

## PROGRAMA TALLER CADE

### I. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Taller:	<b>Procrastinación; claves para su abordaje.</b>
Unidad Responsable:	Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante CADE
Modalidad:	Virtual
Duración:	90 minutos
Relator(a):	Profesional psicosocial.
Destinatarios/as:	Estudiantes de todas las cohortes.

### II. DESCRIPCIÓN GENERAL

Taller teórico enfocado en brindar psicoeducación a estudiantes sobre la procrastinación. Se discuten los correlatos neuroanatómicos de ambos fenómenos, así como la etiología y estrategias para su abordaje. Se busca que los estudiantes se interioricen en estrategias útiles para mejorar su productividad y el manejo de su tiempo con tal de ajustar hábitos y desarrollar habilidades que les permitan lidiar de mejor forma con las demandas del contexto universitario.

### III. OBJETIVOS DEL TALLER

Al finalizar el taller se espera que los(as) estudiantes:

1. Conozcan las causas de la procrastinación y modelos teóricos relevantes.
2. Desarrollen estrategias para mejorar la productividad.

### IV. CONTENIDOS

1. Correlatos neurobiológicos
  - Resumen de neuroanatomía
  - Funciones ejecutivas

## 2. Procrastinación

- Causas de la procrastinación
- Teorías preponderantes
- Cómo evitar procrastinar
- Técnica Pomodoro

## V. EVALUACIÓN

Al finalizar la sesión, se evaluará la ejecución del taller a partir de una encuesta de satisfacción diseñada por CADE.