

**NOMBRE DEL TALLER:  
TALENTO CON DIRECCIÓN**

*Diseña tu tiempo, construye tu futuro*

**I. Descripción del taller**

¿Alguna vez te has preguntado qué quieres lograr en los próximos años? ¿Las cosas que haces hoy te acercan realmente a lo que te gustaría ser o a lo que te gustaría estudiar? Muchas veces sentimos que el tiempo no alcanza, que las tareas se acumulan o que terminamos dedicando gran parte del día a actividades que no necesariamente nos acercan a nuestras metas.

Vivimos en un contexto donde estamos constantemente expuestos(as) a estímulos, información y distracciones. Las redes sociales, las exigencias académicas y la presión por tomar decisiones sobre el futuro pueden generar la sensación de estar siempre ocupados(as), pero no necesariamente avanzando hacia lo que realmente es importante para nosotros(as). En medio de esta dinámica, pocas veces nos detenemos a pensar con claridad qué queremos lograr y cómo queremos usar nuestro tiempo para conseguirlo.

Este taller es una invitación a detenerse por un momento y reflexionar sobre aquello que queremos construir para nuestro futuro. A lo largo de las sesiones, exploraremos cómo identificar objetivos personales y académicos, comprender mejor cómo utilizamos nuestro tiempo en la vida cotidiana y reconocer aquellos factores que muchas veces nos distraen o nos llevan a postergar tareas importantes.

A partir de esta reflexión, se presentarán herramientas prácticas que permitan organizar mejor las actividades, priorizar lo que realmente es importante y desarrollar hábitos que favorezcan la concentración y el avance hacia nuestras metas. Se trabajará, por ejemplo, en reconocer las “fugas de tiempo”, comprender por qué procrastinamos y aprender estrategias simples para enfocarnos y aprovechar mejor nuestros momentos de estudio y trabajo personal.

El taller busca fortalecer el liderazgo personal, entendiendo que gestionar el tiempo no se trata solo de cumplir con responsabilidades, sino también de tomar decisiones conscientes sobre aquello que queremos construir en nuestra vida. Liderar nuestro tiempo implica reconocer nuestras prioridades, aprender a manejar distracciones y comprometernos con los objetivos que nos proponemos.

Si al finalizar el taller logras tener mayor claridad sobre tus objetivos, comprendes mejor cómo utilizas tu tiempo y cuentas con herramientas para organizarte, priorizar tus actividades y avanzar con mayor foco hacia tus metas personales y académicas, entonces ¡detenerse un momento a reflexionar, ordenar ideas y mirar el propio camino habrá valido el esfuerzo!

## II. Objetivos

### Objetivo General del Taller

Fortalecer en los y las estudiantes la capacidad de reflexionar sobre sus metas personales y académicas, desarrollando habilidades para gestionar su tiempo de manera consciente y estratégica. A través del reconocimiento de sus objetivos, el análisis de sus emociones y hábitos cotidianos, y la incorporación de herramientas de planificación y priorización se busca que ellos(as) diseñen un sistema personal de gestión del tiempo, que favorezca la autonomía, concentración y proyección hacia sus proyectos de vida y formación futura.

### Objetivos Específicos

1. **Reflexionar sobre los proyectos personales y académicos de los(as) estudiantes**, reconociendo la relación entre los objetivos de vida y las decisiones cotidianas sobre el uso del tiempo.
2. **Distinguir entre deseos, metas y objetivos**, promoviendo la formulación de objetivos personales claros que orienten la organización de actividades y prioridades.
3. **Tomar conciencia del uso real del tiempo en la vida cotidiana**, identificando hábitos, rutinas y posibles “fugas de tiempo” que influyen en el avance hacia sus metas.
4. **Reconocer la influencia de las emociones en la organización del tiempo y en la realización de tareas académicas y personales**, identificando cómo estados emocionales como la ansiedad, la frustración o la desmotivación pueden influir en la postergación de actividades, y desarrollando estrategias simples para gestionarlas de manera que favorezcan la concentración, la toma de decisiones y el avance hacia los objetivos personales.
5. **Comprender el fenómeno de la procrastinación y el impacto de las distracciones**, particularmente el uso de redes sociales y dispositivos digitales, reconociendo sus efectos en la concentración y el cumplimiento de tareas.
6. **Desarrollar habilidades de priorización**, utilizando herramientas como la matriz urgencia–importancia para distinguir entre actividades relevantes y distractoras en la organización del tiempo.
7. **Incorporar estrategias prácticas de organización y concentración**, tales como la planificación semanal, el trabajo en bloques de tiempo y otras herramientas que favorezcan el foco y la continuidad en el estudio.

