

GUÍA DIDÁCTICA

GESTIÓN DEL TIEMPO Y PLANIFICACIÓN



INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al curso de Gestión del Tiempo.

En **AMALTEA** valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible.

La presente guía está diseñada para **acompañarte y orientarte sobre los contenidos** e instrucciones que deberás desarrollar durante el curso virtual.

Lee atentamente las **pautas y orientaciones** de la Guía y, para cualquier inquietud y/o orientación sobre el desarrollo del curso, **comúnicate con el tutor o tutora** del campus, a través del sistema de mensajería interna.

CONTENIDOS DEL CURSO

La sobrecarga de tareas puede ser una gran fuente de **estrés laboral** y una de las principales causas de la sobrecarga es la falta de planificación y gestión de dichas tareas.

En esta formación ofrecemos unas pautas sencillas para **establecer metas, objetivos y tareas** de forma efectiva, evitando la sobrecarga y aprendiendo a priorizar aquellas que sean más relevantes para la consecución de los objetivos.

Por otro lado, una parte fundamental de la gestión del tiempo es detectar aquellas tareas o acciones que hacen que perdamos nuestro tiempo en tareas sin importancia: los **ladrones del tiempo**. En el segundo módulo se trabaja en la detección de estos ladrones del tiempo, así como en diferentes estrategias para eliminarlos, utilizando como ejemplo aquellos que son más comunes en las organizaciones.



CONTENIDOS DEL CURSO

MÓDULO 1 . ESTABLECIMIENTO DE METAS

- Unidad 1. Establecimiento de metas
- Unidad 2. Establecimiento de objetivos
- Unidad 3. Establecimiento de tareas

MÓDULO 2. ¿CÓMO UTILIZO MI TIEMPO?

- Unidad 4. Gestión de imprevistos
- Unidad 5. Ladrones del tiempo. Características
- Unidad 6. Ladrones del tiempo. Plan de trabajo
- Unidad 7. Ladrones de tiempo. Distracciones
- Unidad 8. Ladrones de tiempo. Interrupciones
- Unidad 9. Ladrones de tiempo. Desorden
- Unidad 10. Ladrones de tiempo. Reuniones
- Unidad 11. Ladrones de tiempo. Características personales



LAS ACTIVIDADES

El curso es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollar en cualquier horario, desde cualquier ordenador con acceso a Internet, desde cualquier lugar.

TIEMPO ASIGNADO

Las actividades y contenidos están diseñadas para que se desarrollen en aproximadamente **4 horas**, por lo que sugerimos hacer una planificación personal para cumplir con los objetivos del curso.

MATERIALES DIDÁCTICOS

El desarrollo del temario se realizará mediante **vídeo-clases** de los/as profesores/as y presentaciones. Adicionalmente, el alumnado tendrá a su disposición **material complementario** y bibliografía por si quiere ampliar sus conocimientos.

LOS MEDIOS

El curso se desarrollará utilizando los módulos de la plataforma moodle, permitiéndole una comunicación virtual permanente a través de:

- **Foro General del Aula**, que permite el intercambio asincrónico del grupo sobre un tema compartido.
- **Novedades del Docente**, para las comunicaciones realizadas por el profesorado.

EVALUACIÓN DEL CURSO

Al final de cada uno de los módulos se realizarán **cuestionarios de autoevaluación** que serán de obligado cumplimiento para poder pasar al siguiente módulo.

El alumnado dispondrá únicamente de **intentos ilimitados para resolver cada cuestionario**, con tiempo **ilimitado**. Se escogerá el intento con mayor puntuación.

Al final del curso se realizará un **examen final**, de obligado cumplimiento, con los contenidos de todos los módulos.

Se requerirá de una **puntuación mínima** de al menos un 5 **en los cuestionarios** para poder hacer media. Se considerará **superado** el curso cuando se obtenga una nota **media igual o superior a 5**.

La superación del curso supondrá la obtención de un **certificado acreditativo** de superación y aprovechamiento del curso.

