra facilitadora en el curso Metodología de Investigación I, por su orientación y guía para la realización del trabajo investigativo.

A la profesora Nélide Bravo, por sus sabios consejos y orientación en el curso de Práctica Pedagógica Profesional.

A nuestros familiares, por su apoyo moral y espiritual y a los compañeros del curso por su valioso tiempo de apoyo.

¡Muchas gracias!

INDICE GENERAL

Portada	I
Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Índice General	VI
Índice de Cuadros	XIII
Índice de Graficas	XIV
Índice de Anexos	XVIII
Primera fase: Investigación	
Introducción	1
Capítulo I Aspectos Generales	
1.1 Planteamiento del Problema	2
1.2 Hipótesis general	2
1.3 Objetivos de la investigación	3
1.3.1 Objetivo general	3
1.3.2 Objetivos específicos	3
1.4 Delimitación de la investigación	4
1.5 Limitaciones de la investigación	4
1.6 Justificación	4

CAPITULO II Marco de Referencias

2. Marco Teórico conceptual	5
2.1 Antecedentes	5
2.1.1 La Mujer Panameña en la sociedad y la educación superior	6
2.2 Marco Conceptual	8
2.2.1 Autorrealización	8
2.2.2 Administración del Tiempo	9
2.2.3 Principios Básicos para administrar con eficiencia el tiempo	10

CAPITULO III Marco Metodológico

3.1 Diseño de la investigación	13
3.2 Tipo de Investigación	13
3.3 Variables	13
3.4 Población y muestra	13
3.4.1 Población	13
3.4.2 Muestra	13
3.5 Técnicas e instrumento de recolección de datos	14
3.6 Procedimientos de la investigación-Momentos	15

Capítulo IV

4.1 Análisis de Resultados	30
4.2 Síntesis de la información	31
Conclusiones	32
Recomendaciones	33
Bibliografía	34
Anexos	

Segunda Fase: Formulación del Proyecto

1. Denominación del Proyecto	42
2. Tiempo de ejecución	42
3. Introducción	43
4. Antecedentes	44
5. Justificación	45
6. Planteamiento del problema	46
7. Objetivos del proyecto	47
7.1 Objetivo general	47
7.2 Objetivos específicos	47
8. Población meta	48
9. Unidad académica	48
10. Metodología	48
11. Misión	48
12. Visión	49
13. Metas	50
14. Recursos: materiales, humanos, financieros	50
15. Presupuesto	51
16. Aspectos sociales	52
17. Bibliografía	53

Anexos

Tercera fase: Informe final de la ejecución del proyecto

1. Identificación del proyecto	54
1.1 Título	54
1.2 Autoras de la ejecución	54
1.3 Fecha de ejecución	54
2. Introducción	55
3. Antecedentes	55
4. Planteamiento del problema	56
5. Objetivos del proyecto	57
5.1 Objetivo general	57
5.2 Objetivo específico	58
6. Metodología	58
7. Actividades y personas responsables	59
8. Recursos	60
9. Programación analítica	60
10. Presupuesto	61
11. Análisis y Evaluación	63
12. Bibliografía	64

Anexos

Índice de cuadros y gráficas

Capítulo IV

Cuadro 1: Mujeres encuestadas por edad y estado civil, año 2013	16
Gráfica N° 1	17
Cuadro 2: Tipo de profesión	18
Cuadro 3: Tipo de transporte que utilizan	19
Gráfica N° 3	20
Cuadro 4: Distribución diaria del tiempo para actividades	21
Gráfica N° 4	22
Cuadro 5: En qué momento realiza sus actividades escolares	23
Cuadro 6: Para estudiar, de quién recibe apoyo	24
Cuadro 7: Con quién comparte sus tareas en el hogar	25
Cuadro 8: La distribución del tiempo en que realiza actividades	26
Cuadro 9: Varía el tiempo que le dedica a sus tarea, familia.	27
Gráfica: N°5	28
Cuadro 10: Qué tareas son su prioridad	29
Cuadro 11: Qué la motiva a seguir estudiando	30

Índice de anexos

Anexo 1: Instrumento de recolección de datos (encuestas)

Anexo 2: Taller práctico del proyecto

Anexo 3: Instrumento de evaluación del proyecto

Solicitud de permisos

Lista de asistencia

Copia de certificados

PRIMERA FASE

CAPÍTULO I
ASPECTOS GENERALES

Introducción

La distribución del tiempo con el que la mujer se organiza para cumplir con cada una de sus actividades diarias es indispensable para el éxito de su carrera como profesional y para lograr ser una madre ejemplar y una esposa ideal. El tiempo que toma para transportarse, la jornada laboral que realiza, el tiempo que utiliza para los estudios durante el día, el tiempo que utiliza para realizar las tareas del hogar, son algunos indicadores, que nos ayudan a establecer la distribución del tiempo diario que la mujer profesional utiliza para organizarse y llevar a cabo de manera efectiva sus compromisos laborales y familiares.

Las mujeres empezaron a trabajar por necesidad económica, las mujeres de nivel económico más bajo, casadas o solteras, trabajaban fuera de la casa. El salario de la mujer tiende a ser más bajo. Además, la mujer trabajadora tuvo y sigue teniendo que realizar sus tareas.

El aumento de presencia de la mujer dentro de las universidades es un fenómeno que se da a partir de la década de los años 80 en Panamá. Luego desarrollan su carrera laboral, en algunos casos dentro de la misma empresa, y en otros cambiando de empresa en busca de mejores puestos.

La mujer actual tiene muchas facetas: madre, esposa, profesional y ama de casa. Todas éstas conllevan a un sin fin de actividades diarias, una más complicada que la otra, todas diferentes pero todas importantes. Ser una súper mujer en la rutina diaria amerita un tanto de organización y otro tanto de voluntad.

1. Planteamiento del problema:

La mujer panameña juega un papel fundamental en la formación de la familia y por ende de la sociedad, ya que es ella la que tiene mayor responsabilidad en las distintas tareas del hogar, como lo es la educación y crianza de los hijos, las labores domésticas, su papel como esposa. Además de todo esto debe cumplir a cabalidad con sus funciones laborales y como estudiante universitaria.

No sin dejar de lado que muchas mujeres universitarias son cabeza de familia y por ende las encargadas de cumplir a cabalidad estas distintas tareas.

Debido a esto, se busca identificar cómo la mujer distribuye el tiempo con miras a lograr su desarrollo profesional. Así como también; si esta situación afecta de alguna manera su salud emocional.

Ante la crisis económica que sufre la mayoría de las familias panameñas y ante las exigencias del mercado laboral; hombres y mujeres hemos comprendido la necesidad de educarnos profesionalmente, con la esperanza de ser mejor remunerado.

Esta situación se torna más difícil en la mujer, pues su rol como madre y esposa exige responsabilidades, que aunadas con los compromisos laborales presentan al estudio profesional como un reto casi inalcanzable.

Pregunta de investigación:

¿Cómo la mujer universitaria profesional administra y distribuye su tiempo para cumplir con los roles de estudiante, madre, esposa, trabajadora y ama de casa?

1.2 Hipótesis general:

Si la distribución del tiempo tiene repercusiones en el aprendizaje y superación de la mujer universitaria entonces la mujer universitaria ha distribuido su tiempo de una forma adecuada para cumplir con su rol de esposa, madre, ama de casa, trabajadora y universitaria.

1.3 Objetivos Generales y Específicos

1.3.1 Objetivo general:

- Reconocer como la mujer universitaria distribuye su tiempo, para cumplir con su rol de estudiante, madre, esposa, trabajadora, ama de casa y cumplir exitosamente con todas sus tareas.

1.3.2 Objetivos específicos:

- Identificar las actividades diarias que realiza la mujer que estudia, es madre, esposa, trabajadora y ama de casa.
- Discriminar el tiempo que dedica la mujer que estudia, es esposa, trabaja y es ama de casa, a la realización de cada una de sus tareas diarias, desde el momento en que se levanta hasta la hora de acostarse.
- Establecer las formas en que la mujer universitaria distribuye su tiempo en las actividades diarias.

1.4 Delimitación de la Investigación:

La investigación se realizará en el Campus de la Universidad de Panamá, entre las estudiantes de Media Diversificada y Postgrado en Docencia Superior del turno sabatino, las cuales cursan el primer semestre de estas especialidades.

1.5 Limitaciones de la investigación:

Son las dificultades encontradas en el desarrollo de la investigación de estas tenemos:

- ✓ Disponibilidad de los recursos financieros
- ✓ Limitaciones de tiempo para la recolección de datos
- ✓ Falta de cooperación para la obtención de información
- ✓ La falta de experiencia en el área de investigación por los ejecutores de la misma.

1.6: Justificación:

Las razones para la realización de esta investigación es que nos permitirá conocer como la mujer profesional universitaria organiza sus actividades diarias y distribuye el tiempo necesario y apropiado, para cumplir exitosamente con su rol de estudiante, madre, esposa, trabajadora y ama de casa y obtener una superación académica.

La importancia de esta investigación radica en la mejor manera de manejar su tiempo lo cual obligará a ser explícito en cuanto al valor que le da a su vida personal y profesional, y le permitirá dirigir sus esfuerzos en concordancia. Planificar su tiempo le ayudará a mantener el equilibrio entre las múltiples presiones bajo las cuales está sometida, facilitándole entonces el logro de sus objetivos, y evitando el estrés y el cansancio.

2.1 Marco Teórico-Conceptual

Antecedentes:

Las mujeres panameñas siempre han sido parte fundamental del desarrollo nacional. Cada vez es más visible el reconocimiento que hace la sociedad a los aportes de la mujer que se extienden desde el seno de nuestras familias, en el ámbito privado, hasta el espacio público, con sus contribuciones en la actividad económica, política y social de nuestro país. Entre avances y retrocesos se hace necesario plasmar, lo que en el camino y a través de los tiempos; desde los esfuerzos, sacrificios luchas y acciones, nos han ubicado en el escenario actual en donde, hemos ido avanzando en el proceso de construcción de una igualdad real para las mujeres.

Hoy en día muchos de los derechos que nos parecen incuestionables fueron consecuencias de largas luchas llevadas a cabo por mujeres dotadas de una profunda determinación y motivación personal.

Es necesario reconocer la labor e importancia de la primera mujer panameña que obtuvo un título universitario, ella fue Clara González.

Clara realiza estudios en la Escuela Normal donde se gradúa de maestra en 1918 y será la primera mujer en obtener el título de Licenciada en Derecho en 1922. Sin embargo no podrá ejercer su profesión puesto que a las mujeres les era prohibido el ejercicio del derecho; no será sino hasta 1924 que se adoptará, gracias a la ley 55, el derecho a ejercer la abogacía para las mujeres. Su tesis de graduación titulada “La Mujer ante el Derecho Panameño”, será uno de los primeros estudios realizados sobre la situación jurídica de la mujer de aquella época.

