



## Procrastinación – Hablaremos Acerca de Eso Luego

por Kevin Stuckey, M.Ed., CCC-SLP

En una ocasión u otra, todos somos culpables de intencionalmente posponer algo que debe ser hecho. Nosotros esperamos hasta el último minuto para completar proyectos y poner en peligro nuestro éxito. Para algunos estudiantes, la procrastinación excesiva se convierte en un hábito que los pone al riesgo de un fracaso académico. Estos estudiantes tienen dificultad manteniéndose organizados, enfocados, y animados.

Hay muchas razones del por qué los estudiantes pueden procrastinar cuando completan proyectos o tareas. Ellos pueden sentir que el trabajo es muy difícil y tienen miedo a fracasar. Los estudiantes no conocen todos los pasos correctos necesarios para terminar el proyecto o no tienen la capacidad de organizar los pasos adecuadamente. Adicionalmente los estudiantes desconocen cuánto tiempo un proyecto o tarea tomará y piensan que tienen más que suficiente tiempo. Finalmente, los estudiantes no tienen interés en la clase y preferirían hacer algo diferente.



### Maneras de disminuir la procrastinación

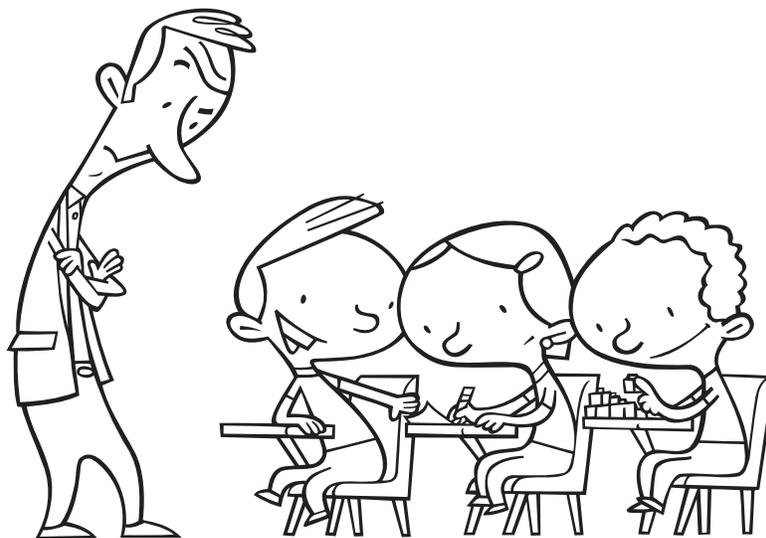
Hay varias cosas que se pueden hacer para animar a los estudiantes a terminar sus proyectos y tareas. Abajo, hay varias maneras que pueden ser efectivas ayudando a los estudiantes a sobrellevar el hábito de la procrastinación:

Piense en el trabajo como un juego para obtener un enfoque más relajado al terminar las tareas escolares.

- Cree una escala de tiempo para terminar un proyecto o tarea.
- Establezca reglas en el hogar para el tiempo de trabajo y el tiempo de juego.
- Sea un buen modelo de la ética de trabajo.
- Ayude a los estudiantes sin hacer el trabajo para ellos.
- Hable acerca del proyecto o la tarea y los pasos necesarios para terminar la tarea.
- Escriba todas las metas para el próximo día la noche anterior.
- Apague todos los aparatos electrónicos que el estudiante no necesite.

- Establezca un horario para el trabajo y no pare hasta que todas las tareas hayan sido terminadas.
- Planee una meta o actividad de recompensa para después de que la tarea sea terminada.

Es muy importante mantener en mente que los estudiantes responden a diferentes métodos de instrucciones y motivación. Los estudiantes tienen la oportunidad de experimentar un sentimiento de éxito a un trabajo bien hecho cuando entienden el proceso de completar e identificar todas las distracciones que pueden interferir al terminar el trabajo. Enseñándole a los estudiantes cómo organizar sus tareas para completar el trabajo escolar, trae la posibilidad de que usted pueda observar éstas estrategias en otras áreas de su vida. Educando a los estudiantes con estrategias efectivas para terminar una tarea no solo los beneficiará en proyectos y tareas específicas pero también proveerá un aumento en su autoestima.



Para más páginas educativas (Handy Handouts®), visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com).

### Productos Serviciales

La siguiente lista de productos de Super Duper® le será útil cuando usted trabaje con niños que tienen necesidades especiales. Visite [www.superduperinc.com](http://www.superduperinc.com) y teclee el nombre o el código de la mercancía en nuestro buscador informático (search). Haz "clic" en las siguientes páginas electrónicas para ver la descripción de cada producto.

*Personal Time Timer®*  
Artículo #TTA-33

*HearBuilder® Following Directions (Professional Edition)*  
Artículo #HBPE-133

*Classroom Time Timer®*  
Artículo #TTA-88

*HearBuilder® Phonological Awareness (Professional Edition)*  
Artículo #HBPE-255

\*Las páginas educativas (Handy Handouts®) de Super Duper® son para el uso personal y educacional solamente. Cualquier uso comercial es estrictamente prohibido.