

VI Seminario de Innovación y Buenas Prácticas Docentes de la EINA

Gestión del tiempo para estudiantes de nuevo ingreso y actividades de orientación profesional

Curso Cero (2016-2017)

“Gestión del tiempo en primer curso”

Hubo 2 grupos de 22 alumnos

Fue impartido:

UNIVERSA: Asunción Paricio

2 mentores del curso anterior:

Sandra Rodrigo y Alberto Ordovás

Curso Cero (2016-2017)

Actividades de Orientación de Universa en la EINA:

- Colaboración en formación en competencias profesionales: Inteligencia emocional, comunicación, trabajo en equipo, gestión del tiempo y el estrés...
- Técnicas de Búsqueda de Empleo: la búsqueda, el CV, la carta, la entrevista
- Charlas sobre Movilidad Internacional: prácticas, becas, voluntariado...
- Orientación individual

Curso Cero (2016-2017)

Objetivos:

Aprender a programar eficazmente nuestro tiempo

Tomar conciencia de la importancia del recurso tiempo a lo largo de la carrera

Dar a conocer recursos ante el “fracaso o desmotivación”

Ofrecer una formación adaptada a estudiantes de nuevo ingreso



Curso Cero (2016-2017)

Contenido:

1. REFLEXIÓN: Por qué a veces no llegas a lo que te propones?.
2. Dinámica: In basket
3. Técnicas de gestión del tiempo:
 - Planificación: objetivos, escribir tareas, agenda...
 - Establecer prioridades: tareas ABC, técnica del pomodoro, importante vs urgente...
4. Usar la curva de rendimiento

Curso Cero (2016-2017)

5. Manejar los ladrones del tiempo

6. Disciplina personal

7. Gestión del estrés:

Qué es, reconocer sus reacciones, cómo gestionarlo.

EJERCICIO MENTORES

Semana x de Febrero

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 a 8:00							
8:00 a 9:00	Exámen Mates I		Entregar trabajo Física				
9:00 a 10:00				Cumpleaños Juan			
10:00 a 11:00					Exámen Física		
11:00 a 12:00			Exámen Química				
12:00 a 13:00							
13:00 a 14:00							
14:00 a 15:00							
15:00 a 16:00							
16:00 a 17:00		Prácticas laboratorio					
17:00 a 18:00		Prácticas laboratorio					
18:00 a 19:00							
19:00 a 20:00							
20:00 a 21:00							
21:00 a 22:00							
22:00 a 23:00							
23:00 a 00:00							



HORARIO 1er CUATRIMESTRE 2017/18

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 a 8:00							
8:00 a 9:00			MATES 2				
9:00 a 10:00	SEMINARIO	QUÍMICA		EGA	MATES 2		
10:00 a 11:00			FÍSICA 1	EGA		FÍSICA 1	
11:00 a 12:00	MATES 1	MATES 1	FÍSICA 1	MATES 1	FÍSICA 1		
12:00 a 13:00	EGA	MATES 2	QUÍMICA	MATES 1	QUÍMICA	FÍSICA 1	
13:00 a 14:00		EGA					MATES 1
14:00 a 15:00							
15:00 a 16:00							
16:00 a 17:00							
17:00 a 18:00							
18:00 a 19:00							
19:00 a 20:00							
20:00 a 21:00							
21:00 a 22:00							
22:00 a 23:00							
23:00 a 00:00							