La necesidad de estructurar y organizar este movimiento en pro de la participación política femenina para así tener una mayor incidencia en la sociedad, llevará a Clara González junto con Sara Sotillo,

Elida Campodónico de Crespo, Rosa Navas y muchas otras a fundar el Partido Nacional Feminista en 1924.

Esta mujer de vanguardia, fue ante todo una mujer solidaria y empática con los menos favorecidos entre sus conciudadanos, en este caso los menores y las mujeres. Líder y docente, nos habla de lo que todo ser humano debe practicar cotidianamente, esto es el reforzamiento positivo: alagar a otros por lo positivo de sus obras o comportamientos. En su publicación sobre “La Familia y la Escuela en Relación con la Delincuencia Juvenil”, ella nos dice: *“Todo niño o adulto se siente gratificado cuando sus esfuerzos son reconocidos, o cuando su buen comportamiento es objeto de apreciación...lo que le hiere y desalienta es el ser ignorado...”*

Clara González fue una mujer que rompió esquemas y estableció nuevos marcos de referencia, nuevos paradigmas, convirtiéndose en una pionera en muchas áreas en especial el derecho a la educación que tienen las mujeres panameñas.

2.1.1 La mujer panameña en la sociedad actual y la educación superior

En la actualidad se registra un incremento del ingreso de las mujeres al sistema educativo en todos los niveles, incluso en la primaria que es en donde se aprecia la

diferencia con la participación mayoritaria masculina. En la secundaria encontramos una relación inversa y a nivel universitario se habla de una feminización de la matrícula, esto último pudiendo tener una incidencia en el aumento de la matrícula femenina en primaria, puesto que se esperaría que mujeres con mayor preparación académica y que en consecuencia deberían tener acceso a mayores oportunidades económicas, estarán en capacidad de reconocer la importancia de que sus hijas se eduquen y contando con los medios para que suceda, las envíen a la escuela.

Ante esto no puede perderse de vista, tampoco la relación con la situación del aumento de las jefaturas de hogar que se registra en toda la región en los últimos años en Panamá, con un 79.9% del total de nacimientos vivos que se dan fuera del matrimonio según el informe Panorama Social de América Latina, lo que corresponde con una de las tasas más altas en la región de personas separadas y divorciadas del 20.7%.

El indicativo del cambio de la estructura familiar es clara, por tanto es fundamental que las políticas de inserción laboral de la mujer dictadas mediante la Ley 4 de 1999 sobre la Igualdad de Oportunidades y su reglamentación, se pongan en real marcha, siendo que la concienciación y el esfuerzo de la mujer en alcanzar una educación universitaria está directamente relacionado con las cargas económicas que le corresponden y la incidencia que se va reflejando poco a poco en el incremento del número de niñas que ingresan a la escuela primaria.

La distancia entre la realidad y la norma va quedando enormemente visibilizada, cuando se habla de feminización de la matrícula universitaria, mientras que “las mujeres necesitan más años de escolaridad para acercarse a niveles más equitativos de participación económica.

2.2 Marco conceptual

2.2.1 Autorrealización

Las representaciones sociales acerca de lo que significa ser hombre o mujer, propias para una cultura, se incorporan a la subjetividad individual en creciente y activa elaboración.

El diseño de los roles de género desde un paradigma androcéntrico ha conllevado a fuertes dicotomías, rivalidad y desencuentro entre los géneros lo cual ha sido y sigue siendo transmitido desde las ideas y las prácticas sociales

Las representaciones dicotómicas de los géneros, imponen tanto a mujeres como a hombres, limitaciones en su crecimiento personal, diseñan subjetividades contrapuestas, excluyentes que atraviesan

la propia vida tanto en sus aristas privadas como públicas. Esto promueve una estereotipia que desarticula cualquier empeño por establecer relaciones interpersonales y el desarrollo de una cultura más humanas.

Hoy en día estas nociones y prácticas comienzan a desestabilizarse, a traernos no pocas complicaciones como maneras diferentes de entender lo femenino, lo masculino, lo privado y lo público.

Son muchas ya las mujeres que sienten en sí mismas la necesidad de realización social, incluso, con tanta o mucha más fuerza que la gestión de un grupo familiar. Ahora el centro de su autoestima se desplaza del recato, la pasividad y habilidades domésticas a su

preparación, destreza e iniciativa ante la vida, al aumento de su autoconfianza, seguridad, independencia y juicios propios.

Si nos detuviéramos en cómo han sido culturalmente diseñados los roles de género, comprenderíamos que justamente el saber y el poder han resultado históricamente dos espacios a los cuales las mujeres no han tenido fácil acceso. Conquistar un saber, mantenerlo y ejercerlo dota de un poder del cual son justamente portadoras las mujeres académicas.

El alcanzar la autorrealización es un objetivo cada vez más importante para las mujeres panameñas pese a las dificultades socioeconómicas que se le presentan.

2.2.2 Administración del tiempo

La administración del tiempo es uno de los recursos más apreciados. Sin embargo, se trata de un bien que no se puede ahorrar, sino que pasa, no retrocede y es imposible de recuperar. Si se malgasta, se derrocha algo muy valioso. Para aprender a valorar el tiempo y a planificar el estudio y el trabajo, tanto a corto como a medio y largo plazo, es imprescindible:

- Identificar metas, objetivos y prioridades.
- Conocer las prácticas habituales en cuanto a la organización y planificación del tiempo.
- Conocer el ciclo vital de trabajo y adaptar la planificación del tiempo.
- Seleccionar las estrategias más idóneas para alcanzar las metas, los objetivos y las prioridades.
- Lograr habilidades suficientes en la administración del tiempo que sirvan tanto en la vida académica como en la vida profesional.

En este trabajo necesitamos cumplir un objetivo que es ayudar a planificación y saber administrar el tiempo; el rendimiento de cada persona es diferente y varía a lo largo del tiempo. Identificando los momentos de más rendimiento, se puede planificar mejor el trabajo donde plantearemos pequeños ejercicios y dinámicas que nos lleven a reflexiones muy concreta y precisa permitiendo visualizar la deficiencia en algunos espacios de nuestra vida.

2.2.3 Principios básicos para administrar con eficiencia el tiempo

- Una lista de las actividades de una semana completa, tomada con incrementos de 15 minutos cada una, facilita la utilización efectiva del tiempo.
- Está comprobado y es un principio fundamental de la planeación del tiempo, que toda hora empleada en planear eficazmente ahorra de tres a cuatro horas de ejecución y produce mejores resultados.
- Una técnica recomendable para administrar mejor el tiempo, es utilizar los últimos 20 minutos de labores, en planear el día siguiente.
- El tiempo del emprendedor rara vez se utiliza exactamente como él lo planea. Pero se debe procurar, dentro de lo posible, respetar las actividades y compromisos establecidos.
- Los resultados más efectivos se logran teniendo objetivos y programas planeados, más que por la pura casualidad.
- El tiempo disponible debe ser asignado a tareas en orden de prioridad, o sea que los emprendedores deben utilizar su tiempo en relación a la importancia de sus actividades.

La administración del tiempo es la forma de curar uno de los más importantes y grandes problemas de la sociedad moderna, la falta del tiempo. Frecuentemente la gente se siente abrumada por la gran cantidad de cosas que tiene que hacer (al igual que todos) y por lo tanto su vida personal y profesional sufre, entonces trabajan más duro y por ende más agobiados están.

“Vivir así es como correr sobre la ruedita que usan los ratoncitos en sus jaulas; *corren y corren y no llegan a ningún lado*. Cuando esto sucede reaccionamos de manera "reactivo/responsivo" - respondemos y reaccionamos a lo que pasa. Pero, tarde o temprano esta forma de reaccionar nos lleva a perder el control de nuestra vida y comenzamos a sentirnos víctimas de las circunstancias”

El tiempo es nuestro recurso más importante. Es lo más valioso y preciado que tenemos. Es perecedero, no se puede reemplazar ni se puede ahorrar. Lo único que podemos hacer con él, es decidir la forma en que lo utilizamos. Por lo tanto, debemos reasignar la cantidad de tiempo que le dediquemos a las actividades de bajo valor para reemplazarlas con actividades de alto valor.

La forma en que distribuimos y usamos esas 24 horas se vuelve un acto de malabarismo al tener que encontrarle un espacio para el jefe, la familia, la lectura, el ejercicio, el entretenimiento, los amigos, los hijos, la relajación y el desarrollo y superación personal. Regularmente debemos detenemos para reflexionar y evaluar la forma en que invertimos nuestro tiempo. Debemos ser su amo en vez de ser su esclavo. Organizar y poner orden en nuestra vida nos llevará a experimentar una sensación de equilibrio con todo a nuestro alrededor, tranquilidad y calma.

Usar principios de la administración del tiempo para lograr lo anterior y mucho, mucho más deberá convertirse en nuestra máxima prioridad para asegurarnos una vida tranquila, saludable y exitosa. Por ejemplo, si queremos gozar de más tiempo y actividades con la familia, primero tenemos que identificar aquellas actividades que nos lo impiden.

La administración del tiempo no es una simple "herramienta" de trabajo, como son los celulares o las agendas electrónicas para ayudarnos *hacer más con menos y más rápido para lograr que nos paguen más*. La administración del tiempo tampoco es un concepto trillado, ni un cliché. Esta es quizás la habilidad más importante que podrás aprender en toda tu vida. Saber usar el tiempo de manera efectiva es la raíz de todas las demás habilidades y el secreto para ser feliz, exitoso y productivo.

La administración personal de tu tiempo, te permite priorizar y jerarquizar tu lista de pendientes, definir cuales cosas no harás porque no te generan valor y porque desperdician tu tiempo, y eso no lo podemos permitir.

Al aprender a cuidar y a defender tu tiempo personal te permite organizar cada aspecto de tu vida para que puedas obtener la mayor cantidad de felicidad y satisfacción de todo lo que hagas.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de la Investigación

Según el nivel de la investigación, que se establece, esta es una investigación es de enfoque Cualitativa, no experimental, descriptiva y exploratoria, transaccional.

3.2. Tipo de Investigación

Esta es una investigación de Campo, puesto que se recolectan datos directamente en las aulas de clase, dicha información se recaba directamente de las mujeres universitarias.

3.3. Variables

- Distribución del tiempo.
- Superación Profesional

3.4. Población y muestra

3.4.1 Población

La población está constituida por 155 estudiantes del género femenino, que cursan la Média Diversificada y el Postgrado en Docencia Superior que cursan el primer semestre del turno nocturno de la Universidad de Panamá.

3.4.2 Muestra

De esta población son seleccionadas, al azar, 40 mujeres, que cursan el primer semestre de docencia media diversificada, y del primer semestre del postgrado en docencia superior. Estas 40 universitarias representan el 25% de la población.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se utiliza en esta investigación es la encuesta, por medio de un cuestionario con preguntas cerradas, que es el instrumento para recabar datos que nos permitirá obtener la información que se requiere para llegar a conclusiones claras sobre las metas establecidas.

