

**“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”**

Benjamín Franklin

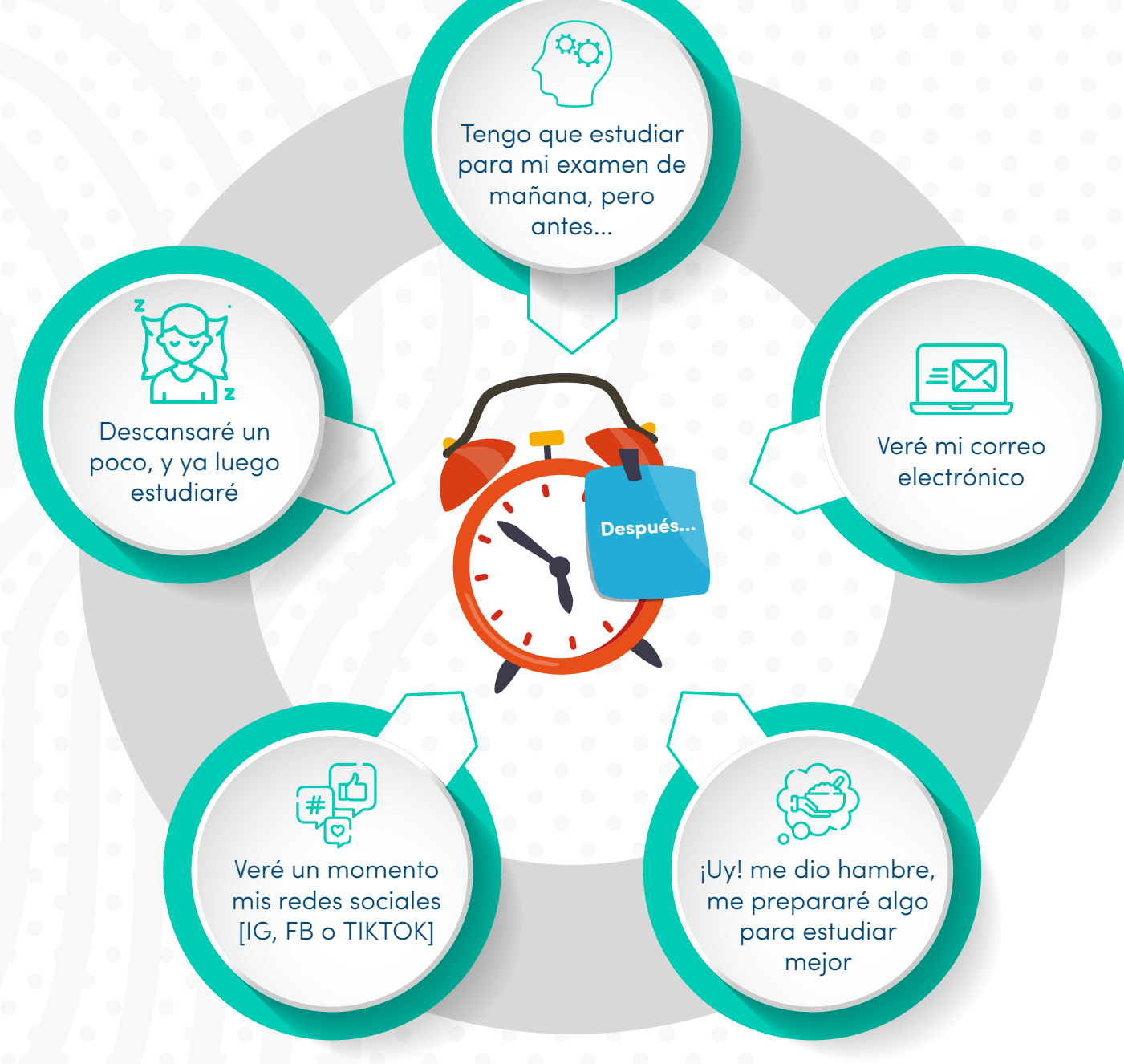


En nuestra vida académica, en ocasiones “dejamos para mañana” las tareas que nos asignan los docentes porque nos parecen complejas, por falta de motivación o porque simplemente tenemos otras actividades más interesantes por hacer.

¿Te suena familiar?

¿Habías escuchado sobre la **procrastinación**?

Veamos el siguiente ejemplo:



¿Te has identificado? Estas conductas suelen ser trampas para aplazar algunas tareas



## ¿QUÉ ES LA PROCRASTINACIÓN?

La procrastinación es la acción voluntaria de aplazar actividades, sustituyéndolas por otras más agradables, aunque irrelevantes en relación a la necesaria. El acto que se pospone es el que suele percibirse como desafiante, difícil o aburrido. Quien pospone una actividad está procrastinando y, en el fondo, presenta una conducta evasiva.

