

S1-03. Productividad y organización personal para docentes

ECTS: 1 ECTS (9h clases síncronas + 11h actividades en red + 5h trabajo autónomo)

Breve descripción de la acción formativa:

¿Sientes que el día se te queda corto entre clases, investigación, tareas y compromisos? Este curso te ofrece herramientas prácticas de gestión del tiempo y organización personal para que diseñes un sistema de trabajo claro y sostenible, reduzcas la sensación de sobrecarga y recuperes el control de tu día a día como docente. ¡Organizarte mejor también es cuidarte!

Dirigido a: PAD LOSU

Carácter: General

Modalidad: Presencial, Sala La Isleta (Biblioteca General, Campus de Tafira)

Plazas: 15

Objetivos:

1. Identificar los principales factores de sobrecarga, dispersión y desgaste en la actividad docente universitaria.
2. Conocer métodos y herramientas de gestión del tiempo y organización personal que favorezcan el bienestar y el autocuidado docente.
3. Diseñar un sistema personal de organización de tareas y agenda que incluya espacios reales de descanso y autocuidado.
4. Aplicar técnicas de priorización y de establecimiento de límites para proteger el tiempo personal y prevenir el agotamiento.
5. Favorecer hábitos sostenibles de trabajo y autocuidado que prevengan la sobrecarga y el desgaste profesional.

Contenidos:

1. Diagnóstico personal: cómo invierto mi tiempo y dónde se producen las fugas de productividad y de autocuidado.
2. Métodos de gestión del tiempo y de tareas (matriz de Eisenhower, time-blocking) adaptados a la vida docente.
3. Autocuidado docente: descanso, desconexión digital y prevención del desgaste profesional (burnout).
4. Gestión de picos de trabajo, la comunicación y las interrupciones: correo electrónico, reuniones y mensajería.
5. Establecimiento de límites saludables entre el trabajo y la vida personal, y herramientas digitales para sostenerlos.

Metodología:

Las sesiones presenciales serán eminentemente prácticas, orientadas a que cada participante diseñe su propio sistema de organización personal. La metodología que seguiremos incluye: Aprendizaje experiencial, trabajo individual y autodiagnóstico, prácticas a través de herramientas digitales de organización (TIC), actividades guiadas de aplicación inmediata, diseño guiado de un plan personal de productividad y autocuidado.

Evaluación como apto:

- Tareas realizadas durante el curso
- Asistencia al 75% de las sesiones presenciales
- Diseño de un plan personal de productividad y autocuidado

Profesorado que lo imparte:

Dra. Judit Álamo Rosales

Departamento de Educación

Fechas de impartición:

Del 2 al 6 de noviembre de 2026

Sesiones síncronas: 5 de noviembre y 6 de noviembre (9:00-13:30)