

PROCASTINAR: TU OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO

ACTIVIDAD UNICA PRESENCIAL

Fecha: martes 25 de noviembre 2025.

Horario: De 16:00 a 17:50hrs.

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

Entrada libre. Cupo limitado.

Qué y Cómo, A.C.

Institución para el Bienestar Qué y Cómo, A.C. cuenta con un modelo de atención que ayuda a fortalecer el bienestar emocional de madres y cuidadores de niños menores de 7 años, impulsando la igualdad de género con todos los beneficios que ésta aporta. Nuestros espacios inclusivos de reflexión, escucha y participación ayudan a que las madres y cuidadores asuman la responsabilidad de cuidar de su propio bienestar emocional y a que desarrollos nuevas formas de convivencia familiar, laboral y comunitaria.

El equipo de facilitadoras de Qué y Cómo, A.C. está conformado por especialistas en crianza positiva, salud mental y desarrollo humano con amplia experiencia como talleristas y facilitadoras de temáticas relacionadas al bienestar emocional de adultos.

PONENTE INVITADA:

Jessica Palacios

Psicóloga de profesión, es educadora de familias con certificado en Disciplina Positiva por The Positive Discipline Association. Asimismo, tiene formación en el manejo de la desintegración familiar, atención y detección de TDAH, la enseñanza en las matemáticas en niños con TDAH, el tratamiento y prevención de la farmacodependencia, el abuso sexual y maltrato entre otros. Actualmente, forma parte del equipo de facilitadores de Qué y Cómo, A.C.



Objetivos de aprendizaje

Comprender las causas subyacentes de la procrastinación, a través de ejercicios de autoconocimiento, herramientas de gestión, los participantes aprenderán a identificar y gestionar los factores que contribuyen a la procrastinación en su vida diaria

Procrastinar una oportunidad de crecimiento. A través de ejercicios de autoconocimiento, herramientas de gestión del tiempo, los participantes aprenderán a identificar y gestionar los factores que contribuyen a la procrastinación en su vida diaria, para así reducir el estrés y mejorando su bienestar general.

En esta actividad no se genera constancia de participación



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. No es necesario pagar un acceso/boleto en taquilla.
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 llegar con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros espacios tienen un cupo limitado de asistentes.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios según la operación del museo. Los espacios pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones sólo se harán a través de nuestra página web. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
6. 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.
7. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es con tu firma en las listas. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las unifilas o en las aulas (te invitamos a no poner mochilas u objetos en lugares que estén desocupados).
10. Está prohibido entrar con alimentos y/o bebidas que puedan caerse o derramarse fácil. Por favor trae tu bebida en un termo.
11. Una vez completo el aforo del aula, por motivos de seguridad NO SE PERMITIRÁ EL ACCESO (no puedes permanecer de pie ni sentado en el piso).
12. Está permitido ingresar al aula una vez iniciada la sesión, pero sólo se podrá acceder si hay lugares disponibles.