3.6 Procedimientos de la investigación

La presente investigación se realiza en los siguientes momentos:

Momento n° 1:

Análisis y selección de la problemática basándose en las diversas tareas y compromisos que se le presentan a la mujer de hoy que desea superarse profesionalmente.

Aunado a todo esto están los factores externos como los problemas sociales, el desarrollo tecnológico, la globalización que cada día exigen más; y que dejan claramente establecido que a pesar de las dificultades, la mujer panameña tiene un compromiso consigo misma y es prepararse cada vez más, para competir en este mundo que cambia vertiginosamente, con salud emocional y aprovechando al máximo el tiempo con el que cuenta.

Momento n° 2

Lectura y selección de los contenidos que refuercen la investigación los cuales se hacen previos al inicio del trabajo de campo, estos datos y contenidos vienen a reforzar teóricamente el tema que se investiga y a dar una idea clara de lo que se persigue.

Momento n° 3

Recolección de datos por medio de la encuesta que se apoya en un cuestionario para recabar la información cuantitativa para analizar y buscar resultados.

Momento n°4

Análisis minucioso de los datos para luego presentar los resultados, expresándolos estadísticamente por medio de cuadros y gráficas.

Momento n° 5

Expresar de manera escrita las conclusiones a la que se llegan basadas en los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

El análisis de los resultados se realizó por medio del método estadístico

Tabla N° 1

Mujeres encuestadas por edad y estado civil, año 2013

Estado civil	Edad		Casadas con hijos		solteras con hijos	
	Cantidad	%	Cantidad	%	cantidad	%
Edad						
Total	40	100				
30- 35	12	30	5	12.5	7	17.5
36-40	10	25	5	12.5	5	12.5
41-45	12	30	8	20	4	10
46- 50	6	15	6	15		
		total	24	60%	16	40%

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada

Al observar la tabla N° 1 se puede observar que las mujeres universitarias de nuestro estudio se encuentran entre las edades de 30 a 50 años.

12 están entre las edades de 30 a 35 años lo que representa un 30%, de éstas 5 están casadas y con hijos y 7 están solteras con hijos.

10 están entre las edades de 36 a 40 años, lo que representa un 25%, de estas 5 están casadas con hijos y 5 están solteras y con hijos.

12 están entre las edades de 41 a 45 años lo que representa un 30%, de estas 8 están casadas con hijos y 4 están solteras con hijos

6 están entre las edades de 46 a 50 lo que representa un 15%, de estas 6 están casadas con hijos.

Gráfica de la tabla N° 1

Mujeres encuestadas por edad y estado civil, año 2013

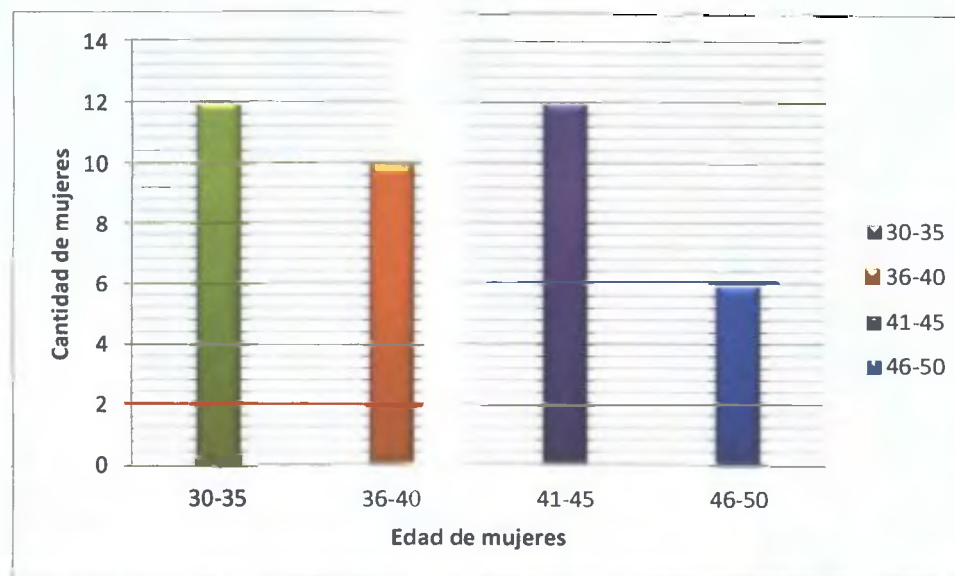


Tabla N° 2
 Tipo de Profesión

Profesión	Cantidad	Porcentaje
Docente	19	47.5%
Trabajadora Social	4	10%
Administración de empresas	5	12.5%
Desarrollo Comunitario	2	5%
Enfermera	4	10%
Abogada	3	7.5%
Farmacéutica	3	7.5%
Total	40	100%

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En esta tabla podemos observar las profesiones de las estudiantes universitarias las cuales se distribuyen así:

Docentes, incluye maestras y profesoras de educación pre media y media, son un 47.5%. Administración de empresas un 12.5%; trabajadora social, un 10%; enfermeras, un 10%;

abogadas, un 7.5%; farmacéuticas; un 7.5%; desarrollo comunitario, un 5%. Del total de la muestra el mayor porcentaje se encuentra en las docentes.

Tabla N° 3

Tipo de transporte que utilizan

Transporte	colectivo	particular	Total
Cantidad	32	8	40
%	80%	20%	100%

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En esta tabla podemos observar que el mayor porcentaje de estas mujeres utiliza el transporte colectivo (80%), como medio de transporte; mientras que el 20% utiliza su transporte particular.

Gráfica de la Tabla N° 3

Tipo de transporte que utilizan



Tabla N°4

Distribución diaria del tiempo, para sus diferentes actividades.

actividad	1 hora	2horas	3 horas	4 horas	5 horas	8 horas	10 horas	total
Transportarse de la casa al trabajo y viceversa	10	18	12					40
porcentaje	25%	45%	30%					100%

Jornada laboral					14	21	5	40
porcentaje					35%	52.5%	12.5%	100%
Tareas domésticas	5	21	14					40
porcentaje	12.5	52.5%	35%					100%
Atención a los hijos	6	20	14					40
porcentaje	15%	50%	35%					100%
Tareas escolares	22	18						40
porcentaje	55%	45%						100

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En esta tabla se establece el tiempo que a cada una de las universitarias, le dedica a sus diferentes tareas, dicho tiempo depende de su profesión, de la distancia de su casa al lugar de trabajo y de la ayuda que recibe en las tareas familiares por parte de los demás miembros de la familia.

Por lo que tenemos que transportándose de la casa al trabajo y viceversa el 25% tarda una hora, el 45% tarda 2 horas y el 30% tarda 3 horas. Por lo que el mayor porcentaje tarda 2 horas en transportarse.

En cuanto a la jornada laboral podemos ver que la mayoría, 52.5% tiene jornada laboral de 8 horas, seguido del 35% que labora 5 hora, estas son las docentes y el 12.5% labora 10 horas, entre éstas están las docentes que trabajan en dos lugares diferentes.

En cuanto a las labores domésticas, la mayoría de las universitarias, el 52.5% le dedican 2 horas a éstas tareas, el 35% le dedica tres horas y el 12.5 le dedica 1 hora.

En cuanto a la atención a los hijos el 50% le dedica 2 horas, el 35% le dedica 3 horas y el 15% le dedica 1 hora.

En cuanto a las tareas escolares el 55% le dedica una hora y el 45% le dedica 2 horas

Gráfica de la Tabla N°4

Distribución del tiempo en las diferentes actividades diarias

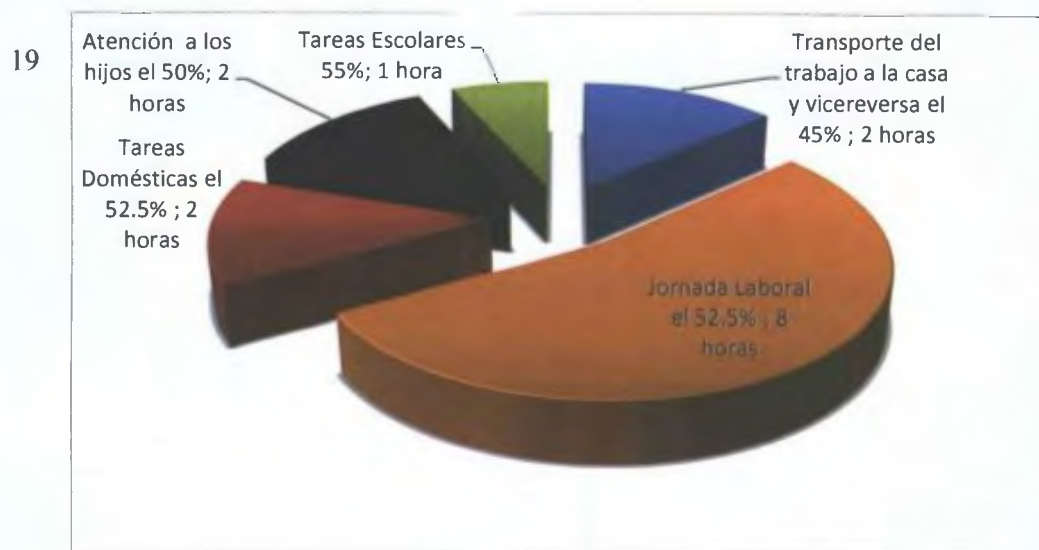


Tabla N° 5

En qué momento realiza sus actividades escolares

Momento	Mañana	Tarde	Noche	Madrugada	Total
Cantidad	-		38	2	40
porcentaje	-		95%	5%	100%

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia

Superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En la presente tabla se puede observar el momento en que la profesional universitaria le dedica a sus tareas escolares y vemos que el 95% lo hace en la noche y el 5% en la madrugada.

Tabla N° 6

Para estudiar, de quien recibe apoyo

Apoyo de	Esposo e hijos	Esposo	Hijos	Ninguno
cantidad	5	7	4	24
Porcentaje	12.5%	17.5%	10%	60%

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En esta tabla se presenta el apoyo que recibe la mujer universitaria, para estudiar el 60% no recibe apoyo, el 12.5% recibe apoyo de esposo e hijos, el 17.5% recibe apoyo del esposo y el 10% recibe el apoyo de los hijos.

Tabla N° 7

Con quien comparte sus tareas del hogar

familiares	Esposo e hijos	esposo	Hijos	ninguno
Cantidad	15	5	2	18
porcentaje	37.5%	12.5%	5%	45%

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En la presente tabla vemos que la mayoría de las universitarias del estudio, (45%), no recibe ayuda en la realización de las tareas del hogar, mientras que el 37.5% recibe ayuda de esposo e hijos, el 12.5% recibe ayuda del esposo y el 5% recibe ayuda de los hijos.

Tabla N° 8

La distribución del tiempo en que realiza sus actividades le permiten mantener al día sus tareas.

tiempo	siempre	Algunas veces	nunca	total
Cantidad	30	10	-	40
porcentaje	75%	25%	-	100%

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En esta tabla se puede observar que al preguntarles si el tiempo que le dedican a sus tareas les permite mantener sus tareas al día; el 75% si se lo permiten y un 25% dice que algunas veces.

