



GUÍA INFORMATIVA UPC

**Desafiando
mi postergación**

exígete, innova



LAUREATE
INTERNATIONAL
UNIVERSITIES

A LO LARGO DE NUESTRA VIDA ACADÉMICA, SEGURAMENTE ALGUNA VEZ NOS HEMOS ENCONTRADO CON QUE **POSTERGAMOS ALGUNAS TAREAS, YA SEA PORQUE SON COMPLEJAS, POR POCA MOTIVACIÓN O PORQUE QUIZÁ TENEMOS OTRAS COSAS MÁS IMPORTANTES O MÁS ATRACTIVAS POR REALIZAR.**



Si te has sentido identificado con este círculo de conductas, quizá te has dado cuenta de que esta conducta no te genera tranquilidad. Por el contrario, cuando aplazamos algunas tareas experimentamos niveles altos de estrés al enfrentarnos a situaciones en las que el tiempo para terminarlas está cada vez más cerca. **Tenemos miedo a fracasar, nos ponemos nerviosos y pensamos que no lo haremos bien.**

EN ESTE SENTIDO, ES IMPORTANTE PRESTAR ATENCIÓN AL CONCEPTO DE PROCRASTINACIÓN.

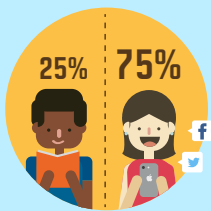


LA PROCRASTINACIÓN ES EL HÁBITO QUE TENEMOS DE APLAZAR VOLUNTARIAMENTE LA REALIZACIÓN DE ALGUNA ACTIVIDAD QUE DEBE SER TERMINADA EN UN PLAZO DE TIEMPO ESTABLECIDO.

En este sentido, la procrastinación es una conducta desadaptativa que trae consigo muchas consecuencias negativas para nuestro desempeño académico: malestar emocional, ansiedad, sensación de fracaso y estrés.

EN ESTE FOLLETO VEREMOS ALGUNOS DATOS IMPORTANTES SOBRE ESTE CONCEPTO Y CÓMO MANEJARLO.

¿POR QUÉ PROCRASTINAMOS?



Como se ha mencionado, la procrastinación es un comportamiento que implica evitar una tarea. Se estima que entre **el 80% y el 95% de los estudiantes** universitarios tiende a **aplazar tareas en algún momento. El 75% se considera a sí mismo procrastinador y el 50% aplaza frecuentemente la dedicación a los estudios.**

PERO, SI ES ALGO TAN COMÚN, ¿POR QUÉ LO SEGUIMOS HACIENDO?



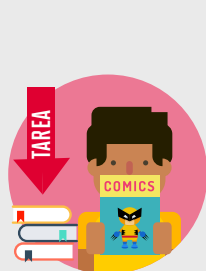
Al considerar una tarea como aburrida, tediosa o poco placentera, decidimos aplazarla. Este aplazamiento tiene una doble función: es un reforzador y un obstáculo a la vez, lo cual genera que perdamos la motivación para iniciar la tarea. **De esta forma, al percibir la tarea como poco atractiva y la recompensa como lejana, evitamos realizarla. Esto se vuelve un círculo vicioso difícil de romper.**

ES IMPORTANTE RECONOCER EL PATRÓN EVITATIVO, YA QUE NOS PERMITE REGULAR LAS SENSACIONES NEGATIVAS, COMO LA ANGUSTIA FRENTE A UNA TAREA COMPLEJA. NO HACERLA NOS BRINDA UNA SENSACIÓN TEMPORAL DE ALIVIO, PERO NO NOS TRAE BUENOS RESULTADOS.

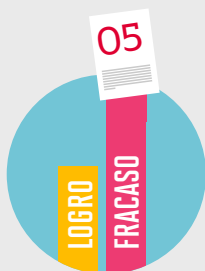
ENTONCES, LA PROCRASTINACIÓN NO IMPLICA NECESARIAMENTE LA AUSENCIA DE CAPACIDADES, INTELIGENCIA O PREPARACIÓN PARA REALIZAR UNA TAREA.

