

## DIRECCIÓN SECTORIAL DE GESTIÓN HUMANA



### LLAMADO A INSCRIPCIÓN PARA TALLER DE CAPACITACIÓN

El Departamento de Formación de la Dirección Sectorial de Gestión Humana de CODICEN comunica a funcionarios y funcionarias de centros educativos y dependencias de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que desempeñan tareas administrativas, técnicas o de gestión, que se encuentran abiertas las inscripciones para el taller:

#### GESTIÓN DEL TIEMPO, LA ENERGÍA Y LA ATENCIÓN

(Grupo 1)

Modalidad: virtual (clases por Zoom y apoyo en Campus Virtual)

**Cierre de inscripciones:** 5 de julio de 2026

#### DESTINATARIOS

Funcionarios/as de centros educativos y dependencias de la Administración Nacional de Educación Pública de todo el país, que desempeñan tareas administrativas, técnicas o de gestión.

#### FECHAS / HORARIOS

- Inicio del curso: 20 de julio de 2026.
- Finalización: 29 de julio de 2026.
- Encuentros virtuales sincrónicos (por Zoom): **lunes y miércoles; 20, 22, 27 y 29 de julio; de 18 a 21 horas.**

#### CARGA HORARIA / DURACIÓN

12 horas virtuales distribuidas en 4 encuentros sincrónicos (clases en vivo por Zoom) de 3 horas de duración cada uno.

#### Departamento de Formación

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.  
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417  
gestionhumana@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy

## DIRECCIÓN SECTORIAL DE GESTIÓN HUMANA



### OBJETIVO GENERAL

- Brindar herramientas y criterios para la gestión consciente del tiempo, la energía y la atención en el trabajo, favoreciendo la priorización de tareas, la toma de decisiones efectivas.

### CONTENIDO / PROGRAMA TEMÁTICO

- El problema del tiempo en el trabajo
  - El tiempo como recurso crítico
  - Los paradigmas sobre su gestión
  - Diagnóstico personal sobre el uso del tiempo
  - Relación entre tiempo, roles y expectativas
- Prioridades, decisiones y complejidad
  - Dificultades para priorizar en contexto complejos
  - Criterios para priorizar con sentido
  - Negociación de prioridades
  - La toma de decisiones bajo múltiples demandas
- Gestión de la energía y la atención
  - Del tiempo a la energía
  - Tipos de energía en el trabajo
  - La atención como activo principal
  - Diseño de espacios de foco
- Hábitos y plan de acción
  - De las herramientas al cambio de prácticas
  - Construcción de hábitos sostenibles
  - Plan personal de mejora

### MODALIDAD / METODOLOGÍA

El taller se realizará completamente en modalidad virtual a través del Campus Virtual de la UNIT, con clases en vivo obligatorias dictadas a través de plataforma Zoom. A través del campus se accede al Zoom.

#### Departamento de Formación

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.  
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417  
gestionhumana@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy

## DIRECCIÓN SECTORIAL DE GESTIÓN HUMANA



El desarrollo de las sesiones de clases es mediante exposiciones del docente con activa participación de los alumnos.

### EVALUACIÓN / CERTIFICACIÓN

Para aprobar el taller el alumno debe registrar asistencia a por lo menos el 75% de las clases dictadas. Las asistencias se controlan de igual forma que en actividades presenciales, en este caso mediante el registro de la conexión a la sesión de Zoom.

### RESPONSABLE

Lic. Haydée Rodríguez, UNIT

### REQUISITOS

Para la realización del curso es necesario que los participantes cuenten con los siguientes requisitos o requerimientos:

- Disponibilidad horaria para participar de las clases en vivo.
- Dispositivo con conexión a Internet estable.
- Conocimientos básicos de Informática a nivel de usuario, Internet y correo electrónico.
- Cuenta de correo electrónico activa y de uso personal.
- Manejo básico de Zoom.

### LUGAR

Campus Virtual de UNIT y plataforma Zoom.

### INSCRIPCIONES

- Las inscripciones se realizan exclusivamente a través del formulario en línea:  
<http://www.anep.edu.uy/formacion/sitio/form.php>

#### Departamento de Formación

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.  
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417  
gestionhumana@anep.edu.uy | www.anep.edu.uy

## DIRECCIÓN SECTORIAL DE GESTIÓN HUMANA



### IMPORTANTE

- Para ver el procedimiento de inscripción y selección de los participantes:  
<https://www.anep.edu.uy/codicen/dsgh/formacion/procedimientos/procedimiento-inscripcion-y-seleccion>
- Para acceder a la página del Departamento de Formación:  
<http://www.anep.edu.uy/codicen/dsgh/formacion>

NOTA: Si no puede acceder a los enlaces, copie y pegue el texto del enlace en la barra de direcciones de su navegador web.

***Por más información comunicarse con el Departamento de Formación:***

***Tel.: 2900 7070 - int. 4415, 4416 y 4480 | Correo electrónico: [formacion@anep.edu.uy](mailto:formacion@anep.edu.uy)***

#### **Departamento de Formación**

Av. Libertador Juan Antonio Lavalleja 1409, piso 4.  
Montevideo, Uruguay. CP 11100 | +598 2900 7070 int. 4415/4416/4417  
[gestionhumana@anep.edu.uy](mailto:gestionhumana@anep.edu.uy) | [www.anep.edu.uy](http://www.anep.edu.uy)