Tabla N° 9

Varía el tiempo que le dedica a las tareas familiares y estudio,
Según las exigencias del momento.

Momentos	Siempre	Algunas veces	Nunca
Cantidad	25	15	-
Porcentaje	62.5%	37.5%	-

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En ésta tabla presenta los resultados obtenidos al preguntar si varía el tiempo que le dedica a las tareas familiares y de estudio, según las exigencias del momento, el 62.5% siempre las varían según las exigencias del momento y un 37.5% las varían algunas veces.

Gráfica de la Tabla N°9

Variación del tiempo de las tareas familiares y el estudio,
Según las exigencias del momento.



Tabla N°10

Qué tareas son su prioridad

Tareas	familiares	Laborales	Escolares	todas	total
Cantidad	3	5	-	32	40
porcentajes	7.5	12.5	-	80	100

Fuente Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En ésta tabla se establece qué actividades son de prioridad, en donde la mayoría, el 80%, dijo que todas sus actividades son su prioridad.

Tabla N°11
Que la motiva a seguir estudiando

Motivación	Sus familiares	Las exigencias de la sociedad actual	El deseo de superación personal	Todas
Cantidad	3	-	18	21
porcentajes	7.5%	-	45%	47.5%

Fuente: Encuesta realizada a las mujeres universitarias de primer semestre en el postgrado de docencia superior y primer semestre de docencia media diversificada.

En esta tabla se establece qué motiva a las universitarias a seguir estudiando, la mayoría dijo que todas las motivaciones son su prioridad, el 47.5%, para el 45% su motivación es el deseo de superación personal, y por último el 7.5% dijo que su motivación es su familia.

Gráfica de la Tabla N°1.1

Motivación del Curso



4.1 Síntesis de la Información

La presente investigación se plantea, basándose en las diversas tareas y compromisos que se le presentan a la mujer de hoy que desea superarse profesionalmente.

Cada uno de los roles a los cuales se enfrenta la mujer universitaria son esenciales para su desarrollo profesional por lo que esta investigación nos permite establecer la distribución del tiempo que utiliza la mujer universitaria para hacer efectiva sus actividades diarias obteniendo como resultado en esta investigación lo siguiente:

Es necesario resaltar que las mujeres de nuestro estudio se encuentran entre 30 y 50 años de las cuales sus profesiones se contabilizaron de la siguiente manera: el 47.5% docentes, el 12.5 % en Administración

De empresas, el 10% en Trabajo Social, el 10% en enfermería, el 7.5% son abogadas, el 7.5% farmacéuticas el 5% desarrollo comunitario.

De todas estas mujeres Profesionales el 80% viaja en transporte colectivo y el 20% en particular.

La mayoría de las mujeres universitarias trabajan en lugares un poco distante lo que influye en su tiempo de organización, el 45 % de estas mujeres toma 2 horas en trasportarse y el 52.5 % trabaja 8 horas diarias en las distintas instituciones del estado y en empresas públicas y privadas.

El 52.5 % le dedica 2 horas a las tareas domésticas y el 50% le dedica 2 horas a la atención de sus hijos, el 95% de estas universitarias realiza sus labores en horas de la noche y el 60 % no reciben ningún tipo de apoyo de sus familiares para la ejecución de las distintas tares

La distribución del tiempo de la mujer universitaria y la metodología que utilicen para organizarse, se refleja en éxito que tenga en su especialidad, por tal razón el 75 % de las universitarias consideran que la distribución de su tiempo les permite mantener al día todas sus tareas, el 62.5 % manifiesta que la distribución de su tiempo varía de acuerdo a las exigencias del momento.

Con este trabajo de investigación nos percatamos que el 80% de la mujer Universitaria considera que todas sus tareas son su prioridad.

También podemos señalar que las universitarias están motivadas a seguir superándose, por diferentes aspectos como lo son la familia, las exigencias de la sociedad actual y el deseo de superación personal.

CONCLUSIONES

Al finalizar este trabajo de investigación y ver los resultados donde muestran los aspectos más importantes que se toma en cuenta en este estudio, para que la mujer universitaria logre los objetivos que se ha propuesto alcanzar en los diferentes ámbitos se llega a las siguientes conclusiones.

- ❖ Se ha comprobado que la mujer universitaria distribuye su tiempo organizando y estructurando cada una de las actividades que vaya a realizar sin dejar de un lado cada uno de sus deberes como esposa, estudiante, y ama de casa entre otros.

- ❖ El factor más importante para que la mujer universitaria pueda alcanzar la meta más importante para su superación profesional es la motivación e interés que tenga para alcanzar su autorrealización

La mujer busca la superación profesional ya que es la única forma de enfrentarse a los grandes retos y desafíos que deben enfrentar y tener mejores oportunidades en el campo laboral donde debe desempeñar eficientemente en las tareas que se le asignen.

- ❖ El papel que desempeña cada uno de los miembros de la familia que estén dispuestos a apoyarlas en este arduo trabajo influye de gran manera para la superación de la mujer universitaria pero sobretodo que distribuya su tiempo de manera que le permita cumplir con cada una de sus tareas.

RECOMENDACIONES

- ❖ La mujer universitaria debe planificar cada una de las actividades que vaya a realizar tratando de priorizar cada una de ellas ya que le permitirá llevar a cabo cada una de sus tareas sin olvidar o pasar por alto algunas tareas, esto le permitirá saber de cuánto tiempo dispone para cada una de ellas.
- ❖ Para cumplir con cada uno de sus roles la mujer universitaria debe tener presente como distribuir el tiempo y que éste a su vez permita desarrollar todas las actividades en el tiempo que se planificó para que haya un equilibrio entre una y otra tarea ya que cada una debe realizarse en el tiempo que se planificó.
- ❖ La mujer universitaria como actor principal de su propio aprendizaje y por ende de su superación y autorrealización profesional debe tener un horario establecido para realizar cada una de sus tareas como estudiante, esposa, madre y ama de casa ya que de no planificar cada una de ellas no sabrá hasta donde sea posible cumplir con sus compromisos.
- ❖ El delegar funciones con anticipación contribuye de manera significativa a que la mujer universitaria logre superar los retos y los desafíos a los que está expuesta y que solo podría lograr si tiene una preparación académica a nivel superior y poder enfrentarse a las exigencias de la sociedad.

BIBLIOGRAFÍA

ANAYANSI TURNER (2013) LA MUJER UNIVERSITARIA, OPINIÓN LA ESTRELLA DE PANAMÁ

MCGRAW-HILL. MARTÍNEZ, F. (2002) EL CUESTIONARIO. UN INSTRUMENTO PARA LA INVESTIGACIÓN.

SALKIND, N.J. (1999) MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN (3A ED.)

PAGINAS WEB

<http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0093instrumentosrecabardatos.htm>

<http://html.rincondelvago.com/desarrollo-profesional-de-la-mujer.html>

http://ri.biblioteca.udo.edu.ve/bitstream/123456789/2359/1/TESIS_GCHyDC.pdf

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIA DE LA EDUCACIÓN

Estimado Estudiante

Como estudiantes de la especialización en Docencia Superior, estamos realizando un estudio dirigido a la Distribución del Tiempo de la Mujer Universitaria en sus roles como estudiante, profesional y Ama de casa.

Datos demográficos:

- Edad
- Estado civil
- Formación Académica
- Donde vive
- Donde trabaja
- Cantidad de hijos
- Cómo se moviliza/ transporte colectivo/ o particular/ o vehículo propio.



Cuestionario aplicable a la mujer universitaria panameña

- 1- Su edad en números es _____
- 2- ¿Cuántas horas le dedica a los estudios en los fines de semana?
Menos de 3 horas _____ entre 3 horas y 6 horas _____ más de 6 horas _____
- 3- ¿En qué momento del día desarrolla sus actividades escolares?
Día _____ tarde _____ noche _____ madrugada _____
- 4- Para estudiar en casa, recibe el apoyo de:
Su esposo e hijos _____ esposo _____ hijos _____ ninguno _____
- 5- Comparte las tareas del hogar con:
Su esposo e hijos _____ esposo _____ hijos _____ ninguno _____
- 6- Se siente presionada por el cumplimiento de sus tareas
Familiares _____ laborales _____ universitarias _____ todas _____
Ninguna _____
- 7- ¿Se ha sentido constantemente agobiada y en tensión?
No, en absoluto _____ No más que lo habitual _____ Bastante más que lo habitual _____
Mucho más _____
- 8- El tiempo que le dedica a sus actividades le permiten mantener al día sus tareas.
Siempre _____ algunas veces _____ nunca _____
- 9- Cambia el orden de sus tareas según sus exigencias.
Siempre _____ algunas veces _____ nunca _____
- 10- Se siente satisfecha con las actividades que realiza.
Siempre _____ algunas veces _____ nunca _____
- 11- ¿Qué tareas considera usted que son su prioridad.

Las familiares _____ laborales _____ escolares _____ todas _____

12- Le dejan sus obligaciones, el tiempo libre suficiente para realizar actividades recreativas.

Siempre _____ algunas veces _____ nunca _____

13- Que la motiva a seguir estudiando?

Su familia _____ las exigencias de la sociedad actual _____ el deseo de superación profesional _____ otros _____

MUCHAS GRACIAS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Mayo											Junio																	
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Planteamiento del problema																													
Elaboración de generalidades																													
Elaboración de marco teórico																													
Diseño del proyecto																													
Recolección de datos																													
Análisis de los datos																													

Presupuesto de la Investigación

GASTOS	COSTOS UNITARIOS	PRECIOS TOTAL
Copias	3.00	3.00
Impresiones	10.00	10.00
Consultoría	5.00	10.00
Encuadernación	3.00	3.00
Engargolar	10.00	10.00
Alimentación	30.00	30.00
Transporte	5.00	25.00
TOTAL		B/ 86.00

SEGUNDA FASE

Proyecto de Intervención

1. Denominación del proyecto:

“Estrategias para la distribución exitosa del tiempo de la mujer universitaria como profesional, esposa y madre.”

2. Elaboración:

Este proyecto fue elaborado por las participantes:

- Yaniré Ramírez, Licenciada En Desarrollo Comunitario Con Énfasis en Promoción y Organización Social.
- Zulma González, Licenciada En Educación Con Énfasis en Primaria.
- Maxil Moreno, Licenciada En Educación Con Énfasis en Preescolar.

3. Tiempo de ejecución: para los efectos de la intervención del proyecto, ya que el factor tiempo es una limitante, nuestro proyecto se desarrollara del 24 de noviembre al 28 de noviembre 2014, con 40 horas de duración, semipresencial que se divide en: 10 teóricas, 10 prácticas y 20 entre talleres y ponencias.

4. Introducción:

El manejo efectivo del tiempo es una habilidad que se aprende y es fundamental para mejorar tu productividad y lograr tus metas.

