

# PROCRASTINACIÓN

## ¿QUÉ ES?

La procrastinación es la acción o el hábito de postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes y/o agradables.

## ¿RECUERDAS CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE POSPUSISTE ALGO?

Sin darte cuenta, estas son las etapas que seguiste:

**1** Percibes ansiedad o incomodidad frente a esa actividad que hay que hacer.

**2** Tu cerebro busca aliviar esa sensación de incomodidad con alguna otra tarea. Por eso, te vuelves más productivo en otras actividades menos prioritarias.

**3** Tu cerebro almacena esa actividad como dolorosa y busca razones lógicas que expliquen por qué la aplazaste. Aparecen en ese momento todas las excusas reconfortantes: *“era muy importante contestar ese mensaje”, “no podía faltar al cumpleaños”, “aún hay tiempo”, etc.*

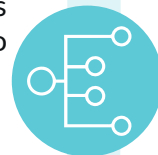
## CONSECUENCIAS DE PROCRASTINAR

- Estrés y culpabilidad.
- Pérdida de tu ambición de tener éxito o lograr metas importantes.
- Puede afectar tu autoestima y estado de ánimo.
- No obtener los resultados que esperas.
- Ganar una mala reputación con los compañeros de trabajo, amigos y familia.

## ¿QUÉ HACER? TE DEJAMOS ALGUNOS TIPS

### DIVIDE LAS TAREAS EN PARTES

Una de las razones por las que posponemos las tareas es porque las vemos tan grandes que serían imposibles de lograr. Para hacerlo más fácil, divídelas en partes más pequeñas y se te hará simple o sencillo comenzar a trabajar.



### HAZ UNA LISTA DE PENDIENTES Y UN CRONOGRAMA

Realiza una lista de actividades pendientes y ordénalas según su prioridad, luego determina fechas de inicio y término de las mismas. También puedes incluir plazos para las partes en las que dividiste una gran tarea y así asegurarte de hacerla con tiempo.



### ¡SÓLO HAZLO!

Para evitar la culpa por los pendientes, planifica tu tiempo. Evalúa cuánto trabajo implica cada tarea y si puedes realizarla después, considerando las consecuencias de no hacerla ahora.



## BUSCA UN LUGAR QUE TE MOTIVE A TRABAJAR

Hay veces que el entorno se vuelve un factor importante para la procrastinación. Busca un lugar que facilite tu concentración, donde te sientas inspirado y motivado para trabajar.



## BUSCA COMPAÑÍA

Habrán momentos en los que sientas que necesitas estudiar con alguien o simplemente tener compañía mientras estudias. No es necesario que esa persona estudie lo mismo que tú.



## ENFRENTA TUS MIEDOS

Enfrentar el miedo frente a una tarea puede ser desafiante, pero recuerda que el miedo suele disminuir cuando das el primer paso. Piensa en el objetivo final y en lo que puedes aprender o lograr al completar la tarea. Divide el trabajo en partes pequeñas y manejables para que no parezca tan abrumador, y celebra cada avance, por pequeño que sea.



## EVITA LAS DISTRACCIONES

Identifica cuáles son tus principales distracciones y busca estrategias para evitarlas, un ejemplo de ello es apagar el celular o revisar tus mensajes luego de cumplir una meta que te hayas propuesto.



## IDENTIFICA TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Es muy útil conocer tus fortalezas y debilidades al momento de estudiar. Esto te ayuda precisamente a ser más eficiente y eficaz en el mismo estudio.



## EVITA EL ESTRÉS

Si estás estresado no tendrás buen rendimiento mientras estudias y terminarás posponiendo las cosas. Asegúrate de disfrutar tu carrera, duerme suficiente, come saludable, practica algún deporte y haz uso de tu tiempo sabiamente.



## TERMINA TUS TAREAS

Dar el primer paso para empezar un proyecto es clave para avanzar y lograr tus metas. Cada esfuerzo previo tiene valor, y continuar te acercará al resultado que deseas.  
¡Confía en tu capacidad y sigue adelante!



Si quieres profundizar en este u otros temas que favorezcan tu desempeño académico:

Más información en:  
[www.cada.udd.cl](http://www.cada.udd.cl)

Acude al CADA y solicita apoyo en consejerías de bienestar universitario

### Referencias:

- Álvarez (2010). *Adaptación de la Escala de procrastinación académica (EPA) de Busko*.  
Moreta-Herrera, R., & Durán-Rodríguez, T. (2018). *Propiedades psicométricas de la escala de procrastinación académica (EPA) en estudiantes de psicología de Ambato, Ecuador*.  
Parallev, Alina. (2011). "13 pensamientos en 10 tips para dejar de procrastinar"  
Coelho, Fabián. (2019). "Procrastinar". Santiago, Chile.  
Sanz, Tania. (2019). "Estrategia perfecta para dejar de procrastinar". Santiago, Chile.  
Zimmerman, Barry; Bonner, Frank y Kovach, Emile. (1996)