


Llegan los exámenes y con ellos las ganas de **procrastinar**

procrastinar.
(Del lat. *procrastinare*).
1. tr. Diferir, aplazar.



El examen es en dos días, yo aquí con el *facebook* y todavía no he leído los apuntes que llevo en la carpeta”. Seguro que muchos de los que estáis leyendo este artículo habéis pronunciado en alguna ocasión estas palabras, especialmente cuando se acercan los exámenes. Probablemente no lo sepas, pero seguro que a lo largo de tu vida has sido víctima en algún momento de la procrastinación, una tendencia que consiste en evitar o aplazar aquello que nos resulta incómodo o desagradable y que en la universidad acecha con fuerza.

Según los gabinetes psicopedagógicos de las universidades, el 80% de los estudiantes tiene tendencia a procrastinar o a dejar para “más tarde” ciertas tareas relativas a los estudios. El problema de esta forma de actuar, ante determinadas situaciones académicas, es que si no se toman medidas para afrontarlo la procrastinación puede derivar en una patología. Según la psicóloga María Jesús Álava, más del 20% de los pacientes que presentan un trastorno psicológico suelen ser personas que dejan todo para otro momento y no se enfrentan a los problemas. “La procrastinación genera frustración, desilusión y un sentimiento de fracaso”, explica Álava.

El escenario académico es el lugar más apropiado para afrontar este mal hábito que abunda en época de exámenes, cuando lo que más se escucha en el Campus es: “No tengo tiempo”. Muchos alumnos utilizan cualquier excusa para retrasar el estudio: “Voy a mirar un minuto el correo electrónico y luego me pongo a estudiar”. Al final cansa más lo que está pendiente de hacer que lo que se ha realizado”, señala el psicólogo y responsable de la Orientación Psicológica y Psicopedagógica de la Universidad Carlos III de Madrid, Guillermo Ballenato

Para Ballenato, la solución a la procrastinación pasa por aprender a aprovechar de forma eficaz el tiempo “quien no encuentra tiempo para reflexionar, planificar o programar, difícilmente podrá sacar adelante ningún proyecto de cierta envergadura. Tal vez, no encuentre tiempo ni para sí mismo”. En su libro *Gestión del tiempo. En busca de la eficacia*, Ballenato recuerda que las prisas juegan en contra de cualquier planificación.

“Intentar hacerlo todo de repente suele terminar por estropearlo con la misma rapidez. Cada actividad y cada proyecto requieren su tiempo. La agenda personal es la herramienta por excelencia para gestionar el tiempo de un modo eficaz”. Pro-

gramar las actividades más importantes y aprovechar los huecos restantes para otras menos prioritarias son alguna de las claves que Guillermo Ballenato recomienda para superar aquellas tareas que hay que realizar.

Saber invertir el tiempo en lo que de verdad importa permite vivir mejor, sin desatender otros ámbitos tan importantes como: la pareja, los amigos o los estudios. Una forma muy útil de garantizar el éxito en los exámenes y por qué no en nuestro día a día.

Eva Herrero Curiel
Máster en Investigación Aplicada a Medios de Comunicación .

Muchos alumnos utilizan cualquier excusa para retrasar el estudio

DECÁLOGO DE LA GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

- 1 **Marcarse objetivos concretos.**
- 2 **Distribuir tiempos entre las diferentes áreas.**
- 3 **Marcar prioridades: conocer las actividades críticas, decisivas de cara al objetivo.**
- 4 **Detectar y eliminar los malversadores de tiempo.**
- 5 **Planificar, programar, registrar en la agenda, y revisar diariamente.**
- 6 **Trabajar con plazos y realizar un seguimiento para verificar que se cumplen.**
- 7 **Buscar el punto óptimo de calidad, evitando la chapuza y el perfeccionismo.**
- 8 **Optimizar el sistema de archivo, siendo generoso con la papelera.**
- 9 **Repartir trabajo, delegar, y contemplar otras posibilidades y recursos.**
- 10 **Tomar decisiones: actuar, evitar la indecisión o la parálisis por análisis.**

Guillermo Ballenato Prieto

Si te cuesta preparar los exámenes o no sabes organizarte adecuadamente también puedes acudir al

Espacio de estudiantes de la Universidad Carlos III de Madrid

