

Bienvenidos al Taller sobre Destrezas de estudios (Parte II)

Recursos: Profesoras
Milagros Ramos Parilla, MCR
Eileene Pérez Cruz, Ed.D.

EXITO

 Departamento
DE **Consejería**
Y Servicios
Psicológicos
Universidad de Puerto Rico en Carolina

Powered
with
Imagination

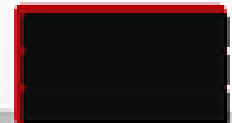
Una de las causas más frecuentes de estrés académico es la procrastinación. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española (RAE), esta es la voz creada en su origen a partir del adverbio «cras» 'mañana, el día siguiente', del cual «procrastinar» toma su significado de 'dejar para mañana, posponer, aplazar'“.



El procrastinar es posponer lo que tienes que hacer hoy para realizarlo mañana. Y ese mañana es incierto, porque te pudiese estar pasando que en el día de mañana decidas dejarlo para el próximo día y así sucesivamente.



¿Te sientes identificado?

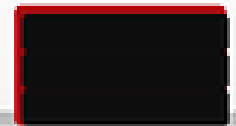


Reconocer que estás procrastinando es el primer paso:

- ✓ **El término “mañana” es habitual en tu vocabulario.**
- ✓ **Te autoengañas.**
- ✓ **Paralizas las tareas por exceso de análisis.**
- ✓ **El proceso de los preparativos ante una actividad se hace eterno.**

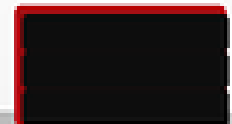
¿Por qué se tiende a procrastinar?

- Miedo al fracaso.
- Perfeccionismo
- Inseguridad o desmotivación
- No tener claro tus objetivos ni prioridades.



¿Por qué se tiende a procrastinar?

- Temor a las consecuencias (rechazo).
- Percepción de que la tarea es desagradable.
- Desconocimiento de cuál es la tarea o cómo realizarla.
- Dificultad en la toma de decisiones.



Ahora que conoces las causas por las cuales se procrastina, identifica tus razones.



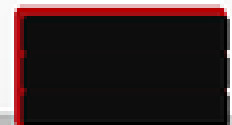
Para lograr ser exitoso en este nuevo escenario académico deberás realizar nuevos ajustes. A continuación te presentamos varias estrategias que te ayudarán a conseguir tus metas.



Estrategias para evitar procrastinar

Organización mental:

- Enfócate en el presente.
- Establece claramente tus metas y prioridades a corto, mediano y largo plazo.
- Minimiza lo que te distrae (distractores).
- Calendariza tus actividades.
- Prepara una agenda de estudio.



Estrategias para evitar procrastinar

Organización física:

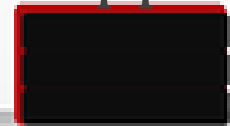
- Analiza qué obstáculos físicos tienes para realizar tus tareas (recursos electrónicos, pobre señal de internet, problemas eléctricos, distractores externos, espacio de estudio, entre otros).
- Separa un espacio organizado, limpio y libre de distracciones para estudiar.



Estrategias para evitar procrastinar

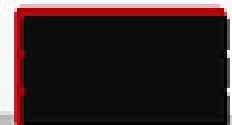
Organización electrónica:

- Crea un sistema uniforme para organizar tus archivos electrónicos que funcione para ti.
- Silencia el celular mientras estudias. No olvides silenciar las notificaciones.
- Reduce las veces que revisas el correo electrónico, mensajes de texto y el WhatsApp.



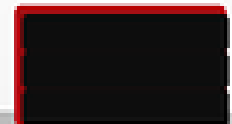
Ejercicio de aplicación

1. Haz una lista de los distractores que evitan que aproveches tu tiempo.
2. Establece un plan para evitarlos.



Si requieres de ayuda profesional para trabajar con la procrastinación puedes solicitar nuestros servicios a distancia a través del siguiente correo electrónico:
consejeria.carolina@upr.edu

¡Con gusto te atenderemos!



En nuestra próxima
presentación estaremos
trabajando el tema del manejo
del tiempo.

¡Te esperamos!

EXITO



Powered
with
Imagination