



# *Lecciones basadas en el arte para el desarrollo de la gestión del tiempo*

Guía de sesiones de coaching para educadores



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

El contenido de este documento representa las opiniones de los autores únicamente y es de su exclusiva responsabilidad; No se puede considerar que refleje las opiniones de la Comisión Europea o de cualquier otro organismo de la Unión Europea. La Comisión Europea y la Agencia no aceptan ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información.



**Objetivo:** Educadores

**Actividad:** Sesión de entrenamiento

**Objetivo:** Esta guía servirá como modelo de sesión individual para que los educadores creen su propia lección creativa basada en el arte sobre habilidades empresariales, centrada en la gestión del tiempo.





# Objetivos de aprendizaje y resultados de esta guía:

## OBJETIVOS

## RESULTADOS

Capacitar a los educadores de adultos sobre cómo observar, analizar y utilizar las obras de arte para el coaching en temas relacionados con la gestión del tiempo de manera creativa.

Los alumnos se sentirán inspirados para buscar y encontrar aspectos nuevos e innovadores del tema de la gestión del tiempo y cómo vincularlos con sus propias prácticas.

Capacitar a los educadores de adultos sobre cómo explorar las fortalezas y debilidades de la administración del tiempo de los estudiantes y cómo ayudarlos a mejorar sus habilidades en el campo.

Los alumnos estarán equipados con nuevos enfoques sobre cómo desarrollar sus propias habilidades de gestión del tiempo y cómo cambiar su forma de comportamiento en situaciones cotidianas.

Proporcionar a los educadores herramientas prácticas sobre cómo provocar la creatividad y la imaginación de los alumnos hacia temas relacionados con el emprendimiento, con un enfoque en la gestión del tiempo.

Los alumnos estarán capacitados para aplicar el pensamiento “fuera de la caja” en situaciones cotidianas y fomentarán y desafiarán su curiosidad, imaginación y pensamiento asociativo.





# Métodos utilizados durante la sesión:



Discusiones guiadas



Una breve introducción al tema de la gestión del tiempo.



Observación de la obra de arte presentada



Autorreflexión y autoaprendizaje



Una breve presentación de la obra de arte incluida





# Plan de sesión de coaching:

Duración: 1 hora

## Equipo y materiales necesarios:

- Un portátil y un proyector para las sesiones presenciales y ordenador con el software necesario para las sesiones online.
- Folletos en papel o digitales con las obras de arte a observar y analizar
- Folletos impresos o digitales sobre el tema de la gestión del tiempo
- Hojas de papel, bolígrafos y lápices de colores, si es necesario





# Estructura y materiales de la sesión de coaching

Tema seleccionado:  
Gestión del tiempo

## ESTRUCTURA:

1. Breve presentación de la estructura y los objetivos de la sesión.
2. Una actividad de calentamiento centrada en las fortalezas y debilidades más comunes en la gestión del tiempo.
3. Breve introducción al tema de la gestión del tiempo con un enfoque en cómo identificar sus propias fortalezas y debilidades y cómo trabajar para mejorarlas.
4. Breve introducción a la obra de arte seleccionada
5. Discusiones guiadas:
  1. Interpretación de la obra de arte a través de la lente de la gestión del tiempo.
  2. Análisis de la obra de arte y sus principales elementos relacionados con la gestión del tiempo.
  3. Vincular el tema de la gestión del tiempo con la obra de arte discutida
6. Conclusión
7. Resumen de habilidades de gestión del tiempo

## MATERIALES:

1. Guía de sesiones de coaching
2. Metodología cómo aplicar las artes y la literatura a la educación, la creatividad y la innovación.
3. Base de datos de obras de arte y literatura
4. Enlaces a fuentes / materiales con información adicional sobre obras





# 1. Breve presentación de la estructura y los objetivos de la sesión

*El educador presenta la estructura de la sesión y los objetivos y resultados esperados.*

