



2025

GUÍA
PRACTICA
*para acabar con la
Procrastinación*

SOBRE MI PROCRASTINACIÓN



Uno de los peores enemigos de toda etapa formativa es sin duda, junto con la ansiedad, la procrastinación: algo tan personal puede hacer que hasta el estudiante más cualificado e inteligente, eche a perder su curso.



@memoriaextrema
www.memoriaextrema.es

Sara González

En esta guía te quiero contar **mis consejos** y **mi experiencia** en todas mis etapas formativas, para que tu hijo/a también sepa como vencer la temida procrastinación, **tal y cómo lo hice yo.**

Te lo contaré detalladamente:

Desde que punto partía, cuáles eran las causas, y cómo conseguí vencerla a través de constancia y consejos que te daré en esta guía.

INDICE DE CONTENIDOS

POR QUÉ

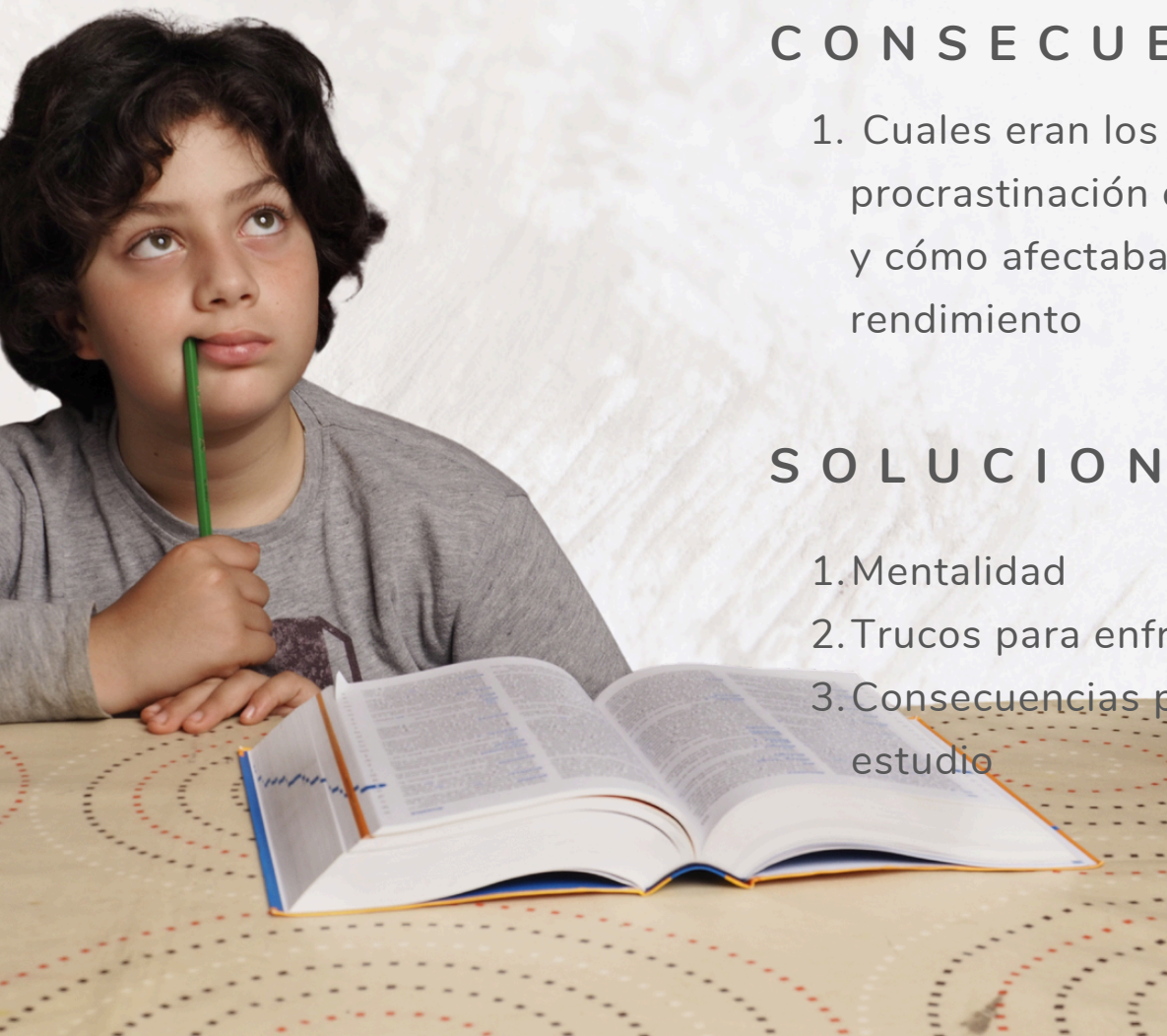
1. Causas de la procrastinación
2. Mi situación personal

