

Título de la actividad formativa: GESTIÓN DEL TIEMPO Y PLANIFICACIÓN

Responsable y docente: Francisco Miguel Mendoza Vela (f.mendozavela@uam.es)

Número de horas ofertadas: : 10 horas (impartición en modalidad híbrida: explicación teórica y prácticas y modalidad ONLINE (tutorías por TEAMS) + 3 horas (trabajo del alumno por la modalidad híbrida y online).

Equivalencia en ECTS (a rellenar por la Escuela de Doctorado de la UAM): **0,5 ECTS**

Fechas de impartición: Los días: 5, 12, 19 y, 26 de abril de 2024.

Docentes: Francisco Mendoza, Ana Quesada y Dolores Rubio.

Justificación de la actividad: El taller responde a la dificultad que muchos doctorandos tienen para organizar su investigación y trabajo de desarrollo de tesis, en un tiempo delimitado.

Año dentro de la formación doctoral en la que se imparte de manera preferente: 1º o 2º año desarrollo doctoral

Criterios de admisión: Esta formación está prevista para grupos de hasta de 20 personas.

Plan de estudios o contenidos (cronograma básico):

1. Focos de problema en la inadecuada gestión del tiempo.
 - 1.1. Errores frecuentes.
 - 1.2. Ladrones del tiempo.
2. Técnicas y herramientas para mejorar nuestra productividad personal.
 - 2.1. Planificación de tareas.
 - 2.2. Establecimiento de prioridades: urgencia- importancia.

Competencias y resultados de aprendizaje: Los alumnos que superen el curso sabrán/ tomarán consciencia de:

- Cómo planificar y organizar su trabajo en un tiempo delimitado.
- Cuáles son sus ladrones de tiempo y cómo gestionarlos eficazmente.
- Organizar sus tareas por prioridad e importancia.
- Reducir su estrés planificando tareas.
- Cómo aplicar las técnicas para aumentar su autoestima y seguridad personal.

Los alumnos que superen el curso adquirirán las siguientes competencias / habilidades:

Pensamiento crítico.

- Análisis y síntesis.
- Organización y optimización.
- Resolución de problemas.

Disciplina y perseverancia.

-Tolerancia al estrés.

- Asunción de responsabilidades.

En relación con las sesiones de tutorización se facilitará en ellos:

- Capacidad para valorar y desarrollar el curso.
- Recibir asesoramiento y análisis de su preparación sobre el tema.
- Recibir el feedback de tutor sobre sus puntos fuertes y aspectos a mejorar y cómo lograrlo.
- Adquisición de métodos, técnicas y conocimientos que ayuden a su desarrollo.

En relación con las sesiones de tutorización se facilitará en ellos:

1. - Capacidad para valorar y desarrollar el curso.
- 2.- - Recibir asesoramiento y análisis de su preparación sobre el tema.
- 3.-- Recibir el feedback de tutor sobre sus puntos fuertes y aspectos a mejorar y cómo lograrlo.
- 4.- Adquisición de métodos, técnicas y conocimientos que ayuden a su desarrollo.

Metodología (con especificación de la dedicación del estudiante):

Práctica y experiencial:

- 50% exposición teórica.
- 30% ejercicios y práctica.
- 20% tutoría personalizada (online).

Criterios de evaluación: Valoración de los ejercicios prácticos para evaluar las habilidades adquiridas y valoración de conocimientos mediante examen escrito.