En este programa de capacitación, aprenderás una metodología para planear y organizar tu tiempo de manera efectiva. El programa de capacitación se imparte en una jornada de trabajo semipresencial con 40 horas de duración y se divide en: 10 horas teóricas, 10 horas prácticas y 20 horas de talleres.

Este programa consta de 4 módulos, su mayor compromiso está en las horas de práctica y talleres lo cual permite una estrecha relación entre la teoría y práctica. Además de, plantear alternativas de solución ante las dificultades detectadas en el manejo exitoso del tiempo.

Los participantes podrán complementar y reforzar los temas con autodiagnósticos, lecturas de reflexión y el desarrollo de talleres en el manejo adecuado del tiempo.

5. Antecedentes:

Este proyecto es el resultado de los datos obtenidos sobre el diagnóstico de la investigación realizada en el curso de Metodología de la Investigación 1, con el Tema: "Como la mujer Profesional Universitaria, organiza su tiempo para cumplir

exitosamente con sus Diversas Tareas”, lo que nos genera el proyecto de intervención, con el Tema: “Estrategias para la distribución exitosa del tiempo de la mujer universitaria como profesional, esposa y madre;” basado en la necesidad de cumplir con éxito sus labores cotidianas.

Hemos visto excelentes resultados en cuanto a la organización del tiempo de la mujer del siglo XXI, la misma realiza diversas tareas que en realidad deberían ocupar todo su tiempo, pero debe cumplir con otros roles, y solo le queda dedicar parte del mismo a cada función.

El aprovechamiento del tiempo adquiere en esta era de cambios una alta importancia, en tanto las personas se sienten invadidas por hechos y acontecimientos que se suceden con un frenesí vertiginoso. Este mundo cambiante, marcado por el continuo fluir del tiempo, lleva consigo la necesidad de tomar decisiones rápidas y certeras así como determinar qué se debe o no hacer frente a cualquier circunstancia. Ante tal situación, surge la necesidad que cada persona, organice y administre responsablemente su tiempo (laboral y hogareño) para realizar todas las tareas que respondan a sus principales objetivos personales y profesionales.

6. Justificación:

Este proyecto nos permite valorar como la mujer universitaria organiza sus actividades diarias y distribuye el tiempo adecuado para cumplir con su rol de

madre, profesional, ama de casa y de estudiante y obtener una superación académica. La mujer, símbolo de valentía y delicadeza, caracterizada la mayoría de las veces como la fuente de luz y vida, aún enfrenta los desafíos de la desigualdad con el hombre en muchas de las esferas de la vida.

En lo laboral, se evidencia con mayor fuerza dicha desigualdad principalmente en los países más pobres, cuando lo logran, a trabajos pocos remunerados y reconocidos, sometidas a pésimas condiciones y con menos posibilidades de optar por empleos con mejores perspectivas de desarrollo tanto personales como profesionales.

Podemos establecer que el tiempo que a cada una de las universitarias, le dedica a sus diferentes tareas, depende de su profesión, de la distancia de su casa al lugar de trabajo y de la ayuda que recibe en las tareas familiares por parte de los demás miembros de la familia.

Por lo que tenemos que:

- ❖ Transportándose de la casa al trabajo y viceversa: el 25% tarda una hora, el 45% tarda 2 horas y el 30% tarda 3 horas. Esto nos indica que el mayor porcentaje tarda 2 horas en transportarse.
- ❖ Jornada laboral podemos ver que: el 52.5% tiene jornada laboral de 8 horas, seguido del 35% que labora 5 hora, estas son las docentes y el 12.5% labora 10 horas, entre éstas están las docentes que trabajan en dos lugares diferentes. Resumiendo que el mayor porcentaje labora 8 horas.

- ❖ Quehaceres domésticos: el 52.5% lo realiza en 2 horas, el 35% tres horas y el 12.5 1 hora.
- ❖ Atención a los hijos: el 50% le dedica 2 horas, el 35% 3 horas y el 15% 1 hora.
- ❖ Asignaciones universitarias: el 55% las elabora en una hora y el 45% en 2 horas.

7. Planteamiento del problema:

La mujer panameña juega un papel fundamental en la formación de la familia y por ende de la sociedad, ya que es ella la que tiene mayor responsabilidad en las distintas tareas del hogar, como lo es la educación y crianza de los hijos, las labores domésticas, su papel como esposa. Además de todo esto debe cumplir a cabalidad con sus funciones laborales y como estudiante universitaria.

No sin dejar de lado que muchas mujeres universitarias son cabeza de familia y por ende las encargadas de cumplir a cabalidad estas distintas tareas.

Debido a esto, se busca identificar cómo la mujer distribuye el tiempo con miras a lograr su desarrollo profesional. Así como también; si ésta situación afecta de alguna manera su salud emocional. Ante la crisis económica que sufre la mayoría de las familias panameñas y ante las exigencias del mercado

laboral; hombres y mujeres hemos comprendido la necesidad de educarnos profesionalmente, con la esperanza de ser mejor remunerado.

Esta situación se torna más difícil en la mujer, pues su rol como madre y esposa exige responsabilidades, que aunadas con los compromisos laborales presentan al estudio profesional como un reto casi inalcanzable.

Además de, contribuir con el aspecto económico familiar y por ende mejorar la calidad de vida de todos sus miembros.

8. Objetivos

8.1 Objetivo General:

- ❖ Diseñar e implementar estrategias metodológicas para la organización y distribución del tiempo de la mujer profesional que trabaja, estudia, es madre y ama de casa.

8.2 Objetivos específicos:

- ❖ Presentar una propuesta de manera efectiva sobre la planificación y organización del tiempo.
- ❖ Orientar con actividades relacionadas al buen uso del tiempo.
- ❖ Valorar la importancia de la planificación y uso del tiempo.
- ❖ Brindar seguimiento sobre la implementación de la propuesta.

9. Población meta a atender:

A estudiantes universitarias profesionales, constituidas por estudiantes del sexo femenino y masculino de la carrera Docencia Media Diversificada, modalidad, *presencial*, nocturna de la Universidad de Panamá.

10. Unidad académica donde se desarrollará el proyecto:

Universidad de Panamá, Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela de Docencia Media Diversificada.

11. Metodología:

Participativa orientada a la innovación y eficacia motivada por la necesidad de encontrar una respuesta a la buena distribución del tiempo y cumplir eficazmente con todas sus roles, utilizando las técnicas: Panel de Expertos; Taller, Exposición Dialogada y Ponencias. Cualquier estrategia de desarrollo personal, aprendizaje o meta que el individuo se proponga, va a estar compuesta por ciertas operaciones que se encuentran organizadas en el tiempo, constituyendo la estructuración y planificación temporal un requisito indispensable para el logro del éxito personal en cualquier esfera del desenvolvimiento humano.

12. Misión: El proyecto nos sirve de referencia para la buena administración del tiempo que realmente significa conducirse uno mismo, de tal manera que se pueda optimizar el rendimiento del tiempo del que se dispone.

13. Visión: Este proyecto se caracteriza por brindarles a las estudiantes estrategias que contribuyan con la buena planificación del tiempo, para lograr un mejor rendimiento académico y profesional.

14. Metas: Lograr estrategias viables que en conjunto con las herramientas de apoyo se puedan alcanzar las metas y así disminuir el número de deserción en las universidades por falta de una buena administración del tiempo.

15. Recursos a utilizar:

Todo proyecto requiere para su realización una serie de recursos. Los recursos necesarios para el desarrollo del proyecto generalmente se clasifican en:

a) Humanos: Para poner en marcha cualquier tipo de proyecto hay que disponer de personas adecuadas y capacitadas para realizar las actividades y tareas previstas:

- ❖ Decana de la Facultad de Ciencias de Educación
- ❖ Directora de Escuela Media Diversificada
- ❖ Secretaria Administrativa de la Facultad
- ❖ Profesora de la Catedra
- ❖ Profesor de Enlace
- ❖ Encarga del equipo audiovisual

- ❖ Personal de aseo.
- ❖ Coordinadoras del proyecto.
- ❖ Estudiantes

b) Materiales: En caso de que el proyecto contemple este tipo de componente, es necesario establecer las alternativas técnicas y las tecnologías a utilizar. La adopción de innovaciones tecnológicas:

- USB, materiales didácticos
- computadora, -libros, folletos, marcadores
- proyector multimedia, -carpetas, plumas, lápices
- video, diapositivas. -bibliografía especializada

c) Financieros: Los recursos financieros hacen referencia al presupuesto necesario para la operación del proyecto. Sabemos que cualquier acción tiene un costo que es asumido por todas las partes comprometidas en su puesta en marcha.

d) Aportes de las profesoras responsables del proyecto: Autogestiones particulares y aportes económicos propios.

16. PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO

N°	Descripción	Cantidad	Precio unitario	Precio total
1	Transporte	5	B/10.00	B/50.00
2	Alimentación	5	B/5.00	B/25.00
3	Material didáctico		B/50.00	B/50.00
4	Brindis		B/100.00	B/100.00
5	Empastado		B/40.00	B/40.00
6	Imprevistos (10%)			B/26.50
	Sub-total			B/265.00
	Total			B/291.50

17. Aspectos Sociales:

El proyecto de intervención se ajusta a las características sociales de la institución, (Universidad de Panamá); como ente máximo de la educación en Panamá, la misma se ha caracterizado, por brindarle a la población proyecto de carácter social y cultural, además de sensibilizar a los estudiantes en temas de interés social, contribuyendo con la formación de profesionales con principios éticos y de desarrollo equitativo y sostenible.

PROGRAMACIÓN ANALÍTICA

1. Tema: ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO EFECTIVO DEL TIEMPO
2. Exponentes: Yaniré Ramírez, Zulma González, Maxil Moreno
3. Dirigido a: Estudiantes de Docencia Media Diversificada
4. Fecha: 24 al 28 de noviembre Duración: una semana Sede: Universidad de Panamá
5. Objetivo General: Orientar a los participantes con herramientas para utilizar efectivamente el tiempo.

Objetivos Específicos	Contenido temático	Técnicas	Actividades	Recursos	Evaluación
1. Formular una propuesta de manera efectiva sobre la planificación y organización del tiempo.	Introducción Concepto del tiempo ¿Qué es el tiempo? El valor del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Exposición dialogada ➤ Ponencias ➤ Taller ➤ Discusión de agenda de trabajo 	Presentar el tema Preguntas y respuestas Ponencias Síntesis final Taller	Facilitadora Coordinadoras Salón de clases Materiales didácticos Materiales Audiovisuales	-Diagnóstica Sondeo con preguntas y respuestas -Formativa Taller
2. Reflexionar sobre los obstáculos para la administración del tiempo	Enemigos del tiempo Técnicas de administración del tiempo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trabajo en equipo 	Discutir agenda de trabajo		
3. Valorar el beneficio del manejo adecuado del tiempo.	Beneficios de manejar efectivamente el tiempo				
4. Aplicar los beneficios obtenidos del taller.	Cómo invertir mejor nuestro tiempo				

PROGRAMACIÓN ANALÍTICA

MÓDULO N° 1

Título: El valor del tiempo

Competencia: Valora el beneficio del manejo adecuado del tiempo

Tiempo: 1 semana

Sub-competencias	Contenido	Estrategias didácticas	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Detecta necesidades prioritarias en la planificación del tiempo.• Desarrolla diferentes conceptos y definiciones de tiempo.• Analiza las características del tiempo• Aplica los beneficios tenidos en la buena organización del tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Introducción• Conceptos y definiciones.• ¿Qué es el tiempo?• Importancia del tiempo.• Características del tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Lecturas reflexivas• Exposición dialogada• Trabajo en equipo• Aplicación de taller	<ul style="list-style-type: none">• Diagnostica• Conocimientos previos• Formativa• Taller• Sumativa• Ponencias

PROGRAMACIÓN ANALÍTICA

MÓDULO N° 2

Título: Enemigos del Tiempo

Competencia: Identificar los enemigos del tiempo.

