

## ACTIVIDAD PRÁCTICA # 2

### Tipo actividad: Cuestionario

#### Actividad práctica 2

Realizar un desarrollo en plataforma para hacer un Quiz de 5 preguntas de respuesta múltiple a los beneficiarios del programa para validar lo conocimientos adquiridos en clase:

1. ¿Qué es la gestión del tiempo?

- A. Es la capacidad de trabajar muchas horas seguidas sin descanso.
- B. Es la capacidad de realizar múltiples tareas simultáneamente.
- C. Es la habilidad de procrastinar y dejar todo para el último momento.
- D. Es la habilidad de planificar y organizar el tiempo de manera eficiente.

2. ¿Cuál es una técnica efectiva para gestionar el tiempo?

- A. La técnica de trabajar sin descanso durante largas horas.
- B. La técnica Pomodoro, consiste en trabajar en bloques de tiempo de 25 minutos con descansos cortos.
- C. La técnica de realizar múltiples tareas al mismo tiempo sin priorizar.
- D. La técnica de dejar todo para el último momento y trabajar bajo presión.

3. ¿Cuál es la consecuencia de una mala gestión del tiempo?

- A. Menor carga de trabajo y menor responsabilidad.
- B. Mayor eficiencia y mejores resultados.
- C. Mayor satisfacción y equilibrio entre vida personal y laboral.
- D. Estrés y falta de productividad.

4. ¿Cuál es una forma de evitar la procrastinación?

- A. Establecer metas claras y dividir las tareas en pasos más pequeños.
  - B. Trabajar sin descanso durante largas horas hasta terminar todas las tareas.
  - C. Realizar múltiples tareas al mismo tiempo sin priorizar ninguna.
  - D. Dejar todo para el último momento y trabajar bajo presión.
5. ¿Cuál es una estrategia para manejar las interrupciones?
- A. Trabajar sin descanso durante largas horas para compensar las interrupciones.
  - B. Establecer horarios específicos para atenderlas y evitar distracciones.
  - C. Realizar múltiples tareas al mismo tiempo sin prestar atención a las interrupciones.
  - D. Ignorar las interrupciones y seguir trabajando sin detenerse.