CONSECUENCIAS

1. Cuales eran los efectos de la procrastinación en mi estudio y cómo afectaba a mi rendimiento

SOLUCIONES

1. Mentalidad
2. Trucos para enfrentarla
3. Consecuencias positivas en mi estudio



Por qué tu hijo/a procrastina: *causas*

Generalmente la procrastinación no viene de la nada, suele estar originada por una serie de **causas** que pueden ser **comunes a muchos estudiantes**:

Lógicamente **cada niño/a o adolescente es un mundo**, y cada persona tiene sus miedos, manías y tensiones que le hacen único, pero te voy a explicar en mi caso concreto cuáles eran estas causas, porque estoy segura que tu hijo/a se **verá identificada/o en todas o en alguna** de las que te voy a decir:



CAUSAS PERSONALES DE MI PROCRASTINACIÓN

01

POCO HÁBITO DE ESTUDIO

Ésta es una de las razones que aunque no la valoremos a priori como posible causa, puede afectar a nuestra procrastinación, y mucho!

02

ALGUN TIEMPO SIN HABER ESTUDIADO

Estoy segura que afecta a muchos de vuestros hijos: el hecho de que haya pasado un tiempo sin estudiar (por ejemplo, la vuelta al cole/insti después del verano) hará que se le haga un mundo volver a los libros.

02

PERFECCIONISTA MÁXIMA

Ayy! El perfeccionismo:

Ese arma de doble filo que puede en algunas ocasiones ayudarnos, pero que si lo llevamos al extremo, puede ser nuestro principal factor de autoboicot, tanto en adultos como en niños y adolescentes.

Las causas de mi procrastinación: *detalladamente*



01 POCO HÁBITO DE ESTUDIO

Os cuento mi caso:

Yo desde pequeña no he sido la típica estudiante que lo llevaba todo al día y perfecto: siempre fui una persona con poco hábito de estudio, que lo estudiaba la tarde antes en la escuela e instituto, y la semana antes en la universidad, y me confiaba porque gracias a las técnicas de memoria visual que desarrollé desde pequeña, iba sacándome los cursos con sobresalientes.

Pero no me daba cuenta que eso me iba a afectar a la hora de ponerme a estudiar algo tan titánico como la oposición (por eso es muy importante atajarlo desde la infancia)

¿cómo no iba a procrastinar si jamás había estudiado 15 días seguidos?

02 TIEMPO SIN ESTUDIAR

Una de las causas que más hacía incrementar mi procrastinación, **era llevar un tiempo sin estudiar:**

Esto me pasaba mucho en el cole, cuando volvía de las vacaciones, habiéndome pasado todo el verano disfrutando, jugando y en la playa, y de repente...vuelta al cole!!

Vuelta a las obligaciones, a la rutina, a los deberes, a los exámenes...

Incluso de adultos, tenemos que reconocer que la vuelta al trabajo se nos hace cuesta arriba y tenemos que pasar un pequeño período de adaptación!

Lamentablemente lo arrastré a mi etapa universitaria, **por lo que quiero que esto no te pase con tu hijo, y detectarlo y solucionarlo lo antes posible!**

03 PERFECCIONISTA MÁXIMA

Posiblemente no haya **peor enemigo en la consecución de un logro** (y los que lo sois, lo sabéis) que el hecho de ser **perfeccionista**: en mi caso, la presión porque todo saliera perfecto, desde pequeña, exigiéndome a mi misma el mayor rendimiento en calificaciones desde la escuela, hacía que dicho perfeccionismo me generara presión con los estudios, y en consecuencia, **rechazo y procrastinación a la hora de estudiar.**

CONSECUENCIAS DE LA *Procrastinación*

¿QUÉ PASABA A DIARIO?



