

LA SOLUCIÓN A LA PROCRASTINACIÓN

Timothy A. Pychyl

Un libro que nos demuestra qué es vencer el hábito de postergar y empezar a vivir una vida más activa.

Basado en las últimas investigaciones en el terreno de la psicología y en la propia experiencia profesional de su autor, Timothy A. Pychyl, figura de referencia en el tema a escala mundial.

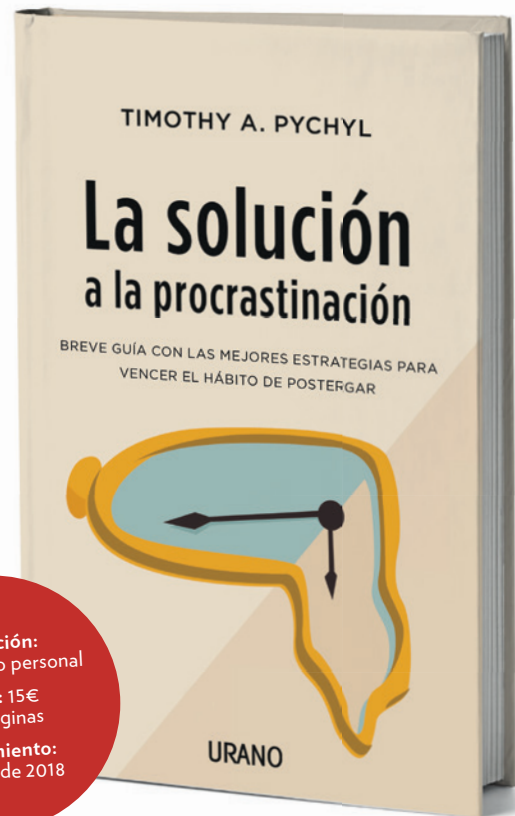
Incluye estrategias de cambio y consejos prácticos para romper con hábitos e ideas destructivos.

La procrastinación es el aplazamiento de tareas o proyectos sin causa justificada. Si nunca encontramos el momento de empezar la dieta, de redactar ese informe tan aburrido o de mantener esa conversación que nos incomoda, estamos procrastinando. El problema es que, bajo su apariencia inocua, la tendencia a aplazar tiene un precio: dificulta la consecución de objetivos, provoca sentimiento de culpa y perjudica la salud. Cuando postergamos, nos convertimos en nuestro peor enemigo.

A diferencia de otras formas de retraso o aplazamiento, la procrastinación se caracteriza por la decisión voluntaria y deliberada de dejar para más adelante una obligación u objetivo, aun sabiendo que esa actitud nos perjudica. Nada nos impide actuar salvo nuestra propia reticencia a hacerlo. ¿Por qué nos boicoteamos a nosotros mismos?

La costumbre de postergar es, básicamente, un problema de autorregulación y las consecuencias son muy negativas. ¿Cómo superar este hábito tan destructivo?

Basándose en casi dos décadas de investigación, Timothy A. Pychyl explica la psicología de esta reticencia a llevar a la práctica nuestras buenas intenciones y ofrece pautas de autorregulación muy escogidas para tomar



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 15€
160 páginas
Lanzamiento:
octubre de 2018

las riendas de nuestra propia vida. La primera estrategia es muy sencilla: empezar. Cuando una tarea nos parezca tediosa o nos haga dudar de nuestra propia capacidad, hay que empezarla, simplemente, aunque no tengamos intención de terminar. Este libro explica por qué la táctica funciona y aporta las pruebas científicas de esta y otras estrategias fundamentales. Ideas, propuestas, ejemplos y un toque de humor en forma de tiras cómicas conforman una guía tan breve como potente, práctica y sensata que marcará un antes y un después en nuestra vida.

“ Que no te engañe la brevedad de este libro. Timothy Pychyl lleva veinte años ayudando a la personas que procrastinan a cambiar de mentalidad. ”

Retailing Insight.



Timothy A. Pychyl

Es doctor en Psicología, director del Centro de Iniciativas Educativas y profesor del Departamento de Psicología de la Universidad Carleton (Ottawa, Canadá). El foco de su trabajo es entender cómo y por qué sabotamos nuestros buenos propósitos sin necesidad aparente, un tema que ha abordado en numerosos artículos, conferencias y libros. En su faceta docente, es un profesor apasionado y brillante que ha ganado varios premios, incluido el prestigioso 3M National Teaching Fellowship. *La solución a la procrastinación* se ha convertido rápidamente en un superventas mundial. Por su tono didáctico con un toque de humor, es la guía perfecta para estudiantes, padres, profesores y profesionales.

URANO

www.edicionesurano.com