



# PROCRASTINACIÓN EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Recomendaciones para  
superarla

Katherine Velásquez Martínez  
Psicóloga, magíster en psicología  
educacional



# Causas y efectos de la Procrastinación académica



## Causas:

- Agotamiento emocional / Estrés
- Falta de estrategias de planificación del tiempo
- Falta de organización de los estudios

## Efectos:

- Bajo rendimiento académico
- Disminución de la seguridad personal a nivel académico (baja autoeficacia, autoestima estudiantil).
- Ansiedad académica
- Deserción académica

ps.katherine.velasquez@gmail.com

 katherinevelasquez.ps

# Recomendaciones para superarla

- Reflexiona en qué sientes al momento de posponer tus labores académicas
  - ¿Cansancio?
  - Hambre / Sed
  - Inseguridad frente a dicha asignatura
- Desarrollar habilidades de planificación del tiempo y organización de los estudios
  - Planificación semestral y semestral.
- Rutina diaria de estudios
- Regla de los 5 minutos
- Técnica de pomodoro (25 minutos de estudio, 5 de descanso (4 veces y luego un descanso mayor de 20min)).



ps.katherine.velasquez@gmail.com

 katherinevelasquez.ps



# Pedir ayuda a tiempo

Si quieres ir rápido, camina solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado.

(Proverbio africano)

[ps.katherine.velasquez@gmail.com](mailto:ps.katherine.velasquez@gmail.com)

 [katherinevelasquez.ps](https://www.instagram.com/katherinevelasquez.ps)





## Información web de utilidad

- Mi cuenta profesional de instagram: <https://www.instagram.com/katherinevelasquez.ps/>
- 1 minuto de psicología: <https://www.instagram.com/1minutodepsicologia/>
- Desarrollo personal y emocional: <https://www.instagram.com/seregalandudas/>

ps.katherine.velasquez@gmail.com

 [katherinevelasquez.ps](https://www.instagram.com/katherinevelasquez.ps/)