01

PELEAS Y SITUACIONES DE TENSIÓN

En este sentido siempre hemos sido **muy honestas al respecto**: posiblemente la persona que más me ha ayudado con mi procrastinación a lo largo de mi vida ha sido mi hermana **PAULA**, que ha estado a mi lado paliando lo que no sabía enfrentar en esos momentos, pero también hay que decir que esa situación generaba muchas peleas, no sólo con ella, si no en ocasiones también con la familia.

Las personas que te quieren (y lo sabéis bien los que sois madres y padres) aunque tengan que arriesgar su propia estabilidad emocional y la paz en casa, como en el caso de mi hermana, van a llegar hasta el extremo de la **pelea** si con ello consiguen que poco a poco vayas venciendo...

Pero eso supone un desgaste que desde luego **pocos estarían dispuestos a pagar** (los padres por los hijos, desde luego que sí, pero hay que atajarla lo antes posible).

02

SENSACIÓN DE FRUSTRACIÓN POR SENTIR QUE ERA SUPERIOR A MIS FUERZAS

Una de **las peores sensaciones** que hay es sentir que algo está **fuera de tu control**, que por más que quieras y lo intentes, y te prometas cada día que mañana empiezas, que mañana sí que sí, que a partir de mañana va a ser todo diferente...

El mañana nunca llegaba (y esto, seguro que le pasa a tu hijo/a)

Y lógicamente, lo ves y te das cuenta de tus propias trampas, por lo que en mi caso me causaba ya no solo una pérdida objetiva de tiempo en la consecución de mis objetivos, si no que poco a poco **mi moral, autoestima y la confianza en mí misma también iban decayendo.**

CÓMO LA SUPERÉ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



01. Aumentar progresivamente el estudio

Como he comentado, la procrastinación puede venir por muchas **causas**, y entre ellas, **las psicológicas**, como el perfeccionismo, y la consecuente presión y estrés.

Por tanto, aunque nos encantaría, **no puede ser que tu hijo/a pase de la nada al todo en un solo día.**

TENDRÉIS QUE AUMENTAR PROGRESIVAMENTE EL ESTUDIO

Por ejemplo:

Si acaba de venir de vacaciones, y le cuesta la vida volver a retomar el estudio, no puede ser que además del cole, le cargues desde el principio de extraescolares, y además, estudio en sentido estricto:

vamos a ir aumentando progresivamente, por ejemplo primer día 5 minutos de estudio, segundo día 10 minutos, así sucesivamente incrementando 5 minutos cada día, y en menos de un mes tu hijo **estará estudiando 2 horas** sin haberse dado cuenta .



CÓMO LA SUPERÉ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



02. Fuera distracciones

En este sentido, cuando era niña, no había tantas distracciones como ahora (afortunadamente, la verdad) y aún así, quien quiere distraerse y procrastinar, encontrará la manera de evitar ponerse a estudiar; **imaginaos vuestros hijos/as que han nacido en la era de las distracciones online:** rrss, videojuegos... y una infinidad de tentaciones!

Aunque eliminar todo esto es muy difícil (especialmente si tu hijo/a empieza o está inmerso en plena adolescencia), te voy a listar algunas propuestas que te pueden servir de bastante utilidad.

TE RECOMIENDO:

1- **Crear una rutina pre-estudio "anti móvil":** antes del horario de estudio, prohibido móvil!

2- **Pacto de no distracción con tu hijo/a:** Sería genial que hicierais un pacto/compromiso de no distracción: esto le motivará mucho más a cumplir: si no cumple, se compromete a pagar una pequeña "multa" y si cumple, al final de la semana una pequeña recompensa.

3- **Apps para bloquear el móvil y ordenador:** esto "en mis tiempos" no existía, pero me hubiera salvado, la verdad, si fuera niña/adolescente en esta época:


Una por ejemplo es LOCK ME OUT, pero hay muchas similares que te puedes descargar:

Es **MUY IMPORTANTE** que la dejes programada por la noche o incluso por semanas enteras, no dejes a la voluntad de tu hijo/a la responsabilidad de hacerlo.