Tiempo: 1 semana

Sub-competencias	Contenido	Estrategias didácticas	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Distingue los factores que contribuyen a ser parte de los enemigos del tiempo.• Analiza cuales pueden ser los llamados roba tiempos• Aplica los beneficios obtenidos de la aplicación de técnicas de administración del tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Enemigos del tiempo.• Los roba tiempos.• Técnicas de administración del tiempo.	<ul style="list-style-type: none">• Lecturas reflexivas• Exposición dialogada• Trabajo en equipo• Aplicación de taller	<ul style="list-style-type: none">• Diagnostica• Conocimientos previos• Formativa• Taller• Sumativa• Ponencias

PROGRAMACIÓN ANALÍTICA

MÓDULO 3

TÍTULO: Beneficios de manejar exitosamente el tiempo.

Competencias: Capacidad para manejar exitosamente el tiempo.

Sub- competencias	Contenidos	Estrategias- didácticas	Evaluación
<ul style="list-style-type: none">• Reflexiona sobre los beneficios para manejar el tiempo• Reconoce los beneficios de manejar exitosamente el tiempo• Valora los beneficios de manejar exitosamente el tiempo• Asume compromisos para manejar exitosamente el tiempo.	<p>Beneficios para manejar exitosamente el tiempo</p> <p>Ventajas de administrar el tiempo.</p> <p>Como invertir mejor nuestro tiempo.</p> <p>Recomendaciones para invertir mejor nuestro tiempo.</p>	<p>Discusión guiadas</p> <p>Conversatorios</p> <p>Trabajo en equipo</p> <p>Talleres</p>	<p>Diagnostica</p> <p>Preguntas y respuesta</p> <p>Formativa.</p> <p>Taller</p> <p>Sumativa</p> <p>Aportes de los estudiantes Referente al tema.</p>

PROGRAMACIÓN ANALÍTICA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL
PROYECTO DE INTERVENCIÓN
Práctica Pedagógica Profesional MDS-715

N°	Fechas	Actividades
1	Sábado 18 octubre 2014	Formulación de la propuesta del proyecto
2	Sábado 25 octubre 2014	Presentación de la investigación
3	del 26 al 31 de octubre	Revisión, corrección y ajustes de la investigación
4	del 2 al 8 de noviembre	Elaboración del proyecto
5	del 9 al 15 noviembre	Tutorías con la profesora
6	16 al 22 de noviembre	Trámites para la intervención
7	23 al 30 de noviembre	Ejecución del proyecto
8	Del 1 al 6 de diciembre	Entrega de informe y sustentación

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Octubre											Noviembre							Diciembre										
Fechas	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	6	7	8	9	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6
Planteamiento del proyecto																													
Elaboración del proyecto																													
Consultoría con la profesora																													
Reuniones de trabajo																													
Aprobación del proyecto																													
Ejecución del proyecto																													
Sustentación final																													

Bibliografía

DELGADO, Elisa (2003), Elaboración de Proyectos.

Editorial Universidad Estatal a Distancia, San José, Costa Rica.

Hernández, Abraham (2001). Formulación y Evaluación de Proyectos de Inversión. Editorial Thompson, S.A. México.

GIDO, Jack (2003) Administración Exitosa de Proyectos. Editorial Thomson, S.A. México.

STARICO DE ACCOMO, Mabel, Nelly Los proyectos en el aula.

Editorial Magisterio del Rio de la Plata. Buenos Aires, Argentina.

ANDER, Ezequiel (1998). ¿Cómo elaborar un proyecto: Guía para

Diseñar productos sociales y educativos. Editorial Lumen.

Buenos Aires, Argentina.

TERCERA FACE

INFORME FINAL DE LA

1. Identificación del proyecto:

1.1 **Título:** “Estrategias para la distribución exitosa del tiempo de la mujer universitaria como profesional, esposa y madre.”

1.2 Autoras de la ejecución del proyecto:

- Yaniré Ramírez, Licenciada En Desarrollo Comunitario con Énfasis en Promoción y Organización Social.
- Zulma González, Licenciada En Educación con Énfasis en Primaria.
- Maxil Moreno, Licenciada En Educación con Énfasis en Preescolar.

1.3 Fecha de ejecución:

Para los efectos de la intervención del proyecto, ya que el factor tiempo es una limitante, nuestro proyecto se desarrollara el 26 de noviembre 2014, con 3 horas de duración, que se divide en: teoría, práctica entre talleres y ponencias en el turno nocturno, con estudiantes de Educación Media Diversificada.

2. Introducción:

El manejo efectivo del tiempo es una habilidad que se aprende y es fundamental para mejorar tu productividad y lograr tus metas.

En este programa de capacitación, aprenderás una metodología para planear y organizar tu tiempo de manera efectiva. El programa de capacitación se imparte en una jornada de trabajo semipresencial con 40 horas de duración y se divide en: 10 horas teóricas, 10 horas prácticas y 20 horas de talleres.

Este programa consta de 3 módulos, su mayor compromiso está en las horas de práctica y talleres lo cual permite una estrecha relación entre la teoría y práctica. Además de, plantear alternativas de solución ante las dificultades detectadas en el manejo exitoso del tiempo.

Los participantes podrán complementar y reforzar los temas con autodiagnósticos, lecturas de reflexión y el desarrollo de talleres en el manejo adecuado del tiempo.

3. Antecedentes:

Este proyecto es el resultado de los datos obtenidos sobre el diagnóstico de la investigación realizada en el curso de Metodología de la Investigación 1, con el Tema: “Como la mujer Profesional Universitaria, organiza su tiempo para cumplir exitosamente con sus Diversas Tareas”, lo que nos genera el proyecto de intervención, con el Tema: “Estrategias para la distribución exitosa del tiempo de la mujer

universitaria como profesional, esposa y madre;” basado en la necesidad de cumplir con éxito sus labores cotidianas.

Hemos visto excelentes resultados en cuanto a la organización del tiempo de la mujer del siglo XXI, la misma realiza diversas tareas que en realidad deberían ocupar todo su tiempo, pero debe cumplir con otros roles, y solo le queda dedicar parte del mismo a cada función.

El aprovechamiento del tiempo adquiere en esta era de cambios una alta importancia, en tanto las personas se sienten invadidas por hechos y acontecimientos que se suceden con un frenesí vertiginoso. Este mundo cambiante, marcado por el continuo fluir del tiempo, lleva consigo la necesidad de tomar decisiones rápidas y certeras así como determinar qué se debe o no hacer frente a cualquier circunstancia. Ante tal situación, surge la necesidad que cada persona, organice y administre responsablemente su tiempo (laboral y hogareño) para realizar todas las tareas que respondan a sus principales objetivos personales y profesionales.

4. Planteamiento del problema:

La mujer panameña juega un papel fundamental en la formación de la familia y por ende de la sociedad, ya que es ella la que tiene mayor responsabilidad en las distintas tareas del hogar, como lo es la educación y crianza de los hijos, las labores domésticas, su papel como esposa. Además de todo esto debe cumplir a cabalidad con sus funciones laborales y como estudiante universitaria.

No sin dejar de lado que muchas mujeres universitarias son cabeza de familia y por ende las encargadas de cumplir a cabalidad estas distintas tareas.

Debido a esto, se busca identificar cómo la mujer distribuye el tiempo con miras a lograr su desarrollo profesional. Así como también; si ésta situación afecta de alguna manera su salud emocional.

Ante la crisis económica que sufre la mayoría de las familias panameñas y ante las exigencias del mercado laboral; hombres y mujeres hemos comprendido la necesidad de educarnos profesionalmente, con la esperanza de ser mejor remunerado.

Esta situación se torna más difícil en la mujer, pues su rol como madre y esposa exige responsabilidades, que aunadas con los compromisos laborales presentan al estudio profesional como un reto casi inalcanzable. Además de, contribuir con el aspecto económico familiar y por ende mejorar la calidad de vida de todos miembros.

5. Objetivos del proyecto:

5.1 Objetivo General:

- ❖ Diseñar e implementar estrategias metodológicas para la organización y distribución del tiempo de la mujer profesional que trabaja, estudia, es madre y ama de casa.

5.2 Objetivos Específicos:

- ❖ Presentar una propuesta de manera efectiva sobre la planificación y organización del tiempo.
- ❖ Orientar con actividades relacionadas al buen uso del tiempo.
- ❖ Valorar la importancia de la planificación y uso del tiempo.

6. Metodología y estrategias para alcanzar los objetivos:

Participativa orientada a la innovación y eficacia motivada por la necesidad de encontrar una respuesta a la buena distribución del tiempo y cumplir eficazmente con todas sus roles utilizando las técnicas de: Exposición Dialogada, Talleres y Ponencias.

Cualquier estrategia de desarrollo personal, aprendizaje o meta que el individuo se proponga, va a estar compuesta por ciertas operaciones que se encuentran organizadas en el tiempo, constituyendo la estructuración y planificación temporal un requisito indispensable para el logro del éxito personal en cualquier esfera del desenvolvimiento humano.

7. Actividades y personas responsables de las mismas:

➤ Actividades	➤ Responsables
➤ Confección de cartas,	➤ Maxil Moreno
➤ Solicitud de permisos,	➤ Yaniré Ramírez
➤ listas, horarios,	➤ Zulma González
➤ Reunión de organización	
➤ Confección de diapositivas,	
➤ Presentación dialogada	
➤ Material didáctico,	
➤ Brindis,	
➤ taller,	
➤ Instrumentos de Evaluación	
➤ Certificados,	

9. Recursos necesarios para la ejecución:

Fecha de ejecución	Lugar:
26 de noviembre de 2014	Universidad de Panamá
Recurso humano:	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Profesora de la Catedra ❖ Profesor de enlace ❖ Encargada del equipo audiovisual ❖ Personal de aseo ❖ Coordinadoras del proyecto. ❖ Estudiantes 	<p>Facultad de Ciencias de la Educación</p> <p>Escuela Media Diversificada</p> <p>Aula: 209</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Recurso material: USB, - materiales didácticos • computadora, -libros, folletos, marcadores • proyector multimedia, -carpetas, plumas, diapositivas 	

10. Presupuesto total del proyecto

Nº	Descripción	Cantidad	Precio unitario	Precio total
1	Transporte	5	B/10.00	B/50.00
2	Alimentación	5	B/5.00	B/25.00
3	Material didáctico		B/50.00	B/50.00
4	Brindis		B/100.00	B/100.00
5	Empastado		B/40.00	B/40.00
6	Imprevistos (10%)			B/26.50
	Sub-total			B/265.00
	Total			B/291.50

11. Análisis de resultados e impacto del proyecto:

Una vez aplicado el instrumento de evaluación se procede a realizar el análisis e impacto que causó el proyecto de intervención, lo que nos da como resultado una completa satisfacción de parte de los participantes y los docentes encargados del mismo.

