



Co-funded by
the European Union



Herramienta educativa PR3

Desafío de gestión del tiempo

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) NOMBRE Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

En el Time Management Challenge, los participantes mejorarán sus habilidades organizativas trabajando en uno de sus aspectos más importantes: la gestión del tiempo. Los participantes aprenderán sobre dos técnicas diferentes comúnmente utilizadas para gestionar el tiempo en el trabajo, la Matriz de Eisenhower y la técnica Pomodoro.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

1. Mejorar las habilidades organizativas aprendiendo sobre dos técnicas de gestión del tiempo comúnmente utilizadas.
2. Analizar las propias habilidades organizativas y de gestión del tiempo.
3. Comprender el impacto que tiene la buena gestión del tiempo en las tareas laborales

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

La autoevaluación inicial de las habilidades de gestión del tiempo requiere que los participantes realicen una introspección y evalúen su rapidez y sus hábitos de gestión de tareas, lo que requiere un alto nivel de autoconciencia, un aspecto central de la inteligencia emocional. Este proceso anima a los participantes a considerar no sólo sus propias percepciones sino también cómo sus amigos y familiares perciben su puntualidad y gestión del tiempo, fomentando la empatía y la conciencia social.

En términos de habilidades interpersonales, la gestión del tiempo es una habilidad interpersonal en sí misma, que los participantes aprenderán a mejorar durante esta lección. Además, los elementos colaborativos de la lección promueven las habilidades interpersonales. Los participantes entablan un diálogo abierto, compartiendo sus experiencias y perspectivas sobre la gestión del tiempo.

4) RECURSOS Y MATERIALES

Los participantes necesitarán papel y algo con qué escribir.

También necesitarás un cronómetro para la parte de la técnica Pomodoro; uno en línea e información adicional sobre la técnica está aquí: <https://pomofocus.io/>

También necesitarás una computadora y un proyector para mostrar la Eisenhower Box.



Co-funded by
the European Union



5) IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Paso 1 (10 minutos)

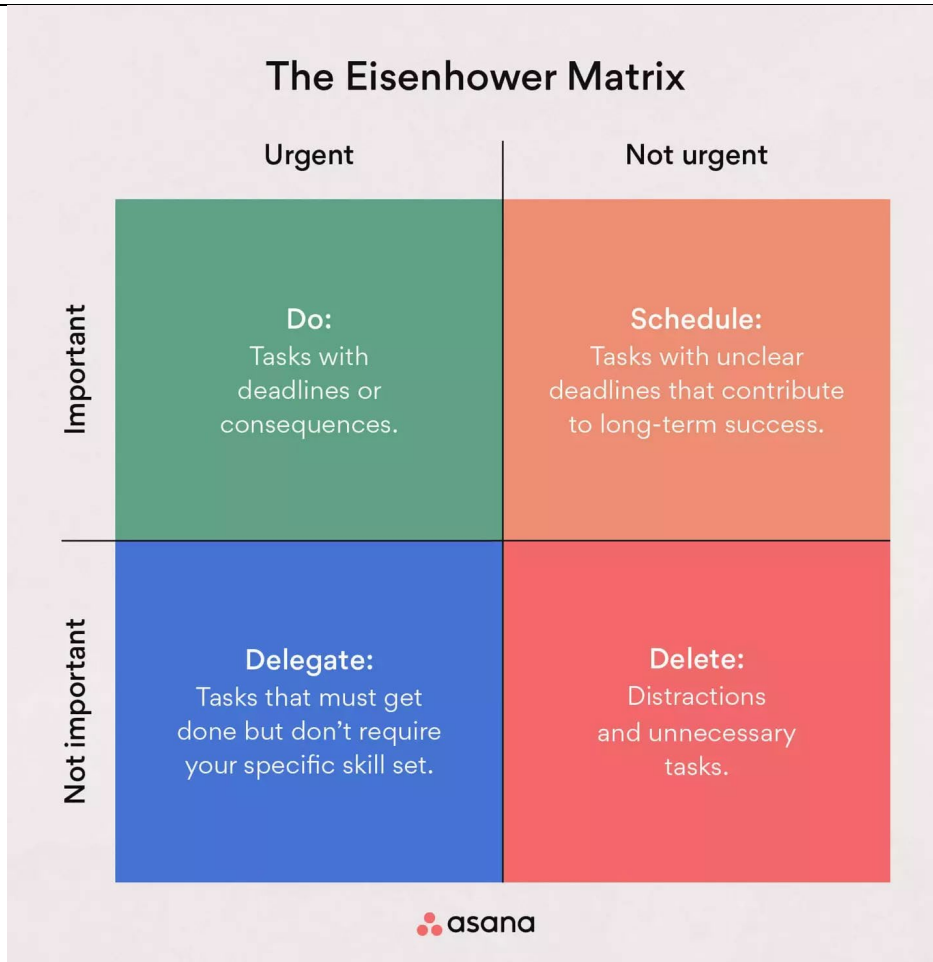
Informe a los participantes que hoy trabajarán en uno de los aspectos más importantes de las habilidades organizativas: la gestión del tiempo. Primero, pídeles que se asocien y autoevalúen sus propias habilidades de gestión del tiempo con las siguientes preguntas:

1. *¿Te consideras una persona puntual? ¿Estarían de acuerdo tus amigos y familiares?*
2. *¿Cómo gestionas tu tiempo cuando tienes mucho que hacer?*
3. *Califique sus habilidades de gestión del tiempo en una escala del 1 al 10 y diga por qué se siente así.*

Después de esta breve discusión, tenga una discusión en clase sobre lo que discutieron en parejas.

Paso 2 (15 minutos)

A continuación, los participantes utilizarán una caja de Eisenhower para analizar las tareas actuales que tienen en el trabajo. Muestre la siguiente imagen para dar una explicación de cómo estructurar el cuadro:



Fuente: <https://asana.com/resources/eisenhower-matrix>

Utilizando su papel y utensilios de escritura, los participantes crearán sus propias Cajas Eisenhower con sus tareas reales en el trabajo. Deles unos 10 minutos para completarlos. Cuando terminen, tenga una discusión en clase sobre los resultados: ¿cómo se sienten después de completarlo? ¿Aliviado, tal vez?

Paso 3 (30 minutos)

A continuación, presente a los estudiantes la Técnica Pomodoro. Dígalos que es una técnica de gestión del tiempo en la que se trabaja en "pomodoros", o intervalos muy concentrados de 25 minutos. Entre cada intervalo hay un descanso de 5 minutos. Pida a los estudiantes que trabajen en parejas para crear un plan de lección de 60 minutos, relevante para su trabajo, en menos de 25 minutos. Pon el cronómetro para cronometrar.



Co-funded by
the European Union



Cuando se acabe el tiempo, no dejes que nadie termine si aún no lo ha hecho. Pida a los que terminaron que compartan su plan de lección con la clase. Finalmente, tenga una discusión sobre cómo la presión autoimpuesta del tiempo afectó su forma de trabajar. Esta técnica no es para todos, así que anime a compartir todas las opiniones.

6) RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Al final de esta lección, los participantes podrán:

- Implementar dos técnicas efectivas de gestión del tiempo.
- Desarrollar estrategias personalizadas de gestión del tiempo para sus propias tareas.
- Evaluar y mejorar sus propias habilidades de gestión del tiempo.