

Gestión Inteligente del Tiempo: competencias en productividad

Workshop on productivity and time management

PRESENTACIÓN

La carga de trabajo y responsabilidad que tiene hoy en día el trabajador en cualquier organización moderna no da lugar a la improvisación y a un modus operandi amateur. El tiempo es un recurso limitado que, como tal, es administrable, y la capacidad de organizarse y gestionar de forma correcta las tareas pendientes es el cuello de botella de cada uno de nosotros; hecho que no solo se refleja en la productividad sino también en la salud. En este taller de productividad y gestión del tiempo se estudian, se analizan y se pone en práctica las distintas técnicas y herramientas que permiten gestionar con gran solvencia las tareas profesionales y personales del día a día, realizando un especial énfasis en aquellas que comprenden el triángulo de Bermudas Temporal (fundamentalmente correo electrónico, WhatsApp y reuniones).

El objetivo del curso es dominar las técnicas básicas de gestión del tiempo y productividad para obtener mejores resultados profesionales y personales así como disminuir la sensación de estrés.

Destinado a público general.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

BLOQUE 1:

1. Introducción
2. El tiempo como cualquier recurso limitado se puede y se debe administrar.
3. Cómo diseñar una Hoja de Ruta, paso imprescindible hacia el máximo control.
4. Pensar, reflexionar, diseñar una estrategia y tener los objetivos muy claros.
5. Recopilar: el primer paso en la gestión del tiempo.
6. Un problema de elección, no podemos meter todo en el carro temporal. ¿Cómo resolverlo?
Ejercicio 1. Recopilar.
Ejercicio 2. La rueda de la vida.

BLOQUE 2:

7. Procesamiento de Tareas pendientes. Uso de Asana.
8. El correcto uso de la agenda.
9. Proyectos: cómo desbloquearlos y trabajar con ellos.
10. Cómo se prepara una hoja de ruta para afrontar el día a día.
11. La gestión de tareas pequeñas.
12. Técnica del café caliente.

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

Fechas: 16, 17, 18, 19 y 20 de marzo de 2026.

Horario: 11:30-13:30

Lugar: Online

CRITERIO DE EVALUACIÓN

- Asistencia a clase 60%
- Evaluación continua (detallar actividades): Ejercicios prácticos en clase 30%
- Examen final 10%
- Total 100%

PERSONAL DOCENTE

Jonathan Benito Sipos – Departamento de biología. Facultad de Ciencias.

Nº HORAS / CRÉDITOS

25 horas presenciales + 10 h de trabajo autónomo del estudiante (online).

1 ECTS.