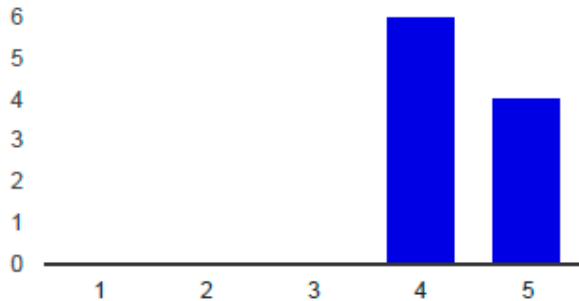
HORARIO 1er CUATRIMESTRE 2017/18

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
7:00 a 8:00							
8:00 a 9:00			MATES 2			EMPLEO	EMPLEO
9:00 a 10:00	SEMINARIO	QUÍMICA	FISICA 1	EGA	MATES 2	EMPLEO	EMPLEO
10:00 a 11:00				EGA	FÍSICA 1	EMPLEO	EMPLEO
11:00 a 12:00	MATES 1	MATES 1	FISICA 1	MATES 1	FÍSICA 1	EMPLEO	EMPLEO
12:00 a 13:00	EGA	MATES 2	QUÍMICA	MATES 1	QUÍMICA	FÍSICA 1	EMPLEO
13:00 a 14:00		EGA					
14:00 a 15:00							
15:00 a 16:00	ESTUDIO	TRABAJO EN GRUPO	ESTUDIO	TRABAJO EN GRUPO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO
16:00 a 17:00	ESTUDIO	TRABAJO EN GRUPO	ESTUDIO	TRABAJO EN GRUPO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO
17:00 a 18:00	ESTUDIO	TRABAJO EN GRUPO	ESTUDIO	TRABAJO EN GRUPO	ESTUDIO	ESTUDIO	ESTUDIO
18:00 a 19:00						ESTUDIO	ESTUDIO
19:00 a 20:00	DEPORTE	TRABAJO EN CASA	DEPORTE	ESTUDIO		ESTUDIO	ESTUDIO
20:00 a 21:00	DEPORTE	TRABAJO EN CASA	DEPORTE	ESTUDIO		ESTUDIO	ESTUDIO
21:00 a 22:00						ESTUDIO	ESTUDIO
22:00 a 23:00							
23:00 a 00:00							

ACTIVIDADES AL MARGEN

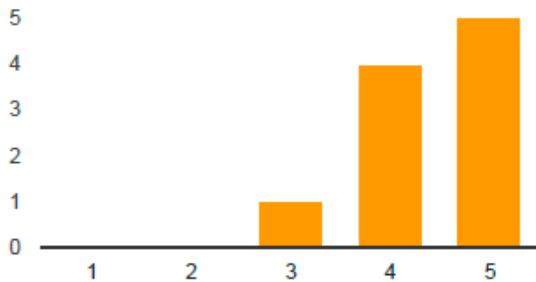
Curso Cero (2016-2017)

Indica tu grado de satisfacción con el CONTENIDO del curso



10 encuestas cumplimentadas

Indica tu grado de satisfacción con el MODO DE IMPARTIR el curso



Curso Cero (2016-2017)

¿Qué ha sido para ti LO MEJOR del curso?

- La charla sobre los horarios con Alberto y Sandra y el ejercicio de las tareas A, B y C.
- Que vinieran alumnos que ya estaban con el master, para darnos consejos sobre como mejorar nuestro paso por la universidad.
- Los testimonios de alumnos de cursos superiores.
- El modo en el que se ha impartido: cercano, interactivo y, en cierto modo, personalizado. Las experiencias relatadas por los alumnos de promociones anteriores.
- Que vinieran alumnos de últimos cursos para explicarnos de primera mano como habían vivido ellos la ingeniería

Curso Cero (2016-2017)

¿Qué ha sido para ti LO MEJOR del curso?

- Los consejos basados en la experiencia de alumnos de mayor edad
- Los consejos y anécdotas que los estudiantes de la universidad nos dieron me sirvieron mucho para hacerme una idea de lo que me espera en los siguientes años de universidad.
- La visita de los dos alumnos, porque proporcionan una visión personal de todo lo que nos han explicado en el curso.
- La opinión de dos estudiantes de ingeniería y el poder conocer a gente en el mismo curso
- Para mi lo mejor del curso fue conocer las opiniones y consejos de los dos estudiantes invitados y la pasión que puso la impartidora del curso.

Curso Cero (2016-2017)

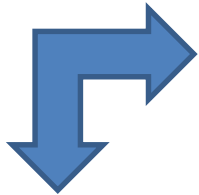
¿Qué ha sido para ti LO PEOR del curso?

- El horario. Las 12:00 es demasiado tarde a mi parecer. (o las 16 horas el otro grupo)
- La duración. 3 horas de curso me parecen insuficientes para cambiar hábitos de organización.
- La temperatura y ventilación de la sala.
- Duración algo escasa.
- Los papeles a rellenar. Es poco tiempo para abarcar todo el tema
- La verdad que no puedo decir muchas cosas malas, pero si tengo que decir una seria que quizás podría durar mas días, no necesariamente muchas mas horas, simplemente que durara mas días para que se pudiera poner en practica una especie de trabajo de casa sobre lo aprendido el clase.



POUZ (2016-2017 y 2017-2018)

Debido al interés creado... y ante la imposibilidad de atender a los 1000 alumnos de nuevo ingreso



Se dará formación a los mentores del programa tutor-mentor

PIPOUZ_16_372, Gestión eficaz del tiempo de los estudiantes de nuevo ingreso en la EINA

GRACIAS A TODOS.

Antonio Montañés

Sandra Rodrigo

Asunción Paricio