*Explica que el objetivo es fomentar el uso creativo de las artes en la educación no formal e informal y mostrar a los educadores y profesionales de formación cómo pueden enriquecer sus enfoques sobre el tema de la gestión del tiempo mediante el uso creativo de la observación y el análisis de obras de arte y literatura.*

*Y que el foco de la sesión es el tema de la gestión del tiempo a través de la lente de las obras de arte y la literatura.*





## 2. Una actividad de calentamiento centrada en las fortalezas y debilidades más comunes en la gestión del tiempo.

*El educador dirige la conversación hacia el tema de la gestión del tiempo.*

*Se anima a los alumnos a compartir su punto de vista, experiencia y conocimiento sobre el tema.*

*El educador realiza las siguientes 2 actividades:*

1. Pide a los alumnos que mencionen al menos 3 fortalezas y 3 debilidades que experimentan al administrar su tiempo.
2. Pide a los alumnos que nombren a una persona de la que creen que administra bien su tiempo y que compartan lo que creen que esta persona hace bien y les ayuda a tener éxito.

*El educador podría usar:*

- Lluvia de ideas o técnicas de escritura de ideas para entornos cara a cara
- Herramientas Jamboard o Padlet para entornos online



*El educador dirige la conversación hacia el tema de la gestión del tiempo. El enfoque de la introducción está en las fortalezas y debilidades de la persona con respecto a la administración del tiempo y cómo puede trabajar para mejorar sus habilidades en el campo.*

### 3. Breve introducción al tema de la gestión del tiempo.

Dentro de la sesión, se deben cubrir los siguientes aspectos del tema:

- Los aspectos básicos de una buena gestión del tiempo
- Cómo las diferentes personas y culturas entienden el "tiempo" y el "momento"
- Tareas importantes frente a tareas urgentes y cómo priorizar de manera efectiva
- La dilación y cómo evitarla





### 3. Algunos términos y definiciones básicos sobre el tema

**Buen manejo del tiempo:** la capacidad de planificar y utilizar de manera eficaz y productiva su tiempo y el de otras personas, especialmente en el trabajo

**Matriz de Eisenhower / Matriz de urgencia-importante:** una matriz desarrollada por el 34º presidente estadounidense Dwight Eisenhower, que nos ayuda a priorizar nuestras tareas en función de su urgencia e importancia. También nos permite identificar qué tareas debemos hacer primero y cuáles debemos delegar o dejar sin hacer.

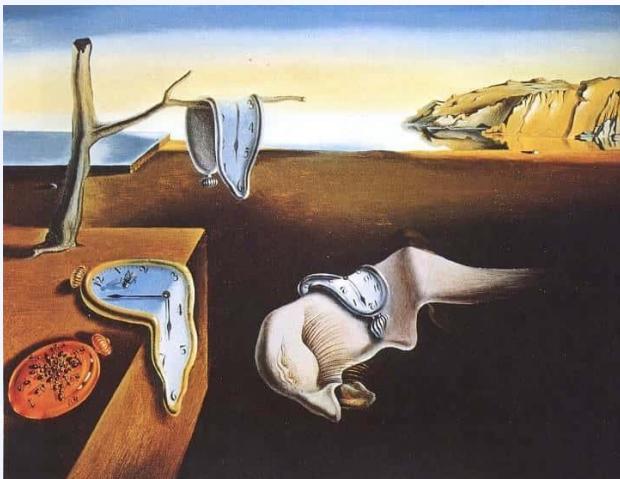
**Priorizando:** Decidir cuáles de un grupo de cosas o tareas son las más importantes y / o urgentes, para que nos ocupemos de ellas primero.

**Dilación:** un acto de retrasar algo que tenemos que hacer porque es aburrido o desagradable





## 4. Breve introducción a la obra de arte seleccionada



**Título de la obra de arte:** La persistencia de la

memoria, 1931

**Artista:** Salvador Dalí (1904-1989)

La pintura es una representación del movimiento surrealista y muestra la contradicción entre la ilusión y la forma en que percibimos la realidad.

En esta obra de Dalí, los objetos comunes se deforman y se muestran de una manera extraña e irracional. Los objetos duros (relojes) derriten o atraen a las hormigas, mientras que la carne se muestra como extraña y familiar a la vez.

