



## **Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition)**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition)

Ricardo Calza González

**Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition)** Ricardo Calza González

La procrastinación es conocida como «*el ladrón del tiempo*». Procrastinar es aplazar una tarea o situación que nos cuesta realizar y dedicarnos a otra que no nos suponga esfuerzo y nos produzca placer. Trabajar, estudiar, hacer deporte, levantarse de cama, realizar tareas domésticas, ponerse a dieta, tomar una decisión sobre algo importante... son ejemplos de tareas ante las que las personas solemos procrastinar.

Tras la procrastinación no se esconde la pereza, la holgazanería o la apatía, sino que es el resultado un círculo vicioso en donde nosotros mismos nos generamos ansiedad porque anticipamos el sufrimiento físico o psicológico que hacer algo nos causará. Nos cuesta demasiado empezarlo y, como forma de evitar la ansiedad que nos produce pensar en hacerlo, lo aplazamos. En esos momentos, procrastinamos.

Pero la procrastinación se puede vencer. La psicología nos proporciona las herramientas adecuadas para vencerla y no dejar que la ansiedad nos impida hacer algo que en realidad deseamos o necesitamos hacer. Esta edición ampliada de «*Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada*» profundiza en la historia de esta conducta, en sus causas y consecuencias, y explica con mayor detalle las estrategias para combatirla.

 [Descargar Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada ...pdf](#)

 [Leer en línea Procrastinación: Vence las ganas de no hacer na ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) Ricardo Calza González**

---

Format: Kindle eBook

About the Author

Ricardo Calza (A Coruña, España, 1973) es licenciado en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela. Comenzó desarrollando su labor profesional como psicólogo ejerciendo desde la iniciativa privada y poniendo en marcha un programa de deshabitación de conductas adictivas. Más tarde, trabajó como orientador laboral con jóvenes, colectivos desfavorecidos y personas en riesgo de exclusión social. En los últimos años ha impartido actividades de formación tanto en el sector privado como en colaboración con la Universidad de A Coruña, combinándolas con otras labores profesionales en la empresa privada, y se ha dedicado a escribir libros de psicología práctica.

Download and Read Online Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) Ricardo Calza González #08O41V2MNES

Leer Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) by Ricardo Calza González para ebook en líneaProcrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) by Ricardo Calza González Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) by Ricardo Calza González para leer en línea.Online Procrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) by Ricardo Calza González ebook PDF descargarProcrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) by Ricardo Calza González DocProcrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) by Ricardo Calza González MobipocketProcrastinación: Vence las ganas de no hacer nada (edición ampliada) (Spanish Edition) by Ