

¿Sabes que tienes actividades por hacer, pero las dejas para el último?



¿Prefieres destinar tiempo a otras actividades antes que a tus deberes?



¿Sientes que tienes un “mejor desempeño” haciendo las cosas a último momento?

»» SOBREPONIÉNDONOS A LA Procrastinación ««

La procrastinación no es meramente un problema asociado al manejo adecuado del tiempo, a la flojera o al creer que uno trabaja mejor bajo presión. Por el contrario, es una estrategia de auto protección que usamos las personas para manejar las presiones internas y externas en nuestra vida; sin embargo, no es la más adecuada, ya que tiene múltiples consecuencias negativas.





1. DARNOS CUENTA

Realiza un autoanálisis e identifica cuáles son las razones por las que procrastinas y cómo éstas influyen en tu vida.



2. TÉCNICAS DE MANEJO DEL TIEMPO

Realiza una lista manejable de cosas que tienes que hacer, divide las tareas grandes en pequeñas, se flexible y destina tiempo para hacer cosas que te gusten como recompensa a las actividades realizadas.

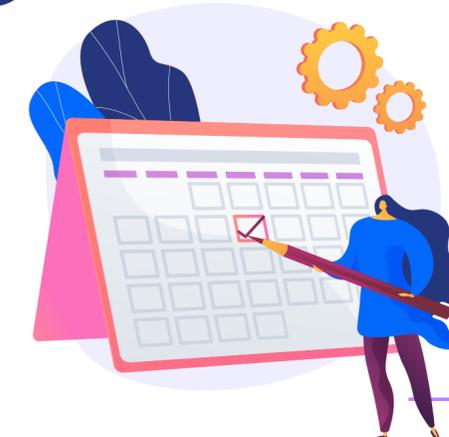
ENTONCES...

»» ¿QUÉ ESTRATEGIAS PODEMOS EMPLEAR PARA SUPERAR LA PROCRASTINACIÓN? ««



3. IDENTIFICA LA MOTIVACIÓN

Identifica y escribe las razones, personales por las que estás realizando las actividades. Recuerda, éstas deben ser productivas para ti.



4. MANTENTE COMPROMETIDO

Muéstrate activamente comprometido con tus objetivos y metas personales. Actúa y monitorea tu avance en función a éstas.