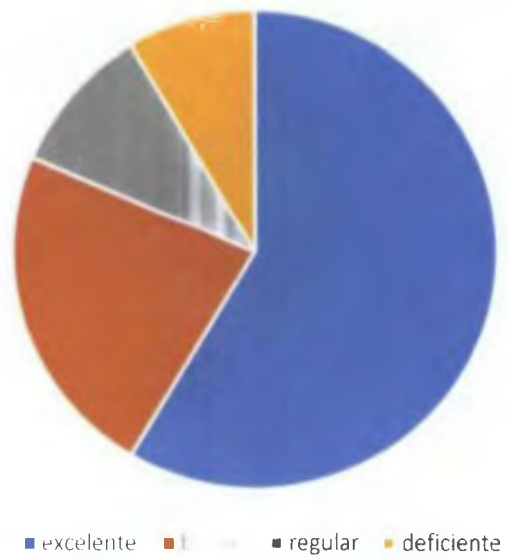
Los estudiantes participaron en todas las actividades, y fue evidente su interés en el contenido de los temas. Con esto se puede constatar que los seminarios de este tipo de temas transversales nos lleva a la reflexión de la importancia de la planificación y administración del tiempo son parte fundamental del ser humano, si se quiere lograr sus objetivos.

Cuadro N° 1

Tipo de evaluación

evaluación	excelente	bueno	regular	deficiente
cantidad				
porcentaje %	83 %	17 %	0 %	0 %

Evaluación



BIBLIOGRAFIA

HERNÁNDEZ, Abraham, (2001), Formulación y Evaluación de Proyectos de Inversión.

Editorial Thompson, S.A. México.

GIDO, Jack. (2003). Administración Exitosa de Proyectos, Editorial Thompson. S.A.

México.

DELGADO, Elisa. (2003). Elaboración de Proyectos. Editorial Universal Estatal a

Distancia, San José, Costa Rica.

ANEXOS



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO



DIP-154-2014

Panamá, 17 de noviembre de 2014

Estimados/as Profesores/as
Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Panamá

Reciban un cordial saludo y nuestros deseos de éxito en sus delicadas funciones. Por este medio solicitamos a Ustedes muy respetuosamente, permiso a los estudiantes de los grupos bajo su responsabilidad, para acudir a las actividades académicas planificadas en función de los Proyectos de Intervención preparados por los Participantes del Curso Práctica Pedagógica Profesional, del Programa de Maestría en Docencia Superior.

Valoramos profundamente la oportunidad que nos brinden, para que nuestros futuros Magister puedan cumplir con esta etapa de sus estudios, no obstante las fechas coinciden con el cierre del segundo semestre académico 2014; estamos confiados que docentes de su calidad académica y los estudiantes contagiados de su espíritu solidario y ejemplo en valores, apoyarán nuestros proyectos, para ello, anexamos la programación.

En espera de su asistencia y la de los Estudiantes.

Atentamente,

Dra. Nélida Bravo
Coordinadora de
Docencia Superior

Dra. Luzmila de Sánchez
Directora de Investigación
y Postgrado

Dra. Migdalia de Avilés
Decana de la Facultad
Ciencias de la Educación.

Adj.: Cuadro de Proyecto de Intervención

/Jackie



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORIA DE INVESTIGACION Y POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
PROGRAMA MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR
ASIGNATURA: MDS 715 PRÁCTICA PEDAGÓGICA PROFESIONAL
PROFESORA RESPONSABLE: DRA. NÉLIDA E. BRAVO R.
PROYECTO DE INTERVENCIÓN



Autores	Proyecto	Fecha de Ejecución	Profesores del Grupo
Marcela Rodríguez Diógenes A. Pérez	Estrategias Metodológicas del Docente, que intervienen en el ambiente educativo y familiar, para el mejoramiento de la conducta y el rendimiento académico del educando.	24 de noviembre 7:10 a 8:55 p.m. 25 de noviembre 7:10 a 8:55 p.m. 26 de noviembre 7:10 a 8:55 p.m.	Grupo 6 Primaria > Prof. Luz Camaño > Prof. Rafael Cárdenas > Prof. Eric Presilla > Prof. Carlos Lombana
Alex Morales Teresa Ojo	El Docente de Educación Primaria y la Utilización de las TIC en el Proceso Enseñanza Aprendizaje.	25 de noviembre 8:00 a.m. a 4:00 p.m.	> Prof. Nilsa Morales > Prof. Elizabeth Ávila > Prof. Nélida E. Bravo R.
Adolfo Bonilla Herlinda Pinto Teodolinda Pinzón Sonia Ruiz	Fortalecimiento de Competencias del Futuro Docente de Primaria, para Garantizar la Inserción en el Campo Laboral.	25 de noviembre 5:30 a 7:05 p.m. 26 de noviembre 5:30 a 7:05 p.m. 27 de noviembre 5:30 a 7:05 p.m.	Grupo 6 Primaria > Prof. Eric Precilla > Prof. José Guilbauth > Prof. Luz Camaño > Prof. Rafael Cárdenas
Yaniré Ramírez Maxil Moreno Zulma González	Estrategias para la Distribución Exitosa del Tiempo de la Mujer Universitaria como Profesional, Esposa y Madre.	26 de noviembre 5:30 a 7:05 p.m. 7:10 a 8:55 p.m.	Grupo 1 Diversificada > Prof. Pastor Caballero > Prof. Ana Soto
Lisseth Fuentes Marisol Huertas Rubiela Huertas Yarlenys Ibarra	El Uso Adecuado de las Herramientas Tecnológicas Disponibles en la Facultad de Ciencias de la Educación.	24 de noviembre 5:30 a 7:05 p.m. 25 de noviembre 5:30 a 7:05 p.m. 28 de noviembre 5:30 a 7:05 p.m.	Grupo 1 Diversificada > Prof. Benigna Flores > Prof. Argelia González > Prof. Argelia González
Francia Falcón Rubén Corrales Ricardo Ramos	Campaña de Sensibilización de los Valores Éticos-Morales del Docente Universitario	25 de noviembre 7:10 a 7:55 p.m. 8:10 a 8:55 p.m. 27 de noviembre 5:30 a 7:05 p.m. 7:10 a 8:55 p.m.	> Prof. Nieves Moreno > Prof. Azalia Salazar > Prof. Nieves Moreno > Prof. Azalia Salazar

<p>Iliana Fernandez Abdel Marmolejo Maritza Llauradó</p>	<p>Sistemas y Servicios de la Biblioteca Simón Bolívar (SIBIUP).</p>		
<p>Silka Sánchez de González Melissa Winter Elba Winter Lorena Downer Massiel Esquivel</p>	<p>La Práctica de Hábitos de Salud e Higiene Mental en la Formación del Docente de Primaria.</p>	<p>27 de noviembre 8:00a.m a 1:00 p.m.</p>	<p>Grupo 1 y 3 Matutino > Prof. José Araúz Rovira > Prof. Julio Meléndez > Prof. Ana Alvarez Grupo 3 > Prof. Edilma De León > Prof. Reina de Luna > Prof. Idelfonso Moreno</p>

Panamá 21 de noviembre de 2014

Estimada

Dra. Luzmila Sánchez

Directora de Investigación

Y Postgrado

Universidad de Panamá

Reciba un cordial saludo y a la vez deseándole éxitos en sus delicadas funciones. Somos estudiantes de la Carrera de Maestría en Docencia Superior, le hacemos formalmente la solicitud del equipo multimedia para el miércoles 26 del presente mes, en horario de 5:30 p.m. a 7:30 p.m. En el aula 104.

Atentamente,

Yaniré Ramírez

Maxil Moreno

Zulma González

Jackie
21/11/14
5:00pm.



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



Maestría En Docencia Superior

Proyecto de Intervención

Título del Proyecto:

“Estrategias para la distribución exitosa del tiempo de la mujer universitaria como profesional, esposa y madre.”

Facilitadora: Dra. Nélida E. Bravo R.

TALLER

PARTICIPANTES:

YANIRÉ RAMÍREZ, Licenciada en Desarrollo Comunitario

ZULMA GONZÁLEZ, Licenciada en Educación Primaria

MAXIL MORENO, Licenciada en Educación Preescolar

PANAMÁ, 2014

INFORMACIÓN PERSONAL

NOMBRE: _____

TELÉFONOS: _____

E-MAIL: _____

DIRECCIÓN: _____

GRUPO SANGUÍNEO: _____

EN CASO DE EMERGENCIA LLAMAR A:

OTROS DATOS IMPORTANTES: _____

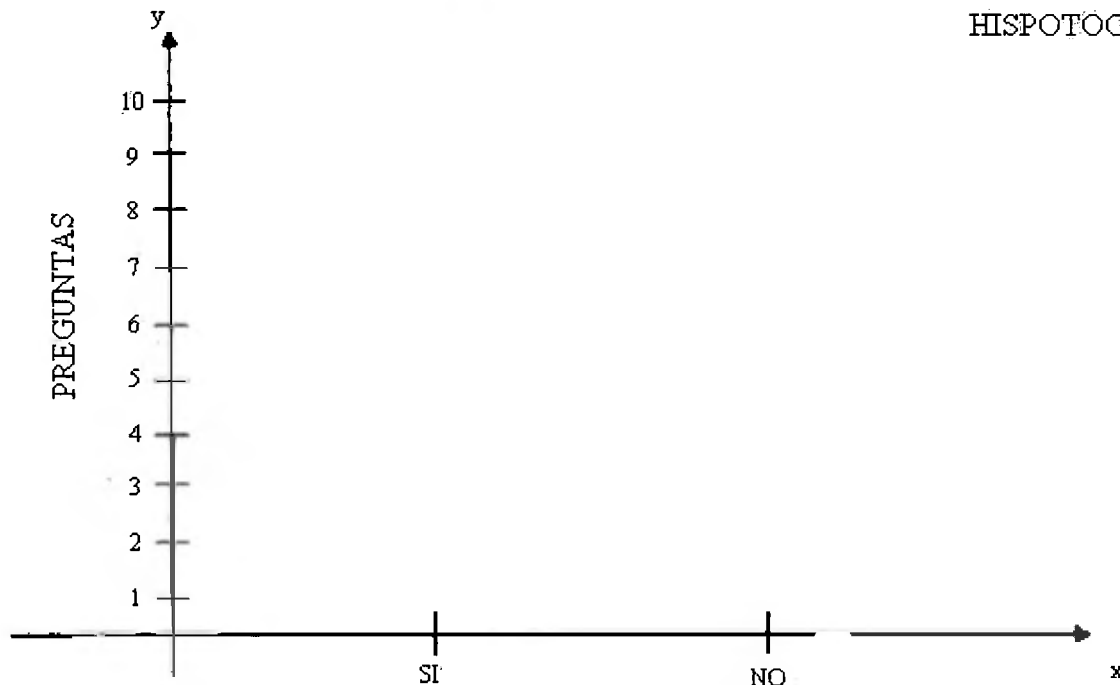
EMPRENDEDOR: _____ EDAD: _____

ENCUESTA FLASH
(Administración del Tiempo)

Instrucciones: Marque con una X su Respuesta.	SI	NO
1. Normalmente llego a Tiempo.....		
2. Mantengo todos mis compromisos.....		
3. Me las arreglo para hacer todas las cosas que tengo que hacer.....		
4. En el último momento tengo que dejar a un lado muchas cosas.....		
5. Cumpro con todos los plazos.....		
6. Tengo tiempo reservado para mis asuntos personales.....		
7. Estudias 2 horas diarias.....		
8. Llevo algún cuaderno o horario donde anotar las tareas que debo hacer.....		
9. Incluye los fines de semanas, tiempo para estudiar.....		
10. dedicas más de 8 horas descanso diario.		

