

DEL POSTERGAR AL PROGRESAR: ESTRATEGIAS PARA VENCER LA PROCRASTINACIÓN

Es un proyecto ejecutivo diseñado para ayudar a estudiantes universitarios a identificar las causas de la postergación, desarrollar hábitos de productividad efectivos y transformar la procrastinación en acción concreta. A través de dinámicas prácticas, reflexión personal y herramientas aplicables, los participantes aprenderán a gestionar mejor su tiempo, priorizar tareas y avanzar con claridad hacia sus metas académicas y personales.

Índice

| | |
|-------------------------------------|----|
| Fundamentación..... | 2 |
| Objetivos..... | 4 |
| Objetivo general | 4 |
| Objetivos particulares..... | 4 |
| Vinculación con la Agenda 2030..... | 4 |
| Producto Final / Evidencias..... | 6 |
| Instrumento de evaluación | 6 |
| Dosificación..... | 8 |
| Recursos | 11 |
| Fuentes de Información | 11 |

Fundamentación

El proyecto ejecutivo del curso-taller “Del Postergar al Progresar: Estrategias para Vencer la Procrastinación” surge de la necesidad de dotar a los estudiantes universitarios de herramientas prácticas para gestionar su tiempo, mejorar su productividad y fortalecer su autorregulación, aspectos clave para el éxito académico y profesional. La procrastinación es un fenómeno ampliamente reconocido que impacta negativamente en el rendimiento, la motivación y la salud emocional de los jóvenes, generando estrés, retraso en el cumplimiento de objetivos y dificultades en la planificación de tareas.

Este proyecto ofrece múltiples beneficios para los participantes. En primer lugar, promueve la conciencia sobre los hábitos personales, permitiendo a los estudiantes identificar los factores internos y externos que favorecen la postergación. Asimismo, proporciona estrategias concretas de gestión del tiempo, establecimiento de prioridades y autorregulación, facilitando el cumplimiento de sus responsabilidades académicas y personales. A mediano y largo plazo, estas habilidades favorecen la productividad, la eficiencia y la toma de decisiones conscientes, así como el desarrollo de hábitos sostenibles que repercuten positivamente en su vida profesional y personal.

El curso-taller es pertinente para estudiantes de diversas licenciaturas, incluyendo, pero no limitándose a Administración, Contaduría, Psicología, Educación y Comunicación. La relación se da de manera transversal:

- Administración y Contaduría: optimización de recursos y planificación eficiente de proyectos académicos y profesionales.
- Psicología y Educación: comprensión de factores emocionales y conductuales que afectan la motivación y la disciplina.
- Comunicación: desarrollo de habilidades de organización y cumplimiento de plazos en proyectos colaborativos.

El proyecto se vincula directamente con materias relacionadas con desarrollo personal, gestión del tiempo, habilidades directivas, administración de proyectos y psicología aplicada. Asimismo, complementa asignaturas de formación transversal donde se busca potenciar competencias de aprendizaje autónomo, trabajo colaborativo, pensamiento crítico y resolución de problemas, fortaleciendo la integración de conocimientos y habilidades a lo largo de la trayectoria académica.

El taller permite que los estudiantes adquieran aprendizajes significativos y competencias transferibles a su ejercicio profesional. Entre ellas destacan:

- Autoconocimiento y autogestión: identificar hábitos y factores que impactan su desempeño.
- Gestión del tiempo y planificación estratégica: organizar actividades académicas y profesionales de manera eficiente.
- Autorregulación y resiliencia: aplicar técnicas de disciplina, manejo de frustración y establecimiento de micro-hábitos.
- Capacidad de análisis y toma de decisiones: priorizar tareas según importancia y urgencia, optimizando recursos.

Estas competencias son altamente valoradas en cualquier entorno laboral, ya que permiten cumplir objetivos de manera eficaz y mantener un desempeño sostenible en el tiempo.

Mtro. Miguel Agustín Ochoa Martinez

Objetivos

Objetivo general

Al término del proyecto ejecutivo, las y los estudiantes identificarán y aplicarán estrategias de autorregulación y gestión del tiempo para reducir la procrastinación en sus actividades académicas y profesionales, favoreciendo el logro de metas en contextos universitarios y de vida cotidiana.