Cuando el miedo al fracaso supera la esperanza de éxito, las personas preferimos elegir actividades en las cuales percibamos que el éxito está garantizado, y postergamos las tareas que podemos considerar difíciles.

Esto genera que tengamos más bien una evaluación negativa de nuestro desempeño para el cumplimiento de alguna tarea.



POCO AUTOCONTROL



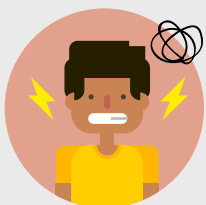
BAJAS EXPECTATIVAS DEL LOGRO



BAJO AUTOCONCEPTO



TAREA POCO ATRACTIVA



IMPULSIVIDAD Y ESTRÉS



RECOMPENSAS DISTANTES



PRESENCIA DE DISTRACTORES

SE PODRÍA DECIR QUE EL APLAZAR LAS COSAS ES EL RESULTADO DE DIFERENTES FACTORES, COMO DIFICULTADES PARA EL AUTOCONTROL, BAJAS EXPECTATIVAS DE LOGRO, BAJO AUTOCONCEPTO, LA PERCEPCIÓN DE LA TAREA COMO POCO VALORABLE, RECOMPENSAS PERCIBIDAS COMO DISTANTES, IMPULSIVIDAD, ENTRE OTROS FACTORES.

¿QUÉ TIPO DE PROCRASTINADOR SOY?

DIFERENTES ESTUDIOS HAN CLASIFICADO A LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA DE DIFERENTES MODOS. ES PROBABLE QUE TE HAYAS DADO CUENTA DE QUE EN ALGUNAS OCASIONES PROCRASTINAS. SIN EMBARGO, EXISTEN OTRAS TAREAS QUE LOGRAS COMPLETAR RÁPIDAMENTE, SEGURAMENTE CUANDO TRABAJAS BAJO PRESIÓN.

UNA DE ESTAS CLASIFICACIONES ESTÁ ENFOCADA EN LOS RESULTADOS Y MUESTRA A DOS TIPOS DE PROCRASTINADORES: LOS ACTIVOS Y LOS PASIVOS.

ACTIVOS



Los procrastinadores activos toman decisiones deliberadas para posponer las tareas, ya que **prefieren trabajar bajo presión.** De este modo, este tipo de procrastinación podría estar vinculada con mejores resultados en la ejecución. Sin embargo, se ha visto que esta forma de funcionamiento tiende a ser variable y **no necesariamente permite siempre el término de una tarea y la sensación de tranquilidad.**

PASIVOS



Por otro lado, los procrastinadores pasivos son los más usuales. Son aquellos que **aplazan los compromisos y tienen un desajuste en su funcionamiento.** En este sentido, en ambos casos podemos notar que el enfrentar nuestras limitaciones y evitar el fracaso pareciera ser algo difícil de lograr, **lo cual nos permite vincular la procrastinación con una baja autoestima y con poca confianza en uno mismo.**

OTRA CLASIFICACIÓN LA DIVIDE EN DOS TIPOS: LA ESPORÁDICA Y LA CRÓNICA.



La esporádica hace referencia a una conducta puntual vinculada a actividades académicas concretas debido a una **gestión del tiempo deficiente.**



La crónica es más bien un hábito generalizado de **demorar la dedicación al estudio.**

EN AMBOS CASOS, PODEMOS VER LA EXISTENCIA DE UN HÁBITO DIFÍCIL DE ROMPER Y CIERTA CARENCIA DE ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARLO.