4- **los descansos entre estudio, sin fuentes de dopamina:** porque si se pone "un ratito" a descansar con el móvil, luego le costará ponerse a estudiar de nuevo una infinidad (tik tok, Instagram...). Hay que reconocer, que a los adultos, también nos pasa!

Carla de 11 años) y su madre Carmen: con TDH le costaba memorizar y con las películas era una crack después 🍌🍌

Fran Tutor
➔ Reenviado



XIAOMI 12T PRO 31/10/2024 9:20

1. nos hablaron de un método para memorizar y quisimos probar.
2. Películas.
3. Más pronta la respuesta de memorización.

TESTIMONIOS DE NUESTROS ALUMNOS

Sofía y Noemí de 14
años: de sacar cincos
justos para sacar
notables y
sobresalientes.

Hola guapa 😍 me me dijo su tutor
y he visto en clase que domina los
bonsáis como una crack eh???

Telita con ella jaja 😂😂😂😂

16:46 ✓

Si! No sabes que contentas
estamos las dos!

En el examen de Science ha
sacado un 9.5! Y antes le costaba

Esta muy muy contenta, la primera
semana le costó pero luego ya se
acostumbró y ahora muy contenta

16:49

Que brutal!! 😍 y otras
asignaturas?

Para cuando tiene los próximos
exámenes?

16:50 ✓

No sabemos, pero en 3 semanas
creemos que será el de lengua...



CÓMO LA SUPERÉ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



03. Empezar siempre por tareas más fáciles

Si al principio de la tarde de estudio tu hijo/a piensa que tiene que estudiar ladrillos, no se va a poner, y lo sabemos perfectamente.

¡Tiene que **“engancharse”** al estudio con **tareas fáciles!**

En los primeros 10 o 20 minutos de la joranda de estudio, tu hijo/a puede ponerse a hacer las siguientes tareas:

1- **Empezar con materias que le resulten personalmente más fáciles:** si por ejemplo, la asignatura que más le gusta es la historia, que empiece por esta como gancho, y que deje para después las que más les cuestan.

2- **Si tiene que ponerse a estudiar para un exámen, y esto le genera ansiedad, que empiece por tareas “preparatorias/gancho”:** ordenar los apuntes, hacer deberes que no sean difíciles etc... para después de este calentamiento, abordar la tarea en sí de estudiar.

Para ser sinceros, a adultos y niños, nos “ate a la tarea que nos resulta más pesada” o la que nos genera más implicaciones de responsabilidad que conlleva (en el caso de los niños/adolescentes, estudiar para un examen) así que la **psicología “preparatoria”** para que la transición se



CÓMO LA SUPERÉ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



04. Estudiar por pequeños intervalos

No puede tu hijo/a pensar que le toca estudiar 3 o 4 horas seguidas (Por ejemplo).

Tiene que **“engancharse”** con media hora o una hora para “perder el miedo”, y descansar transcurrido el intervalo concreto.

El estudio por **POMODOROS** suele ser bastante efectivo, elige para tu hijo/a el que más le guste:

30 min (descanso 5 min)

50 min (descanso 10 min)

1,30 min (descanso 10 min)

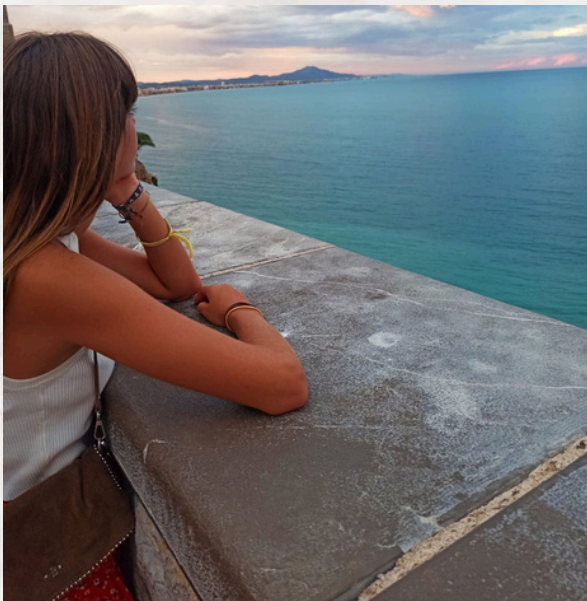
Yo personalmente, solía llevar el de 50 (10), pero los días que la procrastinación me pegaba fuerte y no me veía capaz psicológicamente de estar una hora entera, **optaba por el de 30 (5)**, y así sabía que en tan solo media hora ya podía descansar (la mayor parte de las veces solo era miedo psicológico y tiraba hasta la hora sin problema). **Si ves que se le queda corto los 5 minutos de descanso**, que haga 30 min (10 de descanso): lo importante son los resultados en global.

