

Querid@ estudiante ¿ya sabes organizarte?

Reyes Jurado, Dafne

2020-10-10

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4757>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Querid@ estudiante ¿ya sabes organizarte?

Dafne Reyes Jurado

Publicado en “Síntesis”, el 10 de octubre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202010112312522517>

Estamos prácticamente a la mitad del semestre ¿y tú ya sabes organizarte?, seguramente a estas alturas ya recibiste las notas de tu primer parcial y toda la información para conocer la forma en la que serás evaluad@.

Por ello, me gustaría hablarte de la procrastinación. La procrastinación según Wikipedia es la acción o hábito de retrasar las actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras actividades o situaciones más agradables ¿Te suena?

Te pongo un ejemplo, si tú en lugar de estar atento a tu clase virtual estás revisando tus redes sociales en la computadora. Estás procrastinando. Si tú en lugar de estar realizando tus tareas estás viendo videos en YouTube o en TikTok. Estás procrastinando.

La procrastinación es un problema común para los estudiantes de todos los niveles. Siendo una de las principales causas de estrés y ansiedad cuando se acercan las fechas límites de entrega de nuestros trabajos, por alguna razón nos cuesta trabajo luchar contra este mal.

La diferencia entre ver una serie y disfrutarla o ver una serie a causa de la procrastinación, es la culpa. Y el estrés y ansiedad que genera por saber que tienes cosas que hacer pero que no estás realizando.

Por tanto, me gustaría decirte que dejes de estresarte y comiences a organizarte. Lo más importante es que cada día sepas que es lo que tienes que hacer, y sobre todo que trates en medida de lo posible no dejarlo para mañana.

Asume con responsabilidad tus tareas, si las terminas antes tendrás más tiempo para disfrutar sin remordimiento y sin culpa.

Respetar tus horas de sueño y de comidas, entendemos que puede haber días que como estudiante las 24 horas no te son suficientes, trata de ajustar tus tiempos, pero no sacrifiques las necesidades básicas que son esa gasolina y aceite que necesita tu cuerpo para funcionar de manera óptima.

Si tu carrera no te está convenciendo y crees que procrastinas porque realmente no te sientes a gusto estudiando lo que estudias acércate con el área correspondiente y reflexiona tu decisión vocacional.