También se incluye algo de realidad literal en los distantes acantilados dorados que representan la costa de la Cataluña natal de Dalí.





## 5.1 Discusión guiada: *Interpretación de la obra de arte a través de la lente de la gestión del tiempo.*

### Cómo interpretar obras de arte

El educador pide a los alumnos que describan lo que ven / sienten / comprenden de la obra de arte seleccionada. El enfoque de la discusión es compartir opiniones, sentimientos y pensamientos personales sobre el trabajo observado. El propósito es animar a los alumnos a compartir su opinión señalando que no existen respuestas correctas e incorrectas.

*Las posibles preguntas pueden incluir:*

- a. ¿Qué te hace pensar y sentir esta obra de arte?
- b. En su opinión, ¿en qué se centra la atención del artista?
- c. ¿Qué crees que quería comunicar el artista sobre el tiempo?
- d. ¿Qué desafíos crees que enfrentaron los artistas en la realización de esta obra de arte?





## Cómo analizar obras de arte

### 5.2 Discusión guiada: *Análisis de la obra de arte y sus principales elementos relacionados con la gestión del tiempo.*

El educador orienta el análisis de los principales elementos que componen y / o están representados en la obra de arte. Se debe alentar a los alumnos a discutir el tema de la gestión del tiempo a través de los elementos analizados.

*Posibles preguntas para hacer.*

1. ¿Hay algo en esta obra de arte que te haga pensar en el tiempo o en el momento oportuno?
2. ¿Hay algún elemento en esta pintura que pueda relacionar con los aspectos principales de la gestión del tiempo? ¿Cuáles son y a qué aspecto se refieren?
3. ¿Cómo crees que las diferentes personas y culturas entienden el "tiempo" y el "momento"?
4. En cuanto a los relojes fundidos, ¿qué crees que quería comunicar el artista sobre la gestión del tiempo?
5. ¿Cómo describiría el proceso de gestión del tiempo a través de esta obra de arte?





# Herramientas de apoyo

Opcionalmente, el educador podría investigar y proporcionar a los alumnos herramientas de análisis de apoyo elegidas de acuerdo con el tema y la obra de arte bajo observación.

Aquellos podrían combinarse con información y materiales adicionales sobre las obras de arte / literatura en la base de datos.

## ***HERRAMIENTAS cómo analizar una obra de arte***

*Ante todo*

- Autorreflexión a través de una obra de arte.
- Colores, formas, patrones, símbolos, etc. relacionados con el contexto y la obra de arte.

*Secundariamente*

- Contexto histórico y ambiental
- Historia de la obra de arte y / o artista

## ***HERRAMIENTAS DE ANÁLISIS DE TEMAS DE NEGOCIOS (marco teórico)***

*¿Cómo analizar el tema?*

- Puntos clave de los procesos empresariales y / o emprendedores
- Ejemplos prácticos relacionados con el tema





## 5.3

# Discusión guiada: vincular el tema de la gestión del tiempo con la obra de arte discutida

*El educador guía a los alumnos a vincular los elementos discutidos del tema y la obra de arte con sus habilidades y experiencia personales.*

*Pregunta de apertura: ¿Cómo podría mejorar sus habilidades de administración del tiempo personal en base a lo que ya discutimos?*

*Para guiar la discusión, el educador podría utilizar una o más de las siguientes actividades:*

Ejercicio práctico para dibujar / esbozar su propia versión de la obra de arte a través de la lente de la gestión del tiempo.

Creando un mapa mental sobre el tema

Tarjetas de preguntas sobre la obra de arte en discusión

Realización de una sesión de preguntas y respuestas: sobre el tema y sobre la obra de arte

Cuestionarios sobre el tema de la actividad y sobre la obra de arte

*El educador debe recopilar respuestas de los alumnos y fomentar diferentes opciones y compartir experiencias y pensamientos.*



## 6. Conclusión

*Al final de la actividad, el educador puede compartir con los alumnos su propia interpretación de la obra de arte, explicando cómo ve el tema a través de la lente del arte y la obra de arte observada y analizada.*

Se anima al educador a hacer su propia interpretación de la obra de arte. Como punto de partida, podría utilizar el proporcionado en la base de datos y / o sustituirlo por declaraciones del artista o por opiniones de críticos de arte o expertos en arte referentes a la obra de arte discutida.





