



**Nombre de alumno: Edith Daniela  
Guillen Gordillo**

**Nombre del profesor: Jaqueline  
Albarán Santos**

**Nombre del trabajo: Súper Nota**

**Materia: Investigación en psicología**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 3er. Cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de Junio del 2023.

## LA DEFINICIÓN DE PROCRASTINACIÓN ES:

"EL SEGUIR RETRASANDO ALGO QUE DEBE HACERSE, A MENUDO PORQUE RESULTA DESAGRADABLE O ABURRIDO"



@THE\_HINI\_ADHD\_COACH

Desconocer el término

Muchas personas procrastinan sin saberlo



Posponer actividades, por otras

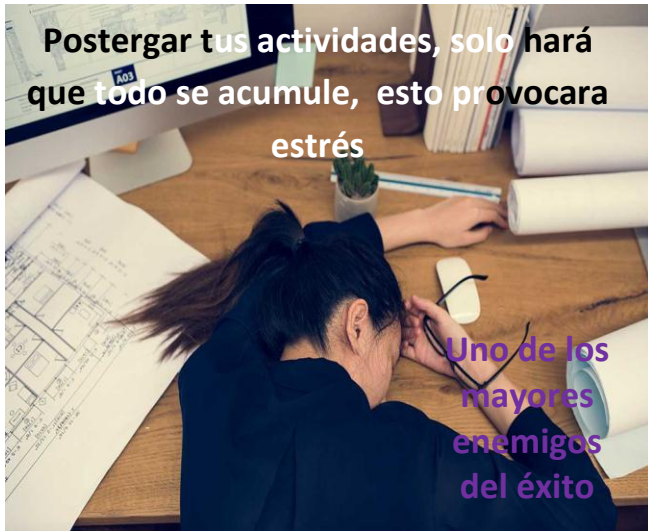


El que evita la tentación evita el peligro

Auto sabotaje

La procrastinación afecta al rendimiento académico

Postergar tus actividades, solo hará que todo se acumule, esto provocará estrés



Uno de los mayores enemigos del éxito

CUANDO TU CEREBRO ESTÁ TRATANDO DE EVITAR UNA ACTIVIDAD DESAGRADABLE SE PUEDE SENTIR CASI COMO SI DOLIERA



@THE\_HINI\_ADHD\_COACH



Organiza tu agenda Técnicas para dejar de procrastinar

Termina lo que empiezas

Establece objetivos claros

Fuerza de voluntad

Evitar distractores

No a las excusas

Ordena tu espacio de trabajo



[https://www.google.com/search?q=procrastinacion+&tbm=isch&ved=2ahUKEwjT4eeQ-Lb\\_AhXKIt4AHdzeDdwQ2-cCegQIABAA&oeq=procrastinacion+&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgAEBgQgAQ6CQgAEBgQgAQQCIAAWPgRYMUeaARwAHgBgAHxA4gBrA6SAQkwLjcuMC4xLjGYAQCgAQGgAQtdn3Mtd2I6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=n3-DZJOWCMrF\\_LYP3L234A0#imgrc=VXuSyTrDBWT5FM&imgdij=QP5yKHDEYEjeM](https://www.google.com/search?q=procrastinacion+&tbm=isch&ved=2ahUKEwjT4eeQ-Lb_AhXKIt4AHdzeDdwQ2-cCegQIABAA&oeq=procrastinacion+&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQyBQgAEIAEMgUIABCABDIFCAAQgAQ6BwgAEBgQgAQ6CQgAEBgQgAQQCIAAWPgRYMUeaARwAHgBgAHxA4gBrA6SAQkwLjcuMC4xLjGYAQCgAQGgAQtdn3Mtd2I6LWltZ8ABAQ&sclient=img&ei=n3-DZJOWCMrF_LYP3L234A0#imgrc=VXuSyTrDBWT5FM&imgdij=QP5yKHDEYEjeM)

<https://www.ipade.mx/2022/10/28/que-es-la-procrastinacion/#:~:text=La%20procrastinaci%C3%B3n%20en%20%20%C3%A9rminos%20muy,de%20alguna%20manera%20est%C3%A1n%20emparentados.>