OTRAS CLASIFICACIONES PERMITEN VER DE MANERA MÁS ESPECÍFICA **CÓMO CADA UNO TIENE UNA ACTITUD DIFERENTE FRENTE A LA PROCRASTINACIÓN.**



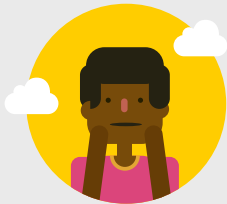
PERFECCIONISTA:

Cuando consideramos que la tarea que estamos aplazando **no cumple con nuestros estándares personales.**



DESAFIANTE:

Es aquel que **tiende a culpar a terceros por el aplazo que está cometiendo,** mostrándose agresivo.



SOÑADOR:

Aquel que **divaga y tiene dificultades para tener un sentido más realista.**



OCUPADO:

Aquel que, **por hacer muchas cosas a la vez, no termina de concretizar una tarea.**



PREOCUPADO:

Aquel al que **le afecta que las cosas salgan mal y estén fuera de su control.**



RELAJADO:

Aquel que **tiende a evitar situaciones que le generen estrés o compromiso.**



GENERADOR DE CRISIS:

Cuando **disfrutamos de algún tipo de interacción social** como forma de aplazamiento.

¿LA PROCRASTINACIÓN GENERA ESTRÉS?



Como se ha mencionado, el aplazar tareas se puede transformar en un hábito que puede terminar por generarnos malestar emocional, ansiedad, sensación de fracaso y estrés.

El estrés es un estado de malestar en el cual una situación excede los recursos que tiene una persona para poder tolerarla y manejarla. Esto pone en peligro su bienestar personal y puede traer consigo consecuencias que no solo son dañinas para la vida académica y profesional de la persona, sino también para su salud física y emocional.

Por este motivo, es importante poder afrontar el estrés y así manejar sus demandas externas e internas. Existen dos tipos de medidas:

- Dirigida al problema, lo cual implica solucionarlo a partir de diferentes acciones requeridas.
- Dirigida a la persona, lo cual implica prestar atención a cómo nos sentimos para modificar el modo en que percibimos las cosas, tener mayor tolerancia y mejores recursos de afrontamiento.

ENTONCES, ¿CÓMO LA MANEJAMOS?

LA PROCRASTINACIÓN ESTÁ RELACIONADA CON UNA BAJA MOTIVACIÓN HACIA LA REALIZACIÓN DE LA TAREA, PARA LO CUAL SE NECESITA CIERTA AUTORREGULACIÓN CON RESPECTO A LAS DISTRACCIONES QUE PUEDAN APARECER DURANTE SU DESARROLLO.

EN ESTE SENTIDO, ES IMPORTANTE RECONOCER ESTOS DOS CONCEPTOS:

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

ES LA TENDENCIA PARA REALIZAR ACTIVIDADES POR RAZONES INTERNAS, ES DECIR, **POR EL DISFRUTE Y EL GUSTO DE HACERLAS.**



En el caso de nuestras obligaciones académicas, por el interés y el deseo de aprender y adquirir nuevos conocimientos.

Cuando nuestra motivación académica es baja, lo que suele suceder es que faltamos a clases, nuestras calificaciones bajan, desaprobamos cursos varias veces o incluso llegamos al abandono de los estudios.

Entonces, es fundamental preguntarnos, ¿por qué es importante realizar este trabajo? **Si la respuesta es por algo externo, como la nota, o algo que vamos a obtener de esto, es porque estamos motivados por algo externo a nosotros**, lo cual implica que podríamos desmotivarnos en caso de no conseguir eso que queremos. **Si, por el contrario, nuestra motivación parte de un deseo o interés personal, entonces, así obtengamos resultados negativos al realizar una tarea, la motivación que tenemos nos permitirá intentarlo nuevamente.**

AUTOCONTROL

ESTAMOS EXPUESTOS A MUCHAS ACTIVIDADES QUE **PUEDEN PERCIBIRSE MÁS PLACENTERAS.**



Salir con tus amigos, revisar las redes sociales y ver una película o un capítulo de tu serie favorita son algunos ejemplos de una larga lista de distractores. En este sentido, **el autocontrol es la elección que hace una persona para poder realizar algo que traerá consecuencias valiosas 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.

