CURSO · DESARROLLO PERSONAL

Procrastinación: Estrategias Prácticas para la Acción Inmediata

MODALIDAD	DURACIÓN	DISTRIBUCIÓN REFERENCIAL
A medida: presencial, online en vivo o e-learning	**8 horas cronológicas**	**75 % teoría · 25 % práctica**

DESCRIPCIÓN

Técnicas concretas para vencer la postergación, priorizar tareas y pasar a la acción en el trabajo y la vida personal.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, los participantes serán capaces de aplicar estrategias prácticas para vencer la procrastinación, priorizar tareas y pasar a la acción en el ámbito laboral y personal.

DIRIGIDO A

Trabajadores, profesionales independientes, jefaturas y estudiantes que postergan tareas importantes y quieren mejorar su productividad personal.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Reconocer las causas emocionales y conductuales de la postergación
- Priorizar tareas con la matriz de Eisenhower y criterios de impacto
- Dividir proyectos grandes en acciones pequeñas y concretas
- Aplicar técnicas como Pomodoro, la regla de los dos minutos y bloques de tiempo
- Diseñar un sistema personal de seguimiento y hábitos

CONTENIDOS

Módulo 1: Entender la procrastinación

- Qué es y qué no es procrastinar
- Causas: miedo, perfeccionismo, aburrimiento y sobrecarga
- Autodiagnóstico de patrones de postergación
- Costos personales y laborales

Módulo 2: Priorización

- Matriz de Eisenhower: urgente versus importante
- Definición de metas y próximas acciones
- Lista de tareas efectiva
- Decir que no a lo que no es prioritario

Módulo 3: Técnicas para la acción inmediata

- Técnica Pomodoro
- Regla de los dos minutos
- Bloques de tiempo en el calendario
- Manejo de distracciones digitales

Módulo 4: Hábitos y sostenibilidad

- Construcción de hábitos con señales y recompensas
- Revisión semanal
- Autocompasión frente a los retrocesos
- Plan personal de 21 días

METODOLOGÍA

Sesiones prácticas con autodiagnósticos, ejercicios sobre tareas reales de cada participante y planes de acción, adaptando los ejemplos al trabajo cotidiano de la empresa cliente.

EVALUACIÓN

Evaluación de los aprendizajes mediante actividades prácticas y/o prueba final. Quienes aprueban reciben un certificado de participación emitido por Saberes OTEC SpA, verificable en saberesotec.cl.

Contenido propuesto y adaptable. Este programa es una propuesta referencial: los contenidos, la duración y la modalidad están sujetos a cambios según los requerimientos del cliente y se adaptan al giro y tipo de negocio de cada empresa. El curso puede dictarse en forma presencial, online en vivo o e-learning.