

PROCRASTINACIÓN



CAUSAS

- Falta de autodisciplina y motivación
- Asociar la tarea a consecuencias negativas por miedo a fracasar (perfeccionismo)
- Estados psicológicos como ansiedad y estrés
- Tener creencia de que se trabaja mejor bajo presión
- Impulsividad

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DEJAR DE PROCRASTINAR?



¿QUÉ ES?

Acción de aplazar tareas. Se pone la gratificación inmediata por delante de la responsabilidad. Da la sensación de tener control ya que no renunciamos a hacer las tareas más adelante.

CONSECUENCIAS POSITIVAS 

CONSECUENCIAS NEGATIVAS 

SOLUCIONES INTENTADAS HASTA AHORA

PRIORIZAR Y RECOMPENSARME

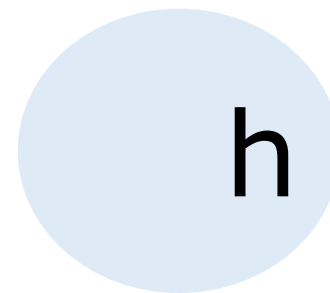


LISTA DE COSAS QUE TENGO QUE HACER HOY

LAS 3-5 COSAS MÁS IMPORTANTES SON...



SI HAGO ESTAS 3-5 COSAS ANTES DE LAS...



DESPUÉS PODRÉ:

PLANIFICADOR ESCOLAR SEMANAL

Semana _____

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Tengo que entregar:	Tengo que entregar:	Tengo que entregar:	Tengo que entregar:	Tengo que entregar:		
Exámenes:	Exámenes:	Exámenes:	Exámenes:	Exámenes:		
Lo que tengo que hacer hoy:	Lo que tengo que hacer hoy:	Lo que tengo que hacer hoy:	Lo que tengo que hacer hoy:	Lo que tengo que hacer hoy:		