

# LA PROCRASTINACIÓN NO ES PEREZA, ES UNA EMOCIÓN: ESTRATEGIAS PARA SUPERARLA

## CURSO VÍA STREAMING

**Fecha:** miércoles 3, 10, 17 y 24 de septiembre del 2025

**Horario:** De 14:00 a 15:50 hrs.

**Perfil de público al que va dirigido:** Público interesado en el tema, público en general.

**Entrada libre. Cupo limitado.**

### Tesoro Sánchez

Especialista y consultora con experiencia aplicada a la gestión del cambio en las organizaciones para generar entornos laborales diversos, equitativos e incluyentes donde se desarrolle el potencial de las personas para el logro de objetivos corporativos. Más de 15 años de trayectoria laboral en gestión organizacional de negocios bilingües en entornos internacionales dentro de la industria automotriz, farmacéutica y alimentaria.

Licenciada en Comunicación graduada con honores en el Tecnológico de Monterrey, semestre de especialización en Psicología Laboral en Harvard, Diplomado en Gestión del Cambio y Desarrollo Organizacional por el Tecnológico de Monterrey. Maestría en Psicología Organizacional y Especialidad en Aprovechamiento de la Diversidad y la Inclusión para la Excelencia Organizacional de Stanford en proceso.

Conferencista para Organizaciones Públicas y Privadas, Consultora en Great Place to Work México, Docente Especialista en el Museo de Memoria y Tolerancia y Líder de Proyectos de Diversidad, Equidad e Inclusión en Resiliencia Organizacional.

### Objetivos de aprendizaje

Al finalizar el curso, Las y los participantes habrán comprendido las causas subyacentes de la procrastinación, tanto a nivel psicológico como práctico, y serán capaces de aplicar un conjunto de estrategias y herramientas efectivas para superarla, mejorar su gestión del tiempo y energía, y cultivar hábitos de acción que les permitan alcanzar sus objetivos profesionales y personales de manera consistente.



## Sesiones

### Entendiendo la Procrastinación: Más Allá de la Pereza

En este módulo, desentrañarás el misterio de la procrastinación, diferenciándose de la simple pereza y explorando sus raíces emocionales y psicológicas profundas. Aprenderás por qué aplazamos tareas, identificando miedos como el fracaso o el perfeccionismo, y descubrirás tu propio patrón de procrastinación. Al final, comprenderás el verdadero costo de este hábito, no solo en tu productividad, sino también en tu bienestar y salud mental.

### Estrategias Mentales y Emocionales para la Acción

Aquí te equiparás con herramientas poderosas para gestionar las emociones que te impulsan a posponer. Aprenderás a calmar la ansiedad, a ser más compasivo contigo mismo y a romper el ciclo del perfeccionismo. Te enseñaremos a reencuadrar tareas difíciles para hacerlas más atractivas y a impulsar tu motivación intrínseca, transformando el "tengo que" en un "quiero" para tomar acción.

### Herramientas Prácticas de Gestión del Tiempo y Tareas

Este módulo se centra en el arsenal de técnicas prácticas que te ayudarán a tomar el control de tu día. Dominarás métodos de planificación y priorización como la Matriz de Eisenhower y la Técnica Pomodoro, y aprenderás a "comerse la rana" para abordar lo más difícil primero. Además, descubrirás cómo optimizar tu entorno para minimizar distracciones y utilizar herramientas digitales que potenciarán tu productividad.

### Hábitos antiprocrastinación

En el módulo final, aprenderás a mantener el impulso y prevenir recaídas, diseñando un sistema personal que te funcione a largo plazo. Te enfocarás en la creación de hábitos sostenibles que fomenten la acción y la finalización, y comprenderás la importancia de manejar el agotamiento para evitar volver a los viejos patrones. Al concluir, tendrás un plan de acción personalizado para transformar la procrastinación en productividad y bienestar duraderos.

**Se entrega constancia de participación con el 80% de asistencia**



## IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a [centroeducativo@myt.org.mx](mailto:centroeducativo@myt.org.mx)

