

## El peligro de procrastinar antes de los exámenes finales por Ana Torres Menárguez

[economia.elpais.com](http://economia.elpais.com)

En época de exámenes o de entrega de trabajos finales, cualquier excusa es buena para posponer el momento de comenzar la tarea. Pensamientos como “si duermo la siesta, me sentiré con más ánimo para estudiar” o “lo haré más tarde” pueden parecer inofensivos pero no lo son. Los expertos alertan del peligro de convertirse en un procrastinador, un especialista en retrasar de forma recurrente el inicio de una actividad por miedo a fracasar. Esa falta de acción deriva en sentimientos de culpa y puede generar ansiedad en el estudiante.

“Es una conducta frecuente que afecta a más del 50% de los universitarios”, asegura Marcela Paz González, profesora de la [Facultad de Psicología](#) de la [UNED](#) y autora del estudio [¿Puede amortiguar el Engagement los efectos nocivos de la procrastinación académica?](#), publicado en 2013. Los llamados postergadores son, en muchas ocasiones, perfeccionistas con aspiraciones demasiado ambiciosas. Esas expectativas hacen que comenzar una tarea les suponga un esfuerzo titánico. “Por miedo a fracasar evitan realizar trabajos en los que no hay garantía de éxito”, apunta González. Al no poder alcanzar las metas poco realistas que se imponen, sienten que no están a la altura y ven el mundo demasiado difícil y exigente.

“Para evitar esos sentimientos, retrasan el momento de ponerse a estudiar. El trabajo se les acumula entonces y se empiezan a sentir saturados y ansiosos”, detalla la experta. Los procrastinadores piensan: “yo tendría que ser capaz de realizar toda esa tarea”. Y eso les genera pensamientos negativos sobre uno mismo del tipo “qué estúpido soy”. Se sienten incapaces de establecer prioridades. En lugar de buscar soluciones, suelen pasar su tiempo lamentándose. “La actitud de dejarlo todo para mañana acaba siendo un freno definitivo”, añade la psicóloga. Se trata de “trucos” inconscientes como salir a comprar algún producto de “extrema necesidad” o visitar a un familiar al que hace tiempo que no se ve.

“No es un fenómeno actual, tenemos constancia de que se da desde la Revolución Industrial, pero ahora va en aumento. Los jóvenes de hoy son de satisfacción inmediata porque no han aprendido a frustrarse, en parte porque los padres se lo han dado todo”, explica González.

El bloguero estadounidense Tim Urban explica de manera cómica en una charla TED los mecanismos que se accionan en el cerebro de un procrastinador. Es la parte más animal la que busca la satisfacción inmediata y el entretenimiento constante y la que bloquea a nuestro yo responsable.

Para hacer frente a esta conducta y empezar a estudiar para los exámenes finales con el suficiente tiempo de antelación, un grupo de expertos propone seis técnicas:

**1- Empieza ahora.** Esperar a que llegue la inspiración es un error. “La inspiración inicial no siempre llega y si lo hace no se mantiene durante mucho tiempo. Resolver un problema requiere mantener el esfuerzo”, señala [William J. Knaus](#) en su libro *End Procrastination Now!* (en español, termina con la procrastinación ya). Según este autor, con más de 20 publicaciones sobre este tema, es mejor empezar la tarea sin estar inspirado, pues es más probable que llegue mientras se está trabajando que sin hacerlo. “Si no llega, el trabajo ya estará hecho y una cosa menos de la que preocuparse”.

**2- Divide la tarea en trozos.** “El objetivo es dividir el contenido en pequeños bloques y estudiarlos en espacios de 15 o 20 minutos para obtener la sensación de logro”, explica Marcela Paz González, de la [UNED](#). El estudiante debe hacer un descanso de cinco minutos entre cada bloque. “Es imprescindible eliminar cualquier fuente de distracción (móvil, tele,...). Eso quiere decir no tenerlos al alcance. Distraen, desconcentran y son perfectos para procrastinar”, señala Nuria Codina, profesora de Psicología Social de la [Universidad de Barcelona](#).

**3- Elabora un calendario de estudio.** Aplicaciones como *Google Calendar*, [Sunrise Calendar](#), [Awesome Calendar](#), o [The Homework App](#) son útiles para organizarse. En este punto, Anna Iñesta, directora del [Centro de Innovación Educativa](#) de [ESADE](#), recomienda analizar todas las tareas pendientes y colocarlas en una barra temporal a modo de *timeline*. “Tener una visión panorámica de los diferentes exámenes o de los proyectos y las fechas de entrega ayuda a ver qué tareas hay que priorizar”. Según un estudio elaborado por José V. Pastana, profesor de [Psicología Social](#) de la [Universidad de Barcelona](#), se ha demostrado que los alumnos que no se planifican bien obtienen malas calificaciones. “El alumno que estudia y trabaja, procrastina menos. La responsabilidad hace que la persona presente un mayor rendimiento académico”, asegura.

**4- Identifica tu biorritmo.** “Hay personas a las que les cuesta mucho arrancar por la mañana y tienen más energía por la tarde”, señala Iñesta. El biorritmo se puede modificar con la rutina, cambiando el horario. “Si madrugas más y en esas primeras horas realizas tareas más complejas, tu cuerpo responderá”. La profesora de la [Universidad de Oakland](#) Barbara Oakley, recomienda no recurrir a la presión de dejarlo todo para última hora de la tarde o noche para ser más productivo. “Cuando duermes, crecen nuevas conexiones entre las neuronas, pero solo un grupo reducido. Por eso es importante asimilar nuevos conceptos poco a poco cada día”. Las estructuras neuronales, sostiene, son similares a las musculares. “¿Quién podría pensar que los levantadores de pesas preparan sus músculos para una competición en una sola noche? Saturarse la noche antes del examen significa que se va a construir una estructura neuronal muy débil”, indica la coautora del curso [Aprendiendo a Aprender](#) de la plataforma [Coursera](#).

**5- Intenta engancharte a la tarea.** “Se trata de conversar con el texto, hacerle preguntas y desechar los párrafos tontos, detectar el relleno”, señala González. “Muchos alumnos creen que todo es igualmente importante y tienen que aprender a detectar dónde está la información relevante”, añade. Para ello recomienda crear mapas conceptuales con herramientas como [Cmap Tools](#). “Al elaborar estos esquemas, el estudiante realiza un esfuerzo importante para distinguir lo esencial de lo superfluo y procesa mejor la información. Estos mapas son como un árbol que entrelaza conceptos clave sobre una temática; aportan una visión global”, indica Anna Iñesta, de [ESADE](#).

**6- Habla con tu mejor parte.** Normalmente la frustración es la que ocupa gran parte del diálogo interior. “La primera gran frustración marca una herida y abre un pozo de oscuridad al que van cayendo todas las experiencias negativas. Eso provoca que aparezca el miedo a un futuro fracaso”, señala González. El estudiante debe cambiar el discurso que tiene de sí mismo para ganar confianza. “Se dice que no es capaz y tiene que sustituir ese discurso por el de momentos de éxito en los que sí logró un buen resultado académico”. Tiene que ver, sostiene González, con experiencias reales del alumno que debe recordar.