Cantidad de: Si: _____ No: _____

Graficar
HISTOGRAMA



Reflexión: _____

Después es necesario reflexionar sobre las repuestas dadas al cuestionario y cómo se ha empleado el tiempo a lo largo de la semana; pensar sobre si se necesita o no cambiar algo para sacar más partido al tiempo disponible.



Planificar Actividades

Definir:



- * Actividades Urgentes
- * Actividades para el Día
- * Actividades para la semana




Haz una lista de lo urgente
y hazlo !



Haz la lista de lo que harás
en el día:

es mejor clasificar que harás
en la mañana, tarde y noche.

Las haces y haz 



Evalúa al final de día lo que
realizaste y reprograma



Recuerda: Prioriza lo mas
importante y necesario primero.

soymamaencasa.com

FECHA: _____

<i>HORAS</i>	<i>PLANIFICACIÓN</i>
12:00 a.m.	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00 m.	
1:00 p.m.	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00 a.m.	

DIRECCION DE INFORMATICA
SISTEMA ACADEMICO
LISTA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR CURSO

II SEMESTRE 2014

(rEstudiantesxCurso_Matricula)

Sede : 01 PANAMA
 Facultad : 13 CIENCIAS DE LA EDUCACION
 Escuela : 02 FORMACION PEDAGOGICA DIVERSIFICADA
 Carrera : 13 PROF. NIVEL MEDIO
 Curso : 7403
 Asignatura: 14733 540 DESED PEDAGOGIA GENERAL
 Profesor : 6738 CABALLERO HERRERA PASTOR

No.	C	E	D	U	L	A	Apellido	Nombre	No. recibo
1	08	00	0710	00229	AIZPURUA	SONIA SOL	005458		
2	08	00	0417	00824	ALVARADO	CARLOS A.	018548		
3	10	00	0706	01967	ALVAREZ DE LEON	YEHUDY MAIDE	002145		
4	08	00	0773	00973	BATISTA	NILKA	007848		
5	08	00	0745	00895	CALDERON PEREZ	BELIZA DEL R.	038540		
6	00	E	0008	86331	CELY	JUAN CARLOS <i>J. Cel y R</i>	010872		
7	09	00	0105	01793	DE LEON	BERTA CECILIA	041189		
8	10	00	0707	01171	GONZALEZ	MERISTANTE	015463		
9	08	00	0369	00234	GONZALEZ DE DUARTE	DANILET	032921		
10	08	00	0843	00590	GONZALEZ NUÑEZ	AKHNATH DANIEL <i>afreth y ay de cr.</i>	034852		
11	08	00	0230	02033	GUERRERO COLON	FELISA GABRIELA <i>Ramirez</i>	010889		
12	08	00	0419	00639	HOWE	RAMON	038831		
13	10	00	0033	00667	LOPEZ S	CLAUDIANO <i>Chis</i>	021321		
14	08	00	0416	00391	MARTINEZ H.	ANGELICA DEL CARMEN	003677		
15	08	00	0705	01661	MONTEZUMA	RAFAEL	007842		
16	08	00	0751	02347	NUÑEZ HERRERA	MIGDALIA MARLENE	002132		
17	08	00	0747	02241	ORTEGA PINEDA	NORBERTO ISAAC	012730		
18	08	00	0426	00186	PAEZ TORRES	ELIZABETH	040300		
19	08	00	0313	00803	PARDO HERNANDEZ	ERASMO	015431		
20	10	00	0702	02320	PAREDES SOO	LISSET TAMARA	016658		
21	08	00	0767	01788	PEREZ	SAMUEL <i>S. P. O</i>	030011		
22	06	00	0707	01088	PIMENTEL	EDILKA	021292		
23	08	00	0842	00399	PISCOYA	GEAN	002140		
24	08	00	0798	02434	RAMOS	ABNEL <i>afreth Ramirez</i>	002135		
25	02	00	0706	00066	RODRIGUEZ	INGRICK	019893		
26	04	00	0274	00239	SANCHEZ CABALLERO	FRANKLIN OMAR	040297		
27	08	00	0740	02202	SANJUR SEGUNDO	FRANCISCO	040302		
28	08	00	0444	00858	TAIT DILBERT	LUIS ROGELIO	031779		
29	09	00	0170	00711	TREJOS	CAROLINA	021317		
30	08	00	0814	01869	VALDES	YELENY <i>yeleeny Valde</i>	002138		
31	10	00	0029	00372	VELARDE GARCIA DE PEREZ	ALCIRA	041191		
				8-280-116	Brenda Avila	Brenda Avila	007834		

DIRECCIÓN DE INFORMÁTICA
SISTEMA ACADÉMICO
LISTA DE ESTUDIANTES MATRICULADOS POR CURSO

II SEMESTRE 2014

(rEstudiantesxCurso_Matricula)

éde : 01 PANAMA
 acultad : 13 CIENCIAS DE LA EDUCACION
 escuela : 02 FORMACION PEDAGÓGICA DIVERSIFICADA
 arrera : 13 PROF. NIVEL MEDIO
 urso : 7400
 signatura: 14728 535 DIDTE TECNOLOGIA Y COMUNICACION EDUCATIVA
 rofesor : C958 SOTO RODRIGUEZ ANA SILVIA

No.	C	E	D	U	L	A	Apellido	Nombre	No. recibo
1	08	00	0710	00229	AIZPURUA	SONIA SOL	005458		
2	08	00	0417	00824	ALVARADO	CARLOS A.	018548		
3	10	00	0706	01967	ALVAREZ DE LEON	YEHUDY MAIDE	002145		
4	08	00	0773	00973	BATISTA	NILKA	007848		
5	08	00	0745	00895	CALDERON PEREZ	BELIZA DEL R.	038540		
6	00	E	0008	86331	CELÍ	JUAN CARLOS	010872		
7	09	00	0105	01793	DE LEON	BERTA CECILIA	041189		
8	10	00	0707	01171	GONZALEZ	MERISTANTE	015463		
9	08	00	0369	00234	GONZALEZ DE DUARTE	DANILET	032921		
10	08	00	0843	00590	GONZALEZ NUÑEZ	AKHNATH DANIEL	034852		
11	08	00	0230	02033	GUERRERO COLON	FELISA GABRIELA	010889		
12	10	00	0033	00667	LOPEZ S	CLAUDIANO	021321		
13	08	00	0416	00391	MARTINEZ H.	ANGELICA DEL CARMEN	003677		
14	08	00	0751	02347	NUÑEZ HERRERA	MIGDALIA MARLENE	002132		
15	08	00	0747	02241	ORTEGA PINEDA	NORBERTO ISAAC	012730		
16	08	00	0426	00186	PAEZ TORRES	ELIZABETH	040300		
17	08	00	0313	00803	PARDO HERNANDEZ	ERASMO	015431		
18	10	00	0702	02320	PAREDES SOO	LISSET TAMARA	016658		
19	08	00	0767	01788	PEREZ	SAMUEL	030011		
20	08	00	0842	00399	PISCOYA	GEAN	002140		
21	08	00	0798	02434	RAMOS	ABNEL	002135		
22	02	00	0706	00066	RODRIGUEZ	INGRICK	019893		
23	08	00	0386	00116	RUIZ	ALEX	010893		
24	04	00	0274	00239	SANCHEZ CABALLERO	FRANKLIN OMAR	040297		
25	08	00	0740	02202	SANJUR SEGUNDO	FRANCISCO	040302		
26	08	00	0444	00858	TAIT DILBERT	LUIS ROGELIO	031779		
27	08	00	0814	01869	VALDES	YELENY	002138		
28	10	00	0029	00372	VELARDE GARCIA DE PEREZ	ALCIRA	041191		
					8-280-116	Avila	Brenda	007834	

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
 VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR
 PRÁCTICA PEDAGÓGICA PROFESIONAL
 INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

PROYECTO DE INTERVENCIÓN: "ESTRATEGIAS PARA LA DISTRIBUCIÓN EXITOSA DEL TIEMPO DE LA MUJER UNIVERSITARIA COMO PROFESIONAL, ESPOSA Y MADRE."

AUTORAS: LIC. YANIRÉ RAMÍREZ, ZULMA GONZÁLEZ, MAXIL MORENO.

Estimado/a Participante: Con el propósito de evaluar los resultados de la jornada, le agradecemos su colaboración respondiendo de manera objetiva el presente instrumento.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada pregunta y responda seleccionando la alternativa que corresponda a su opinión, marque con una equis (x) la casilla correspondiente.

Responda la última pregunta de forma breve.

Criterios	Excelente	bueno	regular	deficiente
Planificación y organización				
Importancia de la información a nivel personal y profesional.				
Desempeño de los expositores				
Recursos Empleados				
Estrategias metodológicas empleadas.				
Adecuación del ambiente.				
Tiempo dedicado a la jornada				
Material de apoyo recibido.				

Comentarios o sugerencias adicionales que desee expresar respecto a esta jornada académica.



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN DOCENCIA SUPERIOR

Confiere a:

Yaniré Ramírez

8-264-31

Certificado de participación en el Seminario Taller:

“Estrategias para la distribución del tiempo de la mujer

Universitaria como profesional, esposa y madre”

Realizado del 24 al 28 de noviembre de 2014

En la sede de la Universidad de Panamá, con 3 horas de duración.

Dra. Migdalia de Avilés

Decana Facultad de Ciencias de la Educación

Dra. Luzmila de Sánchez

Directora de Investigación y Postgrado

Dra. Nélida Bravo

Coordinadora de Docencia Superior