

Nombre del curso o taller:	Contra la procrastinación: ¿Se puede ganar contra ella?	
Ponente(s):	Víctor Carlos Curiel Pérez	
Duración:	15 horas	
Propuesta de días y horarios:	6 de enero 12 a 15 h 7 de enero 12 a 15 h 8 de enero 12 a 15 h 9 de enero 12 a 15 h 10 de enero 12 a 15 h	
Modalidad: Presencial (x) A distancia () Mixta () En de mixto o a distancia especificar la plataforma a emplear:	Objetivo general:	Que el alumno aprenda a implementar recursos para ayudar a reducir la procrastinación.
	Objetivos Específicos:	
	1. Que el estudiante aprenda a reconocer prioridades. 2. Que el alumno pueda organizar tiempos conforme a sus oportunidades. 3. Que el alumno asuma un papel de responsabilidad ante sus decisiones.	

Temas y subtemas	
1	Introducción (6 de enero) <ul style="list-style-type: none"> ● Conocer a los integrantes del curso (10 a 30 min) ● Desarrollar las nociones respecto a lo que es la procrastinación (20-40 min) ● Conocer el por qué tomaron el curso (30 min) ● Parámetros de evaluación (20 min) ● Cierre de clase (20 min)
2	Prioridades (7 de enero) <ul style="list-style-type: none"> ● Inicio de clase, apertura (20 min) ● Primer vistazo al significado de prioridades (20 min) ● Mostrar el video de adicciones y hablar sobre él (20 min) ● Actividad “Círculo de prioridades” (30 a 50 min) ● Análisis de la actividad al ver las variantes que reflejan los resultados (20 min) ● Relacionar prioridades con la temática del curso (10 min)
3	Itinerario (8 de enero) <ul style="list-style-type: none"> ● Apertura del tema (20 min) ● Nociones básicas, creencias, etc ● Realizar entre los estudiantes, un análisis de los tiempos y en dónde se complican (30 min) ● Actividad de “Vacaciones y vuelos” (40 a 60 min)



	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio de itinerario propio para ver si el aprendizaje fue relevante (valor aproximado 20 %)
4	<p>Compromiso y técnicas (9 de enero)</p> <ul style="list-style-type: none"> Apertura del tema (20 min) Actividad de creatividad “Secretos y compromisos” (se realizará durante toda la clase, pero para desarrollar la primera parte se ocuparán de 10 a 15 min) Las técnicas que se verán: <ul style="list-style-type: none"> Dividir las tareas en pasos pequeños Usar la técnica Pomodoro Establecer metas claras y alcanzables Eliminación de distracciones
5	<p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> Decir qué opinan de la intervención Una última actividad en la cual, como grupo, planteen el hipotético caso de robar un banco y cómo implementarían las técnicas para contrarrestar la procrastinación

Actividades y evaluación
<ul style="list-style-type: none"> Actividad “Vacaciones de Vuelo” Actividad “Círculo de prioridades” Actividad “Secretos y compromisos” <p>Todas las actividades forman parte de la evaluación con un 30 %</p> <p>El valor de la asistencia será de un 20 %</p> <p>El valor de la participación será de un 20 %</p>

Material / equipo necesarios
<ul style="list-style-type: none"> Libreta Pluma Colores Goma

Cupo máximo 20 participantes