## 7. Resumen de habilidades de gestión del tiempo

**El desarrollo de habilidades de gestión del tiempo eficaz se basa en los siguientes pilares clave:**

1. Reconociendo la importancia de una buena gestión del tiempo en nuestra rutina diaria.
2. Desarrollar la capacidad de distinguir las tareas importantes y urgentes de las que podríamos delegar o dejar sin hacer.
3. Dominar el arte de priorizar
4. Evitar la procrastinación

**John C. Maxwell:** “La gestión del tiempo es un oxímoron. El tiempo está fuera de nuestro control, y el *reloj* sigue marcando independientemente de cómo llevemos nuestras vidas. La gestión de prioridades es la respuesta para maximizar el tiempo del que disponemos ”.  
(Cotizaciones de gestión del tiempo para aprovechar al máximo la vida (2021))  
(dailypower.com)





# Lectura adicional

## Sobre el tema de la gestión del tiempo:

1. **¿Qué es la gestión del tiempo? Trabajar de forma más inteligente para mejorar la productividad** - [¿Qué es la gestión del tiempo?](#) - [Habilidades de gestión del tiempo de MindTools.com](#)
2. **25 consejos de gestión del tiempo para el trabajo** - [25 consejos de gestión del tiempo para el trabajo en 2021](#) | [QuickBooks \(intuit.com\)](#)
3. **Consejos sencillos para la gestión del tiempo** - [Consejos sencillos para la gestión del tiempo: NHS \(www.nhs.uk\)](#)
4. **Gestión del tiempo: significado y su importancia** - [Gestión del tiempo: significado y su importancia](#) ([managementstudyguide.com](#))
5. **Las tareas más importantes (podcast)** - [Proceso - El viaje hacia la productividad y la eficacia 9: Las tareas más importantes](#) ([Effectiveremotework.com](#))
6. **La diferencia entre tareas urgentes e importantes** - [La diferencia entre tareas urgentes e importantes](#) ([fimatix.com](#))
7. **Cómo priorizar las tareas y hacer solo el trabajo que importa** - [Cómo priorizar las tareas y hacer solo el trabajo que importa](#)
8. **La matriz de Eisenhower: tomar decisiones urgentes frente a decisiones importantes con 4 cuadrantes** - [La matriz de Eisenhower: tome decisiones urgentes frente a decisiones importantes con 4 cuadrantes](#) ([developmentgoodhabits.com](#))
9. **Dilación** - [Procrastinación | Psicología Hoy](#)
10. **Procrastinación: una guía científica sobre cómo dejar de procrastinar** - [Procrastinación: una breve guía sobre cómo dejar de procrastinar](#) ([jamesclear.com](#))





# Lectura adicional

## Sobre la obra de arte:

1. En el MoMA - [Salvador Dalí. La persistencia de la memoria. 1931 | MoMA](#)
2. En WikiArt - [La persistencia de la memoria, 1931 - Salvador Dalí - WikiArt.org](#)
3. En Artsy - [Salvador Dalí | La persistencia de la memoria \(1931\) | Artístico](#)
4. [La persistencia de la memoria de Salvador Dalí Facts & History \(totallyhistory.com\)](#)
5. [Persistencia de la memoria 1931 - Salvador Dalí \(salvador-dali.info\)](#)





# ¡Gracias!

¿Tiene alguna pregunta?

agency\_nikanor@abv.bg

www.nikanor.bg

**Créditos:** Esta plantilla de presentación fue creada por **Slidesgo**, incluido el icono de **Fraticon**, e infografías e imágenes de **Freepik**

Conserve esta diapositiva para atribuir



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union