

CÓMO AYUDAR *a su* ADOLESCENTE A PROCRASTINAR MENOS

Todos aplazamos tareas de vez en cuando. Con tantas otras cosas atrayendo la atención de los adolescentes hoy en día, no es de extrañar que les sea más difícil empezar las tareas más aburridas o difíciles. Para la mayoría de los adolescentes, aplazar las cosas no suele ser por pereza. Más bien, postergar las actividades es una forma de evitar enfrentarse a las emociones desagradables a las que tendrían que enfrentarse al empezar la tarea, como la ansiedad, la frustración, el aburrimiento y la duda de sí mismos.



Los adolescentes pueden procrastinar porque:

- Quieren evitar los sentimientos incómodos que podrían tener al realizar la tarea
- Se sienten abrumados y no saben por dónde empezar
- Están luchando con el [perfeccionismo](#)
- Tienen expectativas poco realistas y se sienten abrumados por la cantidad de energía que usarán para hacer algo “a la perfección”

“La procrastinación hace difíciles las cosas fáciles y más difíciles las difíciles”.
– Mason Cooley



Inicie la conversación.

- Comparta esta [divertida plática de TEDtalk](#).
- Escuchen un podcast sobre cómo vencer la procrastinación (por ejemplo, [Procrastination with Cristina Roman](#) en el podcast The Teen Life Coach).
- Comparta cómo usted mismo está intentando actualmente dejar de procrastinar con una tarea. (¡Puede pedirle consejo!)
- Deje este recurso de EASE para estudiantes de 8-12, [Getting Ahead of Procrastination](#), en el escritorio de su adolescente o en el mostrador de la cocina.
- Envíe a su adolescente un enlace a [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#), un video sobre formas de superar la procrastinación.

Divida las tareas en pequeños pasos. Ayudarle a su adolescente a dividir una tarea en pequeños pasos puede hacerla más manejable y reducir la ansiedad a la hora de empezar. Por ejemplo, los primeros pasos de un proyecto podrían ser una lluvia de ideas sobre posibles temas, luego reducirlos a dos o tres posibilidades e investigar un poco. También puede ayudar a su adolescente a poner plazos para cada uno de los pasos. Establecer objetivos más pequeños, en forma de pasos y plazos, ayudará a su adolescente a sentir cierto éxito desde el principio.

Ayúdele a calcular el tiempo. Si su adolescente tiene problemas para calcular el tiempo que tardará en terminar una tarea, pídale que escriba cuánto tiempo *cree* que tardará en completar un paso. Luego, haga que tomen el tiempo que les lleva *en realidad*.



Sugiera usar el plan de cinco minutos. Si su adolescente no parece poder empezar, sugiérale que lo haga solo durante cinco minutos. Al final de los cinco minutos, puede cambiar a otra cosa, si quiere. Es probable que su adolescente tenga suficiente impulso para continuar. También puede animar a su adolescente a utilizar el [Pomodoro system](#). Existen varios sitios web y aplicaciones telefónicas de Pomodoro gratuitos que su adolescente puede usar.

Prepárese para enfrentar obstáculos. Puede que su adolescente empiece una tarea, pero la abandone si algo pequeño o inesperado se interpone en su camino, como olvidar el libro de texto en la escuela. Anímele a plantearse estas preguntas antes de empezar con la tarea, porque puede ahorrarle tiempo a la larga:

- ¿Cuánto tiempo tengo para completar esta tarea?
- ¿Tengo todo el material que necesito para terminarla?
- ¿Qué posibles obstáculos me dificultarán terminarla a tiempo?
- ¿A qué hora del día tengo mejor concentración para este tipo de tarea?

Haga dos listas. Ayude a su adolescente a preparar una lista rápida de razones para empezar o terminar la tarea antes (por ejemplo: “Podré relajarme el domingo”), y una lista de lo que podría pasar si espera hasta el último momento (“Sentiré pánico y no dormiré bien”). Anímele a tener la lista donde pueda verla y consultarla a menudo.

Cambie el entorno. Si su adolescente no puede estudiar o trabajar en casa, busque un lugar donde pueda hacerlo, como una cafetería, una biblioteca o un lugar tranquilo con algún pariente.

Establezca pequeñas recompensas. Planeen una actividad divertida o algo especial juntos (como ver una película o hacer galletas) cuando se haya completado una tarea más grande. Recompense los pequeños pasos en el camino con premios más pequeños. Anime a su adolescente a establecer también sus propias recompensas; incluso algo pequeño puede ayudar, como un dulce de gomita (jellybean) después de cada problema complicado de matemáticas.

Reconozca y felicite. Fíjese cuando su adolescente dé un paso en la dirección correcta, aunque sea pequeño. Trate de no recordarle los errores ni enfocarse en ellos. En vez de eso, concéntrese en lo que sale bien.



Para consultar más recursos, vaya a la [página 20](#) o visite www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.