

¿Cómo evitar la procrastinación?

Uno de los limitantes para nuestro desarrollo personal puede ser la procrastinación.

La procrastinación puede ser un asunto de mal manejo de emociones y no un asunto de holgazanería.



La procrastinación es el aplazamiento de alguna actividad o tarea pendiente.



Para evitar la procrastinación es necesario:

- Identificar que emoción estamos tratando de evitar o aplazar.
 - Hacer una correcta gestión de mis emociones.
- Determinar que cosas están en mis manos y cuáles no.
 - Tener clara la ganancia o beneficio al realizar o cumplir mi actividad.



**TECNOLÓGICO
NACIONAL DE MÉXICO**