



## ¿CÓMO DEJAR DE PROCRASTINAR Y REDUCIR LA FRUSTRACIÓN EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO DURANTE ESTA CUARENTENA?

LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA SIEMPRE SE HA ESTUDIADO COMO UNA VARIABLE DE FRUSTRACIÓN Y ESTRÉS EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO. A CAUSA DE LA CRISIS MUNDIAL ENFRENTADA ACTUALMENTE, ESTE ASPECTO SE HA INCREMENTADO AÚN MÁS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR. FACTORES COMO EL ENCIERRO, ANSIEDAD, FALTA DE CONCENTRACIÓN, ETC. INCREMENTAN LAS EXCUSAS O RETRASOS FRENTE A LAS TAREAS ACADÉMICAS. EN CONSECUENCIA, SE DEJAN A UN LADO LAS ACTIVIDADES MÁS RELEVANTES Y SE APLAZAN METAS, CAYENDO EN CONSTANTE FRUSTRACIÓN.

**¡No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy!**



1

### Conóctete bien:

Conocer a ti mismo es más importante de lo que crees. Es necesario que entendamos las razones que hay detrás de lo que hacemos o dejamos de hacer, de esta manera podemos lograr un cambio.



3

### Buscar ambientes que potencien tu productividad:

Trabajar en ambientes inadecuados limita nuestra productividad. Es por eso que debes buscar un ambiente que la potencie, favorezca tu concentración y te ayude a finalizar tus tareas..



5

### Recursos que disponemos:

Observa los recursos que tienes a tu disposición a la hora de realizar las tareas. En actividades intelectuales o físicas debes tener los implementos necesarios para completarlas exitosamente.



7

### Valorar el tiempo:

Debes planificar según el tiempo real que te tomará terminar una tarea para no caer en la frustración y recuerda trabajar en la hora del día que más te acomode.



2

### Planificar:

No intentes hacer todo a la vez, prioriza y organiza las actividades. Más que hacer un listado de cosas, plantéate objetivos alcanzables y sé paciente para concretarlos.



4

### Tipología de las actividades:

No es lo mismo planificar una actividad cotidiana que tiene una continuidad (ejercicio, leer un libro, etc.) a organizar actividades más puntuales (llamar a un amigo, ordenar un armario, etc.). Sé selectivo y organiza tus prioridades.



6

### Valor de las dificultades:

Procura comenzar por aquellas actividades más simples de desempeñar. Recuerda que no debes dejar siempre para el final lo complejo, combina las tareas según su dificultad.



8

### Genera un sistema de recompensas:

Procura establecer premios o recompensas a la hora de finalizar tus tareas para aumentar la motivación y no postergar los deberes.

**#MEQUEDOENCASA**

Para mayor información visita: <https://design2fightcovid19.com/psico-es/xto>