Objetivos particulares

1. Al término del proyecto ejecutivo, las y los estudiantes reconocerán los factores personales y contextuales que influyen en la procrastinación, para analizar su impacto en el rendimiento académico y profesional en el ámbito universitario.
2. Al término del proyecto ejecutivo, las y los estudiantes diseñarán un plan personal de gestión del tiempo y establecimiento de prioridades, para incrementar su productividad y motivación en la realización de tareas académicas.
3. Al término del proyecto ejecutivo, las y los estudiantes implementarán técnicas y herramientas de autorregulación y disciplina personal, para fortalecer sus hábitos de estudio y cumplimiento de responsabilidades.

Vinculación con la Agenda 2030

El curso se relaciona con los siguientes ODS:

Objetivo 4

Educación de calidad, ya que fomenta el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales que contribuyen a un aprendizaje efectivo y a la formación integral de los estudiantes.

Objetivo 8

Trabajo decente y crecimiento económico, al fortalecer competencias profesionales como la organización, productividad y responsabilidad, elementos clave para un desempeño laboral eficiente y sostenible.

La argumentación se basa en que la gestión del tiempo, la autorregulación y la productividad son competencias esenciales tanto para el éxito académico como para la inserción profesional de calidad.

Producto Final / Evidencias

Portafolio ejecutivo: “Plan Personal Antiprocrastinación”

El producto final será un portafolio de evidencias donde cada estudiante integre aprendizajes, reflexiones y aplicaciones prácticas orientadas a vencer la procrastinación y fortalecer su autorregulación académica y profesional.

Instrumento de evaluación

Lista de cotejo para evaluar el producto final.

Portafolio Ejecutivo: “Plan Personal Antiprocrastinación”

| Ítem | Criterio de evaluación | Cumple (✓) | No cumple (X) |
|------|--|---------------|------------------|
| 1 | El portafolio incluye portada con datos completos y presentables. | | |
| 2 | La introducción refleja comprensión inicial y contexto personal de la procrastinación. | | |
| 3 | Se presenta un diagnóstico personal claro y fundamentado. | | |
| 4 | El mapa de factores internos y externos está bien estructurado y explicado. | | |
| 5 | El plan personal de gestión del tiempo incluye herramientas aplicadas a un caso real. | | |
| 6 | Se proponen estrategias antiprocrastinación específicas, justificadas y viables. | | |
| 7 | La bitácora de aplicación muestra evidencias prácticas y reflexión sobre los resultados. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 8 | La reflexión final conecta aprendizajes con la vida académica y profesional. | | |
| 9 | El portafolio presenta conclusiones ejecutivas con compromisos personales a futuro. | | |
| 10 | Se incorporan fuentes de apoyo en formato APA y el documento mantiene orden y presentación formal. | | |

Dosificación

| Sesión | Fecha | Objetivo particular | Tema(s) | Estrategias |
|--------|-------------|---|---|---|
| 1 | Sept. 5 | Presentar el curso y generar diagnóstico inicial | <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del curso y expectativas - Concepto de procrastinación - Aplicación de diagnóstico inicial | Dinámica de integración: “Mapa de expectativas” en rotafolios. Lluvia de ideas: ¿Qué entiendo por procrastinación? Aplicación de test inicial para autodiagnóstico. |
| 2 | Sept. 12 | Reconocer la procrastinación en la vida académica | <ul style="list-style-type: none"> - Procrastinación: causas internas y externas - Tipos de procrastinación | Estudio de casos breves en equipos. Discusión guiada: situaciones cotidianas. Matriz comparativa (hábitos positivos vs. procrastinadores). |
| 3 | Sept. 19 | Analizar los efectos de la procrastinación | <ul style="list-style-type: none"> - Consecuencias en rendimiento académico y profesional - Impacto en salud mental | Role play: simular un estudiante procrastinador y uno organizado. Debate dirigido sobre consecuencias. |
| 4 | Sept. 26 | Identificar factores personales. | <ul style="list-style-type: none"> - Factores internos: motivación, emociones, autoestima, disciplina. | Autoevaluación emocional guiada. Trabajo en parejas para compartir experiencias. |
| 5 | Oct. 3 | Identificar factores contextuales. | <ul style="list-style-type: none"> - Factores externos: ambiente de | Visita diagnóstica: diseñar un “Mapa de factores externos” en |

