



**Nombre de alumno: Mario David
Gallardo Alfaro**

**Nombre del profesor: Paola Jaqueline
Santos Albarran**

**Nombre del trabajo: Super nota
Procrastinación**

Asignatura: Investigación en psicología

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3° cuatrimestre

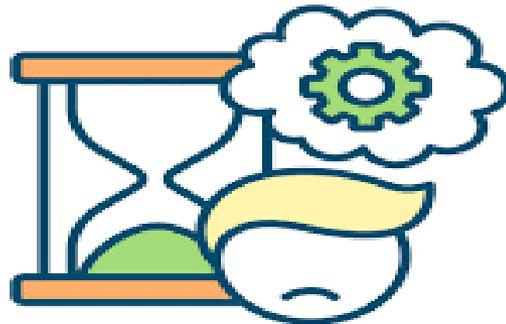
Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de junio de 2023.

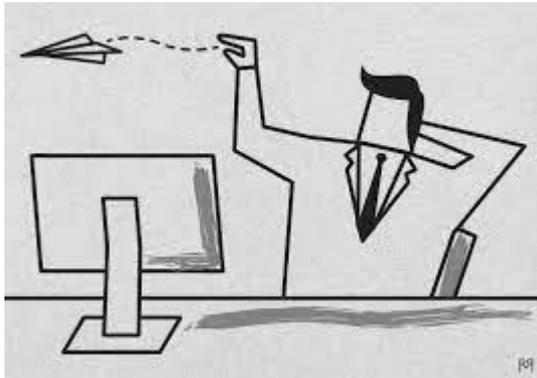
Procrastinación

La Procrastinación en términos muy simples tiene que ver en posponer actividades que sabemos que son urgentes, muchas personas confunden este concepto con la desidia y la pereza, que de alguna manera están emparentados.



Características

La **procrastinación** (del [latín](#) *procrastinare*: *pro*, adelante, y *crastinus*, mañana),² **postergación** o **posposición** es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables por miedo a afrontarlas y/o pereza a realizarlas.



Como síndrome que evade el responsabilizarse posponiendo tareas, puede llevar al individuo a refugiarse en actividades ajenas a su cometido



La costumbre de posponer, si bien no se ha demostrado cabalmente, puede generar dependencia de diversos elementos externos, tales como navegar en Internet, leer libros, salir de compras, comer demasiado o dejarse absorber en exceso por la rutina laboral, entre otras, como pretexto para eludir alguna responsabilidad, acción o decisión.

Existen dos tipos de individuos que ejecutan esta acción:

Procrastinadores eventuales, cuya actitud evasiva no se repite habitualmente



Procrastinadores crónicos, cuya conducta evasiva es constante y repetida en el tiempo.



Causas y consecuencias

La relación personal que cada individuo experimenta durante el ciclo de la procrastinación es muy importante para así poder tener una visión más nítida de cómo acercarnos a un cambio, la capacidad que tenemos las personas de ser conscientes sobre nuestros pensamientos, actos y emociones es importante en el proceso de la procrastinación.



En específico las emociones actuarán como objeto de estudio para su propia regulación ya que la respuesta emocional permite actuar o detenerse ante una acción en pos de la protección de la vida o de adaptación, actuando como un mecanismo de autorregulación del aprendizaje que tienen los estudiantes. (Ocampo, 2017) Realmente, la procrastinación constituye una práctica común en la mayoría de las personas, sin que ocasione ningún problema, pero, cuando se generaliza y se convierte en una característica del comportamiento del individuo, puede suponer un importante factor negativo, con consecuencias sobre su calidad de vida y sobre su salud.



Tipos de procrastinación

- Por evasión, cuando se evita empezar una tarea por miedo al [fracaso](#). Es un problema de [autoestima](#).
- Por activación, cuando se posterga una tarea hasta que ya no hay más remedio que realizarla. Es un problema contrario al anterior.
- Por indecisión, típico de las personas que, intentando realizar la tarea, se pierden en pensar la mejor manera de hacerlo sin llegar a tomar una [decisión](#). Se denomina también [complejo de Penélope](#)



Bibliografía

<https://psicologiaymente.com/psicologia/procrastinacion-sindrome-manana>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Procrastinaci%C3%B3n>

<https://www.copmadrid.org/wp/procrastinacion-que-es-y-como-se-vence/>