



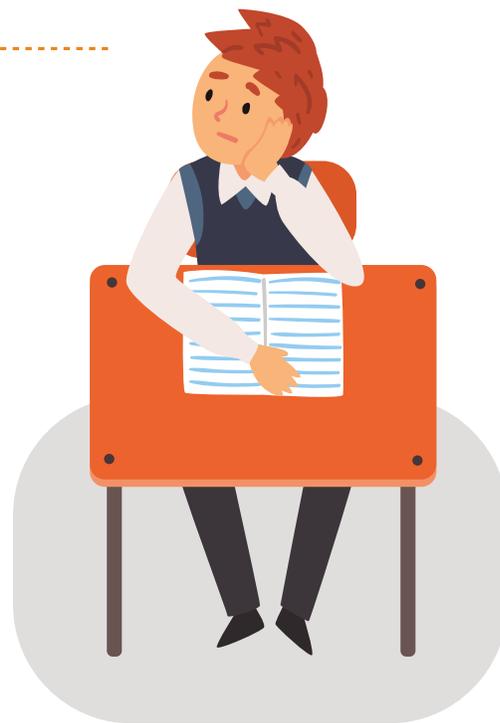
La procrastinación es el hábito de aplazar la ejecución de las tareas por el tedio, desafío o estrés que te pueden causar. Es un mal hábito porque puede afectar negativamente tu desempeño académico y bienestar en general.



Pero ¿cuáles son los motivos por los que puedes procrastinar?
Los motivos pueden ser diversos.

- Puede ser por el conflicto entre lo que debes y lo que quieres hacer.
- Porque percibes la acción como poco atractiva y la recompensa como muy lejana en el tiempo.
- Porque, aunque tienes la intención de realizar una actividad académica a tiempo, ésta no te motiva por el tedio que te causa y la dificultad que tiene.
- Por el miedo al fracaso y la aversión a la tarea.
- Porque presentas una baja capacidad de autorregulación o un alto nivel de ansiedad frente a la percepción de un mal desempeño

Porque cuando piensas en algo que no te gusta activas los centros de dolor de tu cerebro, por lo que cambias la atención y te enfocas hacia algo más agradable.





Existen unas herramientas que te permitirán dejar de procrastinar en la universidad:

Lo primero y más importante es querer cambiar tu actitud para asumir tus tareas.



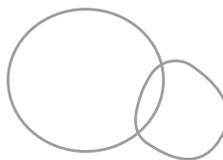
Reconoce la utilidad de la tarea, tanto para tu carrera como para la vida, y la capacidad que tienes para realizarla.



Establece metas a corto plazo y acciones concretas (fecha, hora, duración y pasos).

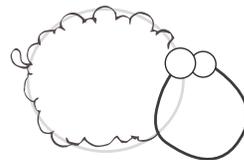
Enfócate en cumplir cada paso de la tarea y no solo en el resultado final, esto ayudará a tu motivación.

Hacer Boceto



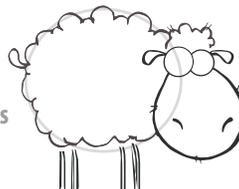
Etapa 1
3 minutos

Definir contorno



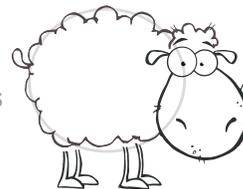
Etapa 2
5 minutos

Esbozar detalles generales



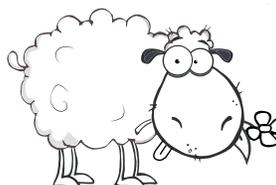
Etapa 3
10 minutos

Definir detalles



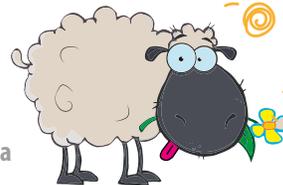
Etapa 4
10 minutos

Crear características



Etapa 5
8 minutos

Dar color y textura



Etapa 6
30 minutos



Cambia la ubicación para realizar tarea



Elige la compañía adecuada



Define un horario

Crema una estrategia adecuada



Cambia la ubicación, compañía, hora, tiempo y cualquier otro aspecto que te lleve a procrastinar.



Frena los estímulos distractores: apaga tu celular y no abras redes sociales durante un corto tiempo (para ello utiliza la técnica pomodoro: 25 minutos de acción y 5 minutos de relajación).

Recompénsate cuando el plan funcione.



Comparte con compañeros de clase que tengan una filosofía positiva del estudio, amigos que piensan igual pueden ayudarnos a recordar las metas, que en momentos de debilidad olvidamos.