TESTIMONIOS DE NUESTROS ALUMNOS

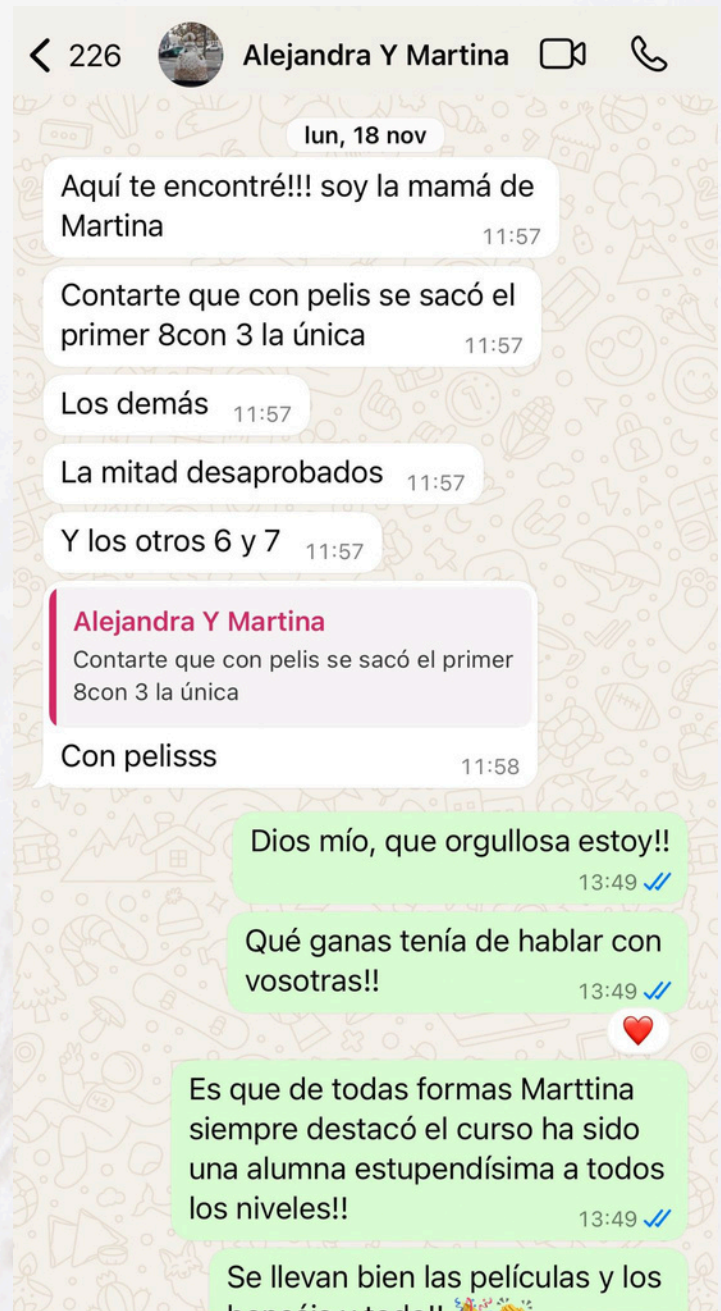
Alejandra (mamá) y Martina de
13 años
de aprobar justa a sacar las
mejores notas!

