

<b>Nombre del curso o taller:</b>	Contra la procrastinación: ¿Se puede ganar contra ella?	
<b>Ponente(s):</b>	Víctor Carlos Curiel Pérez	
<b>Duración:</b>	15 horas	
<b>Propuesta de días y horarios:</b>	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	
<b>Modalidad:</b>  Presencial ( x ) A distancia ( ) Mixta ( )  En de mixto o a distancia especificar la plataforma a emplear:	<b>Objetivo general:</b>	Que el alumno aprenda a implementar recursos para ayudar a reducir la procrastinación.
	<b>Objetivos Específicos:</b>	
	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.	

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



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio de itinerario propio para ver si el aprendizaje fue relevante (valor aproximado 20 %)</li> </ul>
<b>4</b>	<p><b>Compromiso y técnicas</b> (9 de enero)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Apertura del tema (20 min)</li> <li>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)</li> <li>Las técnicas que se verán:                     <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Dividir las tareas en pasos pequeños</b></li> <li><b>Usar la técnica Pomodoro</b></li> <li><b>Establecer metas claras y alcanzables</b></li> <li><b>Eliminación de distracciones</b></li> </ul> </li> </ul>
<b>5</b>	<p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Decir qué opinan de la intervención</li> <li>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</li> </ul>

<b>Actividades y evaluación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad “Vacaciones de Vuelo”</li> <li>Actividad “Círculo de prioridades”</li> <li>Actividad “Secretos y compromisos”</li> </ul> <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>

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

**Cupo máximo 20 participantes**