## III. Contenidos

### III.1 Sesión 1 Propósito personal y sentido del tiempo

Sesión orientada a reflexionar sobre la relación entre el tiempo y los proyectos de vida. Se invita a los(as) estudiantes a pensar en sus aspiraciones personales, académicas y de desarrollo futuro, identificando qué les gustaría estar haciendo en algunos años más y qué habilidades quisieran desarrollar. A partir de esta reflexión, se introduce la idea de que la gestión del tiempo no comienza con agendas o técnicas, sino con tener una dirección clara. Cuando las personas saben qué es importante para ellas, pueden tomar mejores decisiones sobre cómo utilizar su tiempo. La sesión busca que los(as) estudiantes comiencen a

vincular sus metas personales con las decisiones cotidianas que toman respecto de su tiempo y sus prioridades.

### **III.2 Sesión 2 De los sueños a los objetivos**

Sesión destinada a distinguir entre deseos, metas y objetivos, ayudando a los(as) estudiantes a transformar aspiraciones generales en objetivos más claros y alcanzables. Se trabaja la formulación de objetivos personales en ámbitos como el académico, el desarrollo personal y las habilidades que desean fortalecer en los próximos años. Asimismo, se invita a reflexionar sobre los factores que podrían dificultar el logro de estos objetivos, como la falta de organización, las distracciones o la postergación de tareas. El propósito es que los(as) estudiantes comprendan que alcanzar metas requiere claridad, planificación y constancia en el tiempo.

### **III.3. Sesión 3 Reconociendo cómo usamos nuestro tiempo**

Sesión orientada a tomar conciencia sobre el uso real del tiempo en la vida cotidiana. Los(as) estudiantes realizan una revisión de sus actividades habituales durante un día o una semana, identificando en qué ocupan la mayor parte de su tiempo. En este proceso se analizan distintas áreas como estudio, descanso, uso de redes sociales, transporte y actividades personales. La sesión permite visibilizar cómo muchas veces el tiempo se distribuye de manera poco consciente, lo que puede dificultar avanzar hacia objetivos importantes. A partir de este ejercicio se identifican “fugas de tiempo” y oportunidades para reorganizarlo de forma más intencionada.

### **III.4 Sesión 4 Emociones y gestión del tiempo**

Sesión orientada a reconocer la relación entre las emociones y la manera en que organizamos nuestro tiempo y enfrentamos nuestras responsabilidades. Con frecuencia se piensa que la dificultad para cumplir tareas o concentrarse se debe únicamente a una falta de organización o disciplina; sin embargo, muchas veces intervienen emociones que influyen en nuestra disposición para actuar.

En esta sesión se propone reflexionar sobre cómo emociones como la ansiedad frente a una evaluación, el miedo a equivocarse, la frustración al no comprender una materia o incluso el aburrimiento pueden llevarnos a postergar actividades importantes.

Al identificar estas emociones y comprender cómo influyen en sus decisiones, es posible desarrollar estrategias más conscientes para iniciar tareas, dividir actividades complejas en pasos más pequeños y mantener la atención en aquello que es importante.

De esta manera, se promueve una mirada más comprensiva y realista sobre la organización del tiempo, entendiendo que avanzar hacia los propios objetivos no solo requiere planificación, sino también aprender a reconocer y gestionar las emociones que aparecen en el proceso.

### **III.5 Sesión 5 Comprender la procrastinación y las distracciones**

Sesión dedicada a comprender por qué las personas postergan tareas importantes y cómo influyen en ello factores como la dificultad de las actividades, el miedo a equivocarse, el cansancio o las distracciones digitales. Se reflexiona sobre la procrastinación como un fenómeno común en estudiantes y no simplemente como falta de voluntad. A partir de esta comprensión se introducen estrategias simples para comenzar tareas que resultan difíciles,

como dividir las en pasos pequeños o iniciar con acciones breves. El objetivo es que los(as) estudiantes reconozcan sus propias barreras para actuar y desarrollen herramientas para enfrentarlas.

### **III.6 Sesión 6 Diseña tu estrategia de tiempo**

La sesión busca fortalecer la capacidad de priorizar, comprendiendo que organizar el tiempo implica tomar decisiones sobre qué hacer primero y, en ocasiones, renunciar a actividades que no contribuyen a los objetivos personales.

Asimismo, se presentan algunas estrategias prácticas de concentración y organización del tiempo, como la planificación semanal y el trabajo en bloques de concentración. Estas herramientas permiten favorecer la atención, iniciar tareas que resultan difíciles y avanzar de manera más constante en las actividades importantes.

Finalmente, los(as) estudiantes son invitados(as) a diseñar una estrategia personal de gestión del tiempo, identificando prácticas que les permitan concentrarse mejor, organizar sus actividades y proteger espacios para avanzar hacia sus metas. La sesión concluye con una reflexión sobre la relación entre talento, disciplina y uso del tiempo, destacando que aprender a gestionar el tiempo es una habilidad que puede desarrollarse a lo largo de la vida.

## **IV. Metodología**

El taller estará conformado por 6 sesiones de 1 hora 20 minutos cada una. Las sesiones serán una vez por semana, **los martes de 17:20 a 18:50 hrs.** Se desarrollará a través de una metodología lúdico motivacional, asegurando que los(as) estudiantes finalicen el taller habiendo aprendido, experimentado y aplicado las temáticas tratadas, de forma entretenida y distendida. Lo anterior permite fortalecer los aprendizajes y favorecer la transferencia a las situaciones reales que los(as) estudiantes enfrentarán en este programa y en su vida. Los contenidos integran experiencias, juegos con situaciones reales y análisis prácticos-conceptuales. De este modo, las actividades se estructuran con un contenido altamente práctico, de reflexión permanente y con orientación a cumplir los objetivos propuestos.

La **Evaluación** de este Taller será a través de tres instancias:

- Participación en las sesiones. Siendo el 70% el mínimo requerido.
- Autoevaluación individual sesión a sesión de los aprendizajes con pautas preestablecidas. Resultados que además irán construyendo una bitácora de experiencias que podrán ser utilizadas por los(as) estudiantes posteriormente para continuar el desarrollo de las habilidades propuestas.
- Evaluación final, en la última sesión, a través de una actividad teórica-práctica.

## **V. Requerimientos**

Para el adecuado desarrollo del taller se requiere contar con un espacio que favorezca la participación de los(as) estudiantes y el trabajo reflexivo individual y grupal. Idealmente, se trata de una sala que permita organizar a los participantes en mesas o grupos pequeños, facilitando el diálogo, la discusión y la realización de actividades prácticas.

Se requiere además disponer de recursos básicos de apoyo, tales como proyector, computador y pizarra o papelógrafo, que permitan presentar contenidos y sistematizar las reflexiones del grupo. Asimismo, se sugiere contar con hojas de trabajo impresas y material de apoyo para el desarrollo de ejercicios individuales y actividades de reflexión.

## **VI. Profesora**

**Luz María Vivanco S.** Psicóloga. Mis intereses profesionales junto con mi experiencia laboral me han vinculado al mundo educacional y empresarial.

Docente de la Facultad de Ingeniería y Ciencias de la Universidad Diego Portales del curso Liderazgo y Emprendimiento. Esto me ha permitido un trabajo colaborativo entre Facultades de nuestra Universidad (Arquitectura y Diseño e Ingeniería Comercial), con PLEIN UDP (Plataforma de Innovación y Emprendimiento, Facultad Economía y Empresa) y con actores relevantes de empresas nacionales y académicos de otras universidades.

En el ámbito gubernamental, he trabajado dirigiendo proyectos de investigación cualitativa para fortalecer o evaluar políticas públicas.

En el mundo empresarial he trabajado en marketing, desarrollando técnicas y dirigiendo proyectos de investigación cualitativa de mercado. Vinculada a la gestión de personas, en áreas comercial, ventas y calidad de servicio, fortaleciendo el perfeccionamiento de los equipos. En responsabilidad social, comunicación estratégica y recursos humanos, colaborando con las organizaciones a establecer sus planes estratégicos; además de efectuar propuestas de aprendizaje, metodologías, y realizar capacitación y consultoría a altos ejecutivos, a nivel nacional e internacional.

Paralelamente, el cine y el mundo audiovisual me apasionan, por lo cual he realizado estudios de escritura audiovisual como guionista y crítica de cine desde la perspectiva de mi profesión, la psicología.