- 1- Era normal lo que pasa es que quería mejorar, ahorrar tiempo y ganar memoria 😊
- 2-¡Todos! Porque los 2 se pueden utilizar para diferentes cosas y memorizas las cosas igual de bien
- 3- Memorizo más rápido todo
- 4- De momento solo he tenido exámenes técnicos
- 5- Muy bien y muy cercanos ya que aportáis mucha confianza 😊
- 6- Del 1 al 10 un ¡¡9,5!!

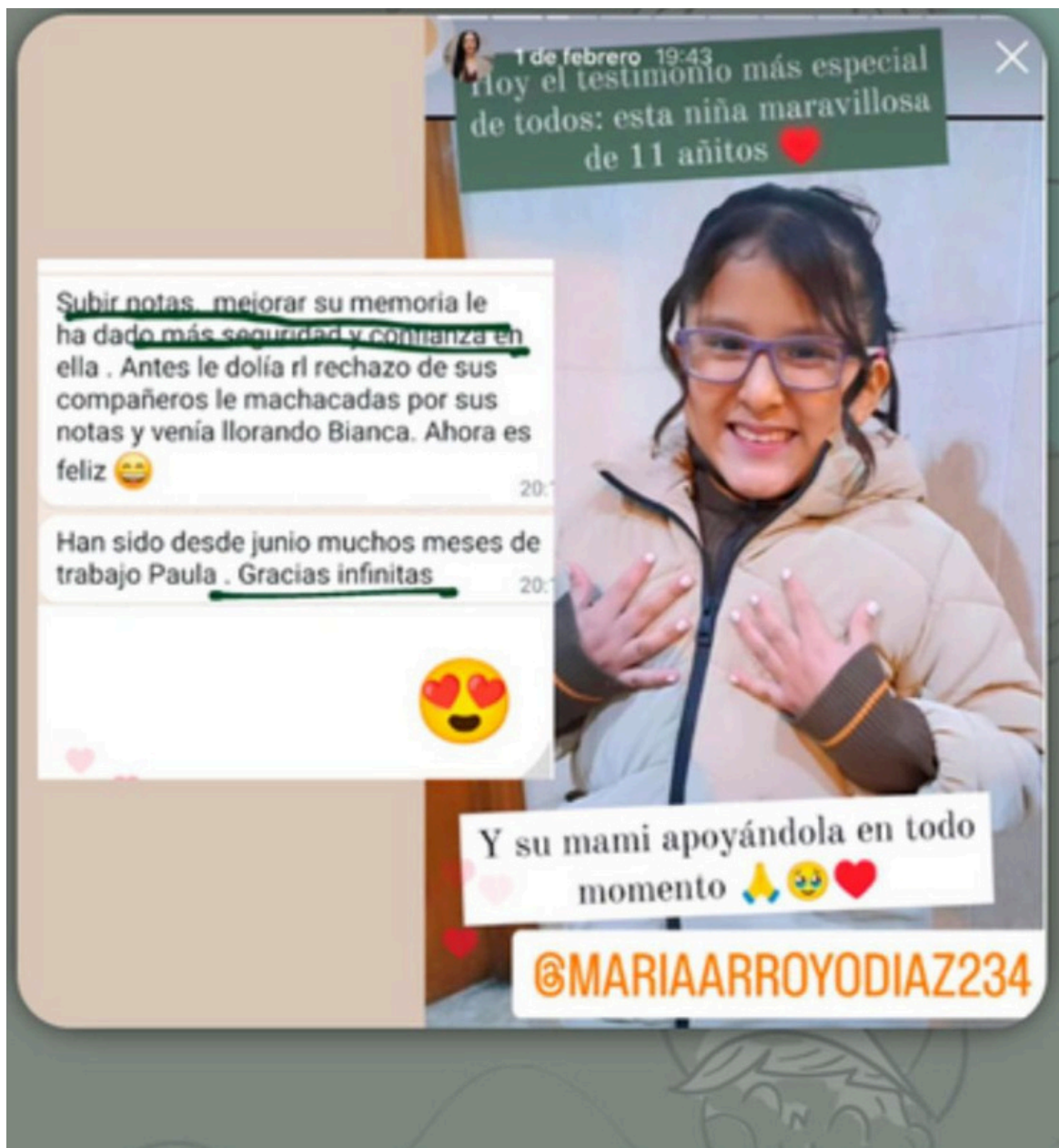
6:26



NAIA de 14
años: de
aprobar justa a
ser una crack
en todos los
métodos!