A CONTINUACIÓN, TE PRESENTAMOS ALGUNAS CAUSAS COMUNES POR LAS CUALES PROCRASTINAMOS Y ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARLO.

DESMOTIVACIÓN

CAUSA 1

“NO ME GUSTA ESTE TRABAJO O ESTA TAREA, HAY OTRAS COSAS QUE PREFIERO HACER”.



ESTRATEGIA 1

Busca una forma de encontrarle sentido e importancia a la tarea.



DIFICULTAD

EN LA CONCENTRACIÓN

CAUSA 2

“ME DISTRAIGO CON OTRAS COSAS QUE SON MÁS AGRADABLES”.



ESTRATEGIA 2

Elimina los distractores (redes sociales, bulla, televisor, etc.).



INEFICIENCIA

EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO

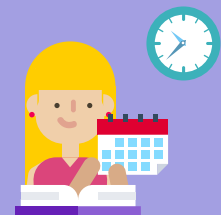
CAUSA 3

“TENGO MUCHAS COSAS QUE HACER Y MUY POCO TIEMPO”.



ESTRATEGIA 3

Organiza un horario estimando el tiempo que la tarea y sus partes puedan requerir.

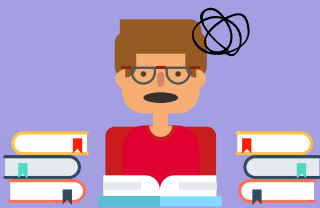


COMPLEJIDAD

DE LA TAREA

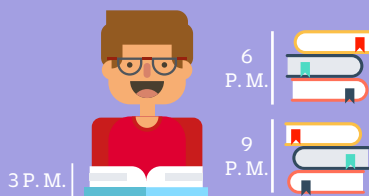
CAUSA 4

“EL TRABAJO ES MUY COMPLEJO, HAY MUCHO QUE LEER O INVESTIGAR, Y CONSTA DE MUCHAS PARTES”.



ESTRATEGIA 4

Divide el trabajo en objetivos más pequeños que puedas cumplir en plazos cortos.



AUTOCONCEPTO

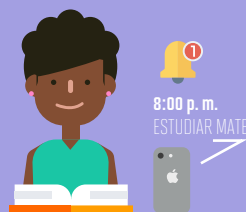
CAUSA 5

“NO PUEDO PRESTAR ATENCIÓN A TANTAS COSAS A LA VEZ, TENGO MALA MEMORIA”.



ESTRATEGIA 5

Implementa recordatorios personales para tener presente lo que hay que hacer.



ESTRÉS

CAUSA 6

“ME SIENTO MUY PRESIONADO Y SIENTO QUE NO PUEDO HACERLO SOLO”.



ESTRATEGIA 6

Busca el soporte de terceros en la realización de las tareas para mejorar la ejecución individual y conjunta.



BIBLIOGRAFÍA

Angarita, L. (2012). Aproximación a un concepto actualizado de la procrastinación. En: Revista iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 5(2): 85-94.

Angarita, L. (2014). Algunas relaciones entre la procrastinación y los procesos básicos de motivación y memoria. En: Revista iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología, 7(1), 91-101.

Quant, M. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. En: Revista Vanguardia Psicológica, 3(1).

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Navarro, C. (2016). Rendimiento académico, una mirada desde la procrastinación y la motivación intrínseca. En: Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, 21, 241-271.

Rodriguez, A. & Clariana, M. (2007). Procrastinación en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico. En: Revista colombiana de psicología, 26(1), 45-60.

Sanchez, A. (2010). Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria. En: Studiositas, 5(2), 87-94.



UPC

Universidad Peruana
de Ciencias Aplicadas

Informes
T. 610 5030
T. 313 3333

Anexos: 2935, 2936
y 2937

Campus Monterrico
Campus San Isidro
Campus San Miguel
Campus Villa

www.upc.edu.pe