| | | | | |
|-----------|------------|--|---|--|
| | | | estudio, recursos, tecnología. | cartulina. Análisis grupal de distractores digitales. |
| 6 | Oct. 10 | Diferenciar técnicas de gestión del tiempo | - Principios de administración del tiempo - Herramientas: matriz de Eisenhower, Pomodoro, checklists | Taller práctico: cada estudiante aplica la matriz a sus tareas reales. Juego de simulación con técnica Pomodoro. |
| 7 | Oct. 17 | Construir un plan personal de gestión | - Diseño de agenda semanal - Priorización de actividades | Microproyecto: elaborar su propia agenda. Retroalimentación en tríadas para mejorar planes. |
| 8 | Oct. 24 | Asesorar y dar seguimiento al avance | - Revisión de avances del portafolio - Orientación personalizada. | Asesorías individuales y por equipos. Rueda de retroalimentación: intercambio de avances y sugerencias. |
| 9 | Oct. 31 | Explorar estrategias de autorregulación | - Autodisciplina - Establecimiento de recompensas y hábitos. | Taller vivencial: diseño de un sistema de recompensas. Dinámica de compromiso público: declaración de hábitos a reforzar. |
| 10 | Nov 7 | Analizar la procrastinación digital | - Uso de redes sociales - Estrategias de control digital | Debate crítico: ventajas y desventajas de la tecnología. |

| | | | | |
|-----------|------------|---------------------------------------|---|---|
| | | | | Diseño de plan de autocontrol digital en parejas. |
| 11 | Nov. 14 | Aplicar estrategias de fragmentación | <ul style="list-style-type: none"> - Dividir tareas grandes en metas pequeñas - Micro-hábitos | <p>Ejercicio guiado: dividir un proyecto grande en pasos.</p> <p>Dinámica de tableros Kanban para visualizar avances.</p> |
| 12 | Nov. 21 | Documentar evidencias en la bitácora | <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de registros - Reflexión sobre obstáculos y avances | <p>Bitácora en tiempo real: registrar un día de aplicación.</p> <p>Mesa redonda para compartir dificultades.</p> |
| 13 | Nov. 28 | Redactar conclusiones ejecutivas | <ul style="list-style-type: none"> - Estructura del portafolio - Síntesis de compromisos | <p>Taller de redacción colaborativa.</p> <p>Checklist compartida para autoevaluar portafolios.</p> |
| 14 | Dic. 05 | Preparar presentación del producto | <ul style="list-style-type: none"> - Estructuración de la exposición - Comunicación efectiva | <p>Ensayo de presentaciones en equipos.</p> <p>Retroalimentación entre pares con tarjetas de observación.</p> |
| 15 | Dic. 12 | Presentar y evaluar el producto final | <ul style="list-style-type: none"> - Exposición de portafolios ejecutivos - Evaluación colectiva y docente. | <p>Presentaciones ejecutivas con 10 min por estudiante.</p> <p>Cierre reflexivo: compromisos personales a futuro.</p> |

Recursos

Generales para todas las sesiones:

- Aula con mobiliario flexible (mesas y sillas movibles para trabajo en equipos).
- Proyector / pantalla y computadora con acceso a internet.
- Pizarrón blanco, plumones y borrador.
- Hojas tamaño carta y cartulinas para dinámicas grupales.
- Marcadores, post-its y plumones de colores (para mapas, bitácoras y tableros).
- Cronómetro o app de temporizador (para dinámicas como Pomodoro).

Fuentes de Información

Burón, J. (2017). *La pereza y la procrastinación: Cómo dejar de postergar lo importante*. Editorial Paidós.

Cabanach, R. G., & Souto-Gestal, A. (2019). *Procrastinación académica: causas, consecuencias y estrategias de afrontamiento*. Pirámide.

Domínguez-Lara, S. A., & Prada-Chapoñan, R. (2020). *Procrastinación académica y estrategias de autorregulación en estudiantes universitarios*. Editorial Universitaria.