Bianca con TDH paso de suspender a sacar sobresalientes y notables!





ANTES DE LEER TODO LO QUE QUEDA...

Si sientes que tu hijo o hija está estancado/a en sus estudios, porque sientes que cuando estudia un tema olvida el otro o en general sientes que no le saca partido al tiempo de estudio que tiene

PODEMOS AYUDARLE!!

ALGO MUY IMPORTANTE ES QUE APRENDAN DESDE PEQUEÑOS A ESTUDIAR BIEN, DE FORMA PRODUCTIVA Y CON BUENOS RESULTADOS

AGENDA SESIÓN INFORMATIVA para que te informemos cómo podemos ayudaros en vuestro caso concreto.

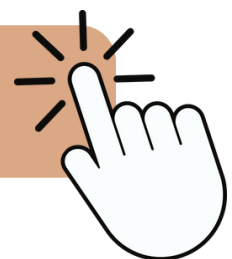


WWW.MEMORIAEXTREMA.ES



[@MEMORIAEXTREMA](https://www.instagram.com/MEMORIAEXTREMA)

QUIERO AGENDAR SESIÓN



CÓMO LA SUPERÉ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



05. Estudiar acompañado

Tener la fuerza de voluntad para ponerse sólo, si tu hijo/a tiende a la procrastinación, como me pasaba a mí, puede ser duro.

Intenta que estudie con alguien que también esté haciendo deberes o estudiando (un hermano, un amigo... preferiblemente aplicados).

Si no puede en **casa**, porque nadie en casa estudia, que lo haga en la **biblio** o algún sitio acompañado.

Rodearse de otras personas que estudian le hace **concienciarse**, a la vez que se **compromete** al ver a la otra persona estudiando.

Además, no va a dejar a un amigo tirado si ya ha quedado para estudiar con él!

06. Aislarse de problemas

Como decía con anterioridad, intenta **que tenga un sitio de estudio específico.**

Intenta que no estudie **en una sala con personas yendo o haciendo cosas** (sobre todo de ocio, aunque también si son posible fuente de discusión) porque entonces se **va a quitar con muchísima facilidad.**

Y le va a dar a su procrastinación la mejor de las excusas.

CÓMO LA SUPERÉ: Los 10 consejos que *tiénes que saber*



07. Recuérdale porqué estudia

El hecho de que tome conciencia de que no es sólo un examen aislado, o un curso aislado, si no que la etapa educativa del colegio y el instituto es el **medio para entrar en la carrera o formación que desea cuando sea mayor**, es algo que le puede motivar mucho, y puede hacer que tome conciencia con los estudios y deje de procrastinar.

No obstante, esto último también es un arma de doble filo:

1) le **puede presionar más**, y la presión y la procrastinación van de la mano, así que cuidado!! con cautela y sin presionar.

2) **además, es complicado** motivarse a corto plazo con resultados que se consiguen el largo plazo, pero cuanto más tenga en mente que es el camino hacia lo que realmente le guste, mucho mejor.

08. Política de 0 excusas!!

La mente de tu hijo/a se va a agarrar a un clavo ardiendo para no estudiar, como hacía la mía.

Las excusas no le ayudan, y créeme, por que lo he sido, la imaginación de una mente procrastinadora no tiene límite, y en muchas ocasiones va a alegar las excusas más imaginativas para no ponerse a estudiar,

Salvo que objetivamente haya una causa, **intenta tener una política en casa respecto al estudio de excusas cero**: piensa que la procrastinación también se vence con disciplina y constancia.

CÓMO LA SUPERÉ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



09. No tiene que buscar la perfección

Tiene que ponerse a estudiar sin estrés.

Una de las cosas que más me llevó a la procrastinación fue, tal como te dije al principio, el perfeccionismo.

La memorización perfecta de la asignatura se suele conseguir con técnicas, pero también con varios intentos y repasos, y habrá asignaturas que cuesten más que otras, y no pasa nada!

¡LA AUTOEXIGENCIA ES UNA COSA QUE LIMITA MUCHÍSIMO!

