

GESTIÓN DEL TIEMPO Y TRABAJO EN EQUIPO

Curso 6003/25

Modalidad: Presencial - Taller

FUNDAMENTACIÓN

En el contexto universitario actual, marcado por múltiples exigencias académicas, laborales y personales, la gestión eficaz del tiempo y el desarrollo de habilidades para el trabajo en equipo resultan fundamentales para el desempeño y la formación integral de los estudiantes. En el caso particular de los estudiantes de Ciencias Económicas, estas competencias no solo inciden en su trayectoria académica, sino que son altamente valoradas en su futura inserción profesional, donde se espera que puedan organizar tareas, priorizar objetivos, adaptarse a entornos colaborativos y liderar procesos de manera eficiente.

Este curso busca brindar herramientas prácticas y reflexivas que permitan a los estudiantes optimizar su tiempo, identificar y crear sus hábitos de estudio, organización, y fortalecer sus habilidades interpersonales para el trabajo en equipo. A través de dinámicas participativas y contenidos aplicables a situaciones reales, se procura fomentar una actitud proactiva pero también consciente de la importancia del bienestar y la reducción del estrés.

OBJETIVO GENERAL

Brindar a los estudiantes herramientas y estrategias que les permitan mejorar la gestión de su tiempo y fortalecer sus habilidades para el trabajo en equipo, contribuyendo a un desempeño académico y profesional más eficiente y colaborativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los principales obstáculos y hábitos que afectan la gestión del tiempo en estudiantes universitarios.
 2. Aplicar técnicas de planificación, organización y priorización de tareas para optimizar el uso del tiempo personal, laboral y académico.
 3. Desarrollar habilidades de gestión y trabajo colaborativo, orientadas a la mejora continua e integral del individuo.
-

TEMARIO

Parte 1 - Gestión del tiempo

Módulo 1

- Generación de contexto.
- Ground rules.
- Equilibrio laboral, familiar, vital.

Módulo 2

- Herramientas para la administración del tiempo personal.
- Manejo del flujo de tareas. Los sí y los no.
- Claves para la administración del tiempo
- Procrastinación y devoradores del tiempo.
- Hábitos Atómicos.
- Flow y Mindfulness aplicada a la gestión del tiempo
- GTD parte 1. Organízate con eficacia para jóvenes.
- Tu cerebro es la herramienta más poderosa, conocimientos básicos de neurobiología (amígdala y la corteza prefrontal) para comprender nuestro funcionamiento.

- GTD parte 2. Metodología GTD: Cinco pasos para ayudarte a tomar el control
- GTD parte 3, Niveles de enfoque. Mapa de planificación
- Los 7 hábitos de las personas altamente efectivas
- Metodologías ágiles, kanban

Parte 2 - Trabajo en equipo

Módulo 1

- Fases en la creación de un equipo.
- La percepción propia y del otro. Mapa mental y neuronas espejo.
- Mapeo de fortalezas, capacidades, los cuatro estilos de aprendizaje (Kolb).

Módulo 2 Tiempos del equipo.

- Los tiempos de un equipo.
 - Zonas de control, influencia y no control (Stephen Covey).
 - Herramientas de priorización, matriz de Eisenhower, matriz del esfuerzo, dinámicas.
 - Comunicación asertiva.
 - Dinámicas de Design Thinking para el trabajo colaborativo
-

DOCENTES

- Cr. Juan Pablo Rodríguez, MBA, Consultor independiente.
 - Ps. Cecilia Díaz, Licenciada en la Facultad de Psicología (UdelaR), posgrado en Terapia Cognitiva Conductual (Suatec), Coach Sistémica, especialista en docencia y logística internacional.
-

DESTINATARIOS

Estudiantes de FCEA

FECHAS/HORARIOS

22 y 29 de octubre, 5, 12, 19, 26 de noviembre y 3 de diciembre 10:00 a 13:00 hs.

INSCRIPCIONES: [click aquí](#)

EDUCACIÓN PERMANENTE

Facultad de Ciencias Económicas y de Administración, Universidad de la República

Lauro Müller 1921 – Nivel 1 – 11200 Montevideo, Uruguay

Teléfono: +598 2412 3951

E-mail: info.eduper@fcea.edu.uy / eduper@fcea.edu.uy

Web: [FCEA-Calendario](#)

[Contacto](#)