

El método GTD con MLO (Nivel 1): Introducción al método GTD (Get Things Done) para la gestión de la vida laboral y familiar

"EL MÉTODO GTD CON MLO (NIVEL 1): INTRODUCCIÓN AL MÉTODO GTD (GET THINGS DONE) PARA LA GESTIÓN DE LA VIDA LABORAL Y FAMILIAR" (microcredencial)

Eje estratégico: Formación en hábitos saludables

Modalidad de formación: Virtual

Colectivo al que se dirige: Personal docente e investigador

Plazas ofertadas: 15

Duración estimada de la formación: 7,5 horas

Calendario y horario:

- 22 de octubre de 2024, de 10:00 a 14:00 horas.
- 23 de octubre de 2024, de 10:00 a 13:30 horas.

Lugar: [Aula Virtual UPO](#)

Objetivos de la acción formativa:

El objetivo del curso es introducir el método GTD (Get Things Done) para la gestión de la vida laboral y profesional.

Cada día encontramos tareas de diferente naturaleza que requieren de nuestra atención, ya sean de naturaleza profesional o de naturaleza privada, que debemos gestionar en el tiempo limitado de las 24 horas que tiene cada día. Es habitual encontrar herramientas para la gestión de tareas y proyectos en el ámbito profesional que obvian la relación y la conexión que existe entre ambos ámbitos, el profesional y el privado. También es frecuente que dichas herramientas se enfoquen exclusivamente en la idea de eficiencia en el puesto de trabajo, entendida como la capacidad de hacer más en menos tiempo.

La filosofía que propone el método GTD de David Allen es completamente diferente, si bien un resultado de su aplicación puede ser una mayor eficiencia en el puesto del trabajo. Básicamente este método se centra en gestionar todos los inputs que demandan nuestra atención (independientemente de su naturaleza), clasificándolos y pasando posteriormente a gestionar aquellos que hemos decidimos ejecutar, mediante su descomposición en "próximas tareas ejecutables". Esto nos permite ser conscientes del equilibrio que estamos estableciendo con nuestras decisiones entre los ámbitos profesional y personal, al ser conscientes de las elecciones que hacemos respecto a qué dedicar nuestro tiempo. Especialmente en el caso del PDI y su dedicación a la investigación, tomar conciencia de esta realidad es fundamental. Con todo, el valor añadido de implementar este método, frente a otros, es su énfasis en dejar la mente libre, al contar con un sistema fiable para recoger y organizar todo aquello que demanda nuestra atención y nuestro tiempo, con lo que disminuiríamos nuestro nivel de stress.

El método consta de 5 fases, que se revisarán en este curso de nivel 1: Capturar, Aclarar, Organizar, Revisar y Hacer.

El nivel 2 de este curso mostrará cómo ejecutar el método en la plataforma MyLifeOrganized (<https://www.mylifeorganized.net/>).

Programa de contenidos:

- Introducción al sistema GTD de David Allen.
- Las fases del sistema y su implementación con diferentes herramientas.
- Elaboración de lista de tareas por parte de las personas participantes (recolección).
- Clarificación de las tareas en las listas de las personas participantes.
- Organización de las tareas en las listas de las personas participantes.
- Desarrollo de estrategias de revisión.
- Desarrollo de “próximas acciones ejecutables” para alguna de las tareas de las personas participantes.

Metodología:

La metodología es eminentemente práctica. Las personas participantes atenderán a la presentación teórica de cada una de las fases, y al final de cada una de ellas trabajarán capturando, aclarando, organizando y revisando cada uno sus propias listas de proyectos y tareas (personales y profesionales).

Resultados de aprendizaje:

Para superar esta microcredencial el alumnado demostrará saber:

- Conocer los fundamentos del método GTD para la gestión de tareas.
- Capturar, aclarar, organizar y revisar tareas y proyectos de su vida profesional y privada.
- Descomponer tareas y proyectos complejos en “próximas acciones ejecutables”.
- Asignar contextos a “próximas acciones ejecutables”.

Forma de participación: Online, mediante el desarrollo de listas de tareas basadas en la carga de trabajo propia.

Tipo de evaluación: Como evaluación final del curso y para garantizar que el alumnado ha adquirido los resultados de aprendizaje previstos durante el curso, se entregará la descripción de la técnica desarrollada para implementar el sistema GTD (cómo se plantea cada participante la recolección, clarificación, organización y revisión de sus listas de tareas), así como un ejemplo de desarrollo de una tarea compleja o proyecto en varias “próximas acciones ejecutables”. Se entregará en un documento escrito como máximo una semana después de la finalización del curso.

Plazo de presentación de solicitudes: Hasta el día **16 de octubre de 2024**.

Persona formadora: D.^a Antonia María Ruiz Jiménez

Graduada en Filosofía y Letras, rama Geografía e Historia, especialidad en Historia Contemporánea por la Universidad de Málaga (1994). Es Doctora en Ciencia Política por la Universidad Autónoma de Madrid (2002), Doctora Miembro de la Fundación Juan March (Madrid, 2002) y Especialista en el Espacio Europeo de Educación Superior por la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla, 2008).

Profesora Titular del Departamento de Sociología de la Universidad Pablo de Olavide. Cuenta con tres quinquenios de docencia, y tres sexenios de investigación. Viene utilizando el sistema GTD con MLO desde hace décadas, permitiéndole compaginar docencia, gestión e investigación de manera exitosa.

Entre otras, En el área de investigación ha liderado un proyecto del plan nacional y varios de programas autonómicos, ha sido responsable de un Marie Curie, y actualmente es la coordinadora científica del proyecto de Horizonte Europa UNTWIST (<https://cordis.europa.eu/project/id/101060836>).