Tiene que abrazar la idea de que el aprendizaje también son errores, y eso no está mal: como siempre decimos, **el paso 1 del aprendizaje es el error,** si no los cometemos, es que no estamos en el proceso de aprender.

Y el último mandamiento o consejo, y para mí, quizás el más importante de todos...

CÓMO LA SUPERÉ: Los 10 consejos que *tienes que saber*



10. PONERSE A ESTUDIAR EN AUTOMÁTICO

Ponerse a estudiar tiene que ser un acto casi robótico, AUTOMÁTICO.

Parece simple, pero quizás de todos los consejos **EL MÁS IMPORTANTE** (aunque lógicamente el resultado de mi victoria sobre la procrastinación fue un combinado de todos) **fue el hecho de tomar conciencia sobre la importancia de:**

NO PENSAR, ACCIONAR EN AUTOMÁTICO

-Si tu hijo/a se plantea cuántas horas le quedan (sobre todo si son muchas) no se va a poner.

-Además, déjame decirte, su mente si es procrastinador nato, no le va a llevar por los caminos más alegres de la reflexión: sus pensamientos van a estar plagados de negativismos y sesgos que quizás los pueda ver como razonables (yo también los veía así) pero en realidad **ERAN PURO**

AUTOBOICOT

(Que si para que estudio si a mí esto no me gusta, esto no me va a servir de nada en la carrera que haga...)

RUTINA DE ESTUDIO EN AUTOMÁTICO, y el hábito y la constancia, harán el resto

“

"El camino de la
victoria sobre la
procrastinación no
será un camino fácil,
pero de verdad
QUE SE PUEDE

Yo lo hice, tu lo harás"

Jara González

Cómo podemos ayudarte con los estudios de tu hijo/a

ESPERAMOS QUE ESTA GUÍA TE HAYA SERVIDO MUCHO PARA LUCHAR CONTRA UNO DE LOS HANDICAPS MAYORES DE TODO ESTUDIANTE,
LA PROCRASTINACIÓN

Pero esto no es lo único que tendrá tu hijo o hija que superar

TODA ETAPA FORMATIVA SE TIENE QUE ENFRENTAR COMO SI DE UN TODO SE TRATARA, POR TANTO LA ESTRATEGIA TENDRÁ QUE SER GLOBAL



01. BUEN SISTEMA DE MEMORIZACIÓN

Nosotras enseñamos a memorizar a través de métodos propios como los conocidísimos **BONSÁIS (Sara) o LAS PELÍCULAS (Paula)**

02. SISTEMA DE SELLADO

Es imprescindible un buen sistema para sellar esos temas a los que has aplicado bonsáis o pelis, y nosotras te lo enseñamos a través de nuestra técnica **TRIOS O MATRIOSHKAS**

03. RECORRIDOS

De aplicación tanto a los bonsáis como a las películas, para que tu hijo/a pueda ver sus temas con total claridad en su mente.

04. REPASOS

Un buen sistema de repasos es **IMPRESINDIBLE** en todo estudio, sin ellos, va a ser complicado la excelencia académica.

05. LA MEJOR PLANIFICACIÓN

Para no dejar nada al azar hasta la fecha del examen.

06. GESTIÓN EMOCIONAL

La ayuda necesaria si tu hija o hijo tiene un problema emocional en relación con los estudios.



ANTES DE LEER TODO LO QUE QUEDA...

Si sientes que tu hijo o hija está estancado/a en sus estudios, porque sientes que cuando estudia un tema olvida el otro o en general sientes que no le saca partido al tiempo de estudio que tiene

PODEMOS AYUDARLE!!

ALGO MUY IMPORTANTE ES QUE APRENDAN DESDE PEQUEÑOS A ESTUDIAR BIEN, DE FORMA PRODUCTIVA Y CON BUENOS RESULTADOS

AGENDA SESIÓN INFORMATIVA para que te informemos cómo podemos ayudaros en vuestro caso concreto.



WWW.MEMORIAEXTREMA.ES



[@MEMORIAEXTREMA](https://www.instagram.com/MEMORIAEXTREMA)

QUIERO AGENDAR SESIÓN

