



# PRODUCTIVIDAD PERSONAL

GUÍA DIDÁCTICA

**30 HORAS**

## ÍNDICE

Objetivos.....	3
❑ Objetivos generales .....	3
❑ Objetivos específicos.....	3
Contenidos .....	4
Metodología didáctica .....	5
Requisitos tutores .....	7
Requisitos del alumnado.....	8
Evaluación .....	8

# Objetivos

---

## □ **Objetivos generales**

- Revisar las habilidades que permiten ser más productivo mediante el uso de herramientas de manera eficaz, que permiten ahorrar tiempo en las tareas a desempeñar, realizando un uso inteligente del mismo, identificando las tareas de más valor.
- Revisar las habilidades que permiten ser más productivo mediante la adquisición de buenos hábitos, que permitan mantener una energía y fortaleza mental, que ayuden a aumentar la concentración y el foco, y por tanto, ser más eficaz en las tareas a desempeñar.

## □ **Objetivos específicos**

- Aprender a usar eficazmente el email y el móvil para ser más productivo.
- Aprender a armonizar y optimizar tu espacio de trabajo para ser más productivo.
- Aprender a planificar y priorizar tu trabajo a realizar de manera eficaz, para ser más productivo.
- Aprender a alinear tu trabajo del día a día con tus metas a largo plazo, para ser más productivo.
- Aprender buenos hábitos para evitar el perfeccionismo para ser más productivo.
- Aprender buenos hábitos para aprender a enfocarse, centrar nuestra atención en un asunto, para ser más productivo.
- Aprender buenos hábitos para llevar una vida saludable a distintos niveles: actividad física, alimentación, sueño, para ser más productivo.
- Aprender buenos hábitos para saber desconectar, alternar períodos de trabajo intenso con períodos de desconexión, para ser más productivo.

## Contenidos

PRODUCTIVIDAD PERSONAL	
Productividad individual externa	Tiempo estimado de dedicación
Usa eficazmente el correo electrónico y el móvil.	<b>20 minutos</b>
Armoniza y optimiza tu espacio de trabajo.	<b>25 minutos</b>
Planifica y prioriza tu trabajo a realizar cada día de manera eficaz.	<b>30 minutos</b>
Alinea tu trabajo con tus metas a largo plazo.	<b>32 minutos</b>
<b>Cuaderno de actividades</b>	<b>13 horas</b>
<b>Tiempo total</b>	<b>15 horas</b>
Productividad individual interna	Tiempo estimado de dedicación
Evita el perfeccionismo.	<b>28 minutos</b>
Enfócate.	<b>28 minutos</b>
Mantente saludable.	<b>33 minutos</b>
Trabaja menos para ser más productivo.	<b>30 minutos</b>
<b>Cuaderno de actividades</b>	<b>13 horas</b>
<b>Tiempo total</b>	<b>15 horas</b>
<b>Tiempo total del programa completo</b>	<b>30 horas</b>

## Metodología didáctica

---

Esta acción formativa basada en videopíldoras, es un tipo de enseñanza que responde a necesidades de aprendizaje concretas durante un período corto de tiempo. Enfocada en el saber hacer.

Se transmite un contenido clave de forma rápida y eficaz, que favorece la motivación del alumnado.

Cada una de las videopíldoras trabaja un aprendizaje exclusivo, de forma que no dependa una de la otra, sino que trabajen conceptos independientes.

Cada videopíldora precisa ser visualizada al menos 3 veces para un aprendizaje óptimo.

Finalmente, se llevará a cabo la evaluación del alumnado mediante una/varias actividades de evaluación. Esta actividad de evaluación cumple con las siguientes características:

- **Contextualizada.** Parten de un contexto profesional, común y concreto, que sitúe al alumnado en una problemática fácilmente extrapolable al entorno laboral.
- **Práctica.** El objetivo de la actividad va más allá de la reproducción fiel del contenido. A partir de un enunciado debidamente contextualizado el alumnado debe ser capaz de responder al mismo poniendo en práctica los contenidos visualizados, teniendo que reflexionar y elaborar la respuesta, evidenciando así la correcta asimilación de contenidos de las videopíldoras.

Por otro lado, este programa completo está formado por 2 cursos basados en videopíldoras que cuentan con una metodología específica que persigue ayudar al alumnado en la adquisición de una serie de buenas prácticas relacionadas con la productividad individual.

Tras haber visto todas las videopíldoras de cada curso, el alumnado realizará un test de diagnóstico compuesto, el cual tendrá el objetivo de averiguar cuáles de los hábitos que se trabajan en cada curso necesitan reforzar.

Posteriormente, el tutor revisará y analizará los resultados de estos test y según estos realizará una selección personalizada de 4 buenas prácticas por cada curso que debe realizar el alumnado.



Cada buena práctica estará relacionada con una actividad, por lo que el alumnado realizará, en el periodo de tiempo estimado en cada caso, las 4 actividades de cada uno de los cursos. Estas actividades se recogerán en un cuaderno de actividades en el que el alumnado anotará todas sus apreciaciones y reflexiones que han ido surgiendo a medida que ha ido desarrollando las actividades.

## Requisitos tutores

---

### 1. Acreditación requerida:

Cumplir como mínimo alguno de estos requisitos:

- Licenciado, ingeniero, arquitecto o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.
- Diplomado, ingeniero técnico, arquitecto técnico o el título de grado correspondiente u otros títulos equivalentes.
- Técnico Superior.
- Certificados de profesionalidad de nivel.

### 2. Experiencia profesional mínima requerida.

Al menos 6 meses de experiencia profesional en cualquiera de los ámbitos profesionales.

### 3. Competencia docente.

Será necesario tener experiencia metodológica o experiencia docente.

### 4. Formación y experiencia en modalidad de teleformación.

Experiencia en la modalidad de teleformación y en la utilización de las tecnologías de la información y comunicación. El tutor-formador deberá acreditar formación de 30 horas en la utilización de las estas tecnologías y en la modalidad de teleformación, o experiencia de 60 horas en la impartición de cursos en esta modalidad y en la utilización de TICs.

## Requisitos del alumnado

---

### **1. Nivel académico o de conocimientos generales:**

Cumplir como mínimo alguno de estos requisitos:

- Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria o equivalente.
- Certificado de profesionalidad de nivel 1.
- La experiencia profesional de al menos de 6 meses en cualquiera de los ámbitos profesionales.

## Evaluación

---

La evaluación del alumnado se realizará en base a:

### ***Requisitos mínimos para la superación del curso:***

- Trabajar al menos el 75% de los contenidos de la acción formativa durante el periodo lectivo, aunque para un correcto aprendizaje de los contenidos, es recomendable visualizar el 100% de los mismos.
- Realizar las actividades propuestas.