

Aventuras gráficas para educar

Este es el tipo de noticias que le encantan a los jugones. “Ya decía yo que no estaba perdiendo el tiempo”. Un estudio del departamento de Ingeniería del Software e Inteligencia Artificial de la UCM afirma que los videojuegos pue-

den ser una herramienta muy útil como complemento educativo.

Según esta investigación, el género de las aventuras gráficas es el más flexible, el que puede cubrir mayor número de áreas y, en definitiva, el mejor para el entorno educativo.

Nuevo retraso en el LHC

Parece que la puesta en funcionamiento del Gran Colisionador de Hadrones va para largo. Después de su avería de septiembre de 2008 se anunció que los trabajos se reanda-

rían en primavera. Una nueva nota del CERN informa que no volverá a activarse hasta septiembre de 2009, para asegurarse de reforzar la protección y evitar cualquier fallo.

Quizás no lo sepas, pero TE ENCANTA PROCRASTINAR

¿Te cuesta empezar a estudiar? ¿Te da miedo no acabar en el tiempo establecido? ¿Te distraes con cualquier cosa con tal de no hacer lo que tienes que hacer? Aunque no lo sepas esa conducta tiene un nombre. La procrastinación es una tendencia a posponer el inicio o la finalización de las tareas y afecta a un 80% de los estudiantes. Aunque es algo habitual puede convertirse en un problema real y extenderse a otras áreas de tu vida.

Aunque sea una palabra extraña no se la acaban de inventar los psicólogos. Procrastinación viene del latín *procrastinare* que significa literalmente “dejar para mañana”. El

procrastinador busca excusas para posponer la tarea que debería realizar. Tiene un problema de autorregulación que puede estar motivado por muchas causas. Juan Francisco Díaz Morales, profesor de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, afirma que desconocemos las causas por las que se procrastina, pero “si sabemos que circunstancias hacen que uno procrastine en mayor o menor medida”. Dependiendo de estas circunstancias podemos encontrar tres tipos de procrastinación.

Hay personas que tienen miedo de no estar a la altura de la tarea que deben realizar. Es lo que le ocurre al estudiante cuando se cree incapaz de superar un determinado examen, por que lo ve muy difícil. Esta conducta se conoce como procrastinación por evitación. Es un problema de autoestima. Se evita empezar la tarea para no tener que enfrentarse al fracaso. Es el tipo de procrastinación más común entre los estudiantes. “Para que estudiar, si voy a suspender”.



Un escritorio como este no ayuda a concentrarse en las tareas importantes.

Otro tipo de procrastinación es la que se genera en el sentido contrario. Si tengo algo que hacer que es muy sencillo, y se que no me va a suponer ningún problema, lo dejo para el último momento. Esto se conoce como procrastinación por activación. La tarea no me motiva, se que tengo la capacidad para hacerla, pero no la hago hasta que no

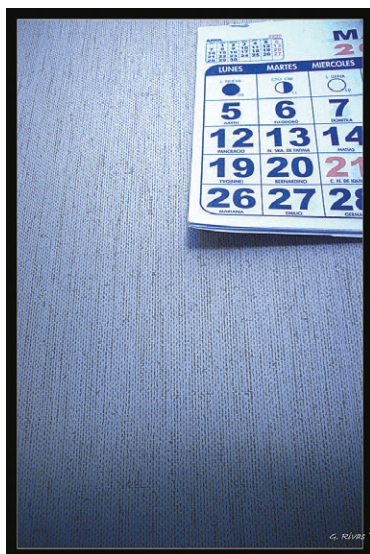
se me viene encima. Llegados este punto puede que ya no te quede tiempo para realizarla.

El último tipo de procrastinación es el propio de las personas indecisas. Estas personas no saben como afrontar la tarea. Lo intentan, pero se pierden en pensar la manera de afrontarla y nunca llegan a decidir la manera correcta de hacerlo. Esta es

una manera de procrastinar que está muy enraizada en el comportamiento. La gente de naturaleza indecisa tiende siempre a procrastinar.

Procrastinación académica

Si has llegado hasta aquí lo más probable es que te identifiques con algún tipo de procrastinador. Según los datos que se manejan en los Ga-



La procrastinación va unida a una incorrecta organización del tiempo.

JUAN FRANCISCO DÍAZ MORALES ● FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID



“Los estudiantes son procrastinadores natos”

¿Son los estudiantes proclives a procrastinar?

Los estudiantes son procrastinadores natos. Tienen que hacer múltiples tareas, tienen que hacerlas en determinados momentos temporales y siempre hay otras muchas actividades mucho más interesantes y reconfortantes que hacer primero.

¿Qué excusas elegimos para procrastinar?

Hay un estilo de comportamiento en

el procrastinador que es la búsqueda de posibles dificultades que pueda tener esa tarea como excusa para procrastinar. No hay un estilo típico. El mecanismo de base consiste en asignar un marco temporal corto a las otras tareas. La persona estima que esas tareas van a llevar poco tiempo pero lo que hacen es demorar la realización de la otra tarea.

¿Hay más procrastinación en la actualidad?

En teoría la procrastinación es un problema de las sociedades avanzadas en las cuales hay una exigencia de cumplir tareas en determinados momentos temporales. En una sociedad agrícola de hace unos siglos, o incluso en entornos rurales actuales, el tiempo no es tan importante. En las sociedades occidentales el tiempo es cada vez más relevante. La procrastinación es un problema que aparece cuando el tiempo es un valor de mercado.

¿Puede la procrastinación llegar a convertirse en una enfermedad?

Todos dejamos cosas para mañana. El problema es cuando eso es generalizado. Cuando eso surge en distintos contextos, en distintos ambientes, en el trabajo, en la familia, con los amigos... Cuando sucede habitualmente y la persona percibe que eso le genera malestar. Entonces ya estaríamos hablando de procrastinación crónica.