De esa forma, la procrastinación trae consigo consecuencias negativas para el desempeño académico: malestar emocional, ansiedad, sensación de fracaso y estrés.

## ¿Y POR QUÉ PROCRASTINO?

La procrastinación no implica falta de capacidades, inteligencia o preparación para realizar la tarea. El aplazar las cosas es el resultado de diferentes factores:

1. Dificultades para el autocontrol
2. Bajas expectativas de logro
3. Bajo autoconcepto
4. La percepción de la tarea como poco valorable

## ¿Y CÓMO PUEDO DEJAR DE PROCRASTINAR?

Esta conducta está muy relacionada con una baja motivación hacia la realización de la tarea, para lo cual se necesita autorregulación respecto a las distracciones que puedan aparecer durante su desarrollo.

### Motivación intrínseca

Tendencia a realizar las actividades por el disfrute y gusto que se genera al hacerlas.

Es fundamental preguntarnos, **¿por qué es importante realizar este trabajo?**

- Si la respuesta es por algo externo [la nota o algo que vamos a obtener] es porque estamos motivados por algo externo a nosotros, lo cual implica que podríamos desmotivarnos en caso de no conseguir eso que queremos.
- Si nuestra motivación parte de un deseo personal, así obtengamos resultados negativos, la motivación que tenemos hará que lo intentemos nuevamente.



Suele suceder faltar a clases, bajas calificaciones o hasta abandono de los estudios.

### Autocontrol

Elección que hace una persona para poder realizar algo que traerá consecuencias valiosas, aun en un periodo de tiempo más largo que otras actividades.



En caso de que esto sea difícil de lograr, es importante que consideremos algunas estrategias para enfrentar los distractores.

## Causas y estrategias de afrontamiento

### Causa 1



No te gusta la tarea o trabajo, de modo que lo dejas de lado.

### Estrategia 1



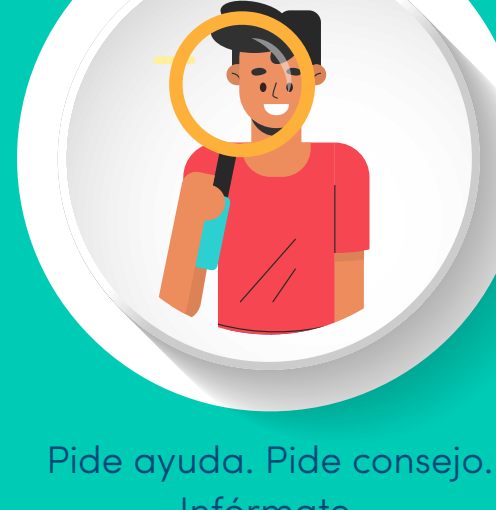
Estudia la posibilidad de darle sentido o intercambiarla con tu compañero.

### Causa 2



Porque no sabes cómo resolverlas.

### Estrategia 2



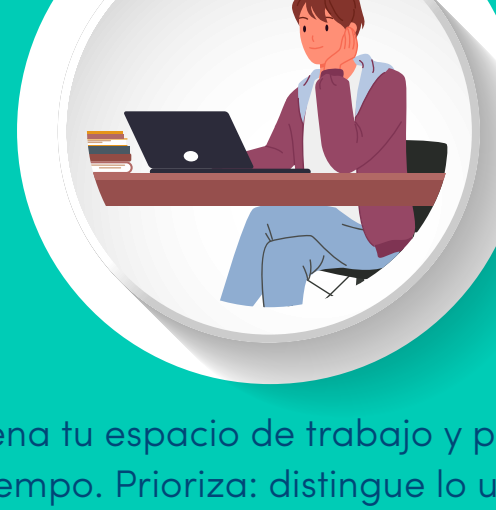
Pide ayuda. Pide consejo. Infórmate.

### Causa 3



Porque te falta tiempo.

### Estrategia 3



Ordena tu espacio de trabajo y planifica tu tiempo. Prioriza: distingue lo urgente de lo importante

Como podemos observar, pueden existir muchas causas o razones por las cuales solemos dejar las cosas por último. Cada una es diferente, y cada una tiene una manera particular de alcanzar sus objetivos.

## RECUERDA QUE:

Alcanzar nuestras metas y sueños es maravilloso, pero no es lo más importante. Lo más importante es el tipo de persona en la que nos convertimos en el camino. Si sientes que necesitas apoyo, puedes pedirlo, no estamos solos en esta travesía.

Cuando te des cuenta de que estás procrastinando, pregúntate: ¿de qué estoy intentando huir?

Puedes comunicarte con el servicio de consejería psicopedagógica para obtener mayor información.

Ingresar aquí:

