



¿Sabías qué?

La procrastinación es una forma de afrontar una tarea que nos genera emociones desagradables y nos parece abrumadora, complicada, desconocida o aburrida. Es un mecanismo de defensa que nos lleva a evitar ciertas actividades, posponerlas o sustituirlas por otras más agradables.

Recomendaciones para evitar la procrastinación:

- 1 Recuerda que procrastinar sólo produce más angustia. Lo mejor es empezar a hacer la tarea.
- 2 Usa la regla de ¡3, 2, 1 ahora! para salir de la inercia.
- 3 Subdivide la tarea y organiza lo que queda del semestre en bloques de tiempo para realizarla. Planifica su ejecución.
- 4 Cambia de ambiente para mejorar tu concentración y el uso del tiempo si es necesario.
- 5 Escribe una lista con las actividades que tienes. Esto servirá para enfocarte en tus objetivos y predisponerte positivamente para llevarlos a cabo cada día.
- 6 Identifica las emociones que te genera pensar en desarrollar la tarea y las excusas que te pones para no realizarla.
- 7 Reconoce qué le ocurre a tu cuerpo y a tu mente cuando piensas en realizar una tarea que te parece difícil o aburrida. ¿Sientes tensión o bloqueo en alguna parte en particular? ¿algún dolor o incomodidad?



Contáctanos en:

☎ **2977 7506**

✉ **orientación_vocacional@ing.uchile.cl**

📍 **Av. Almirante Blanco Encalada 2085,
1^{er} piso (edificio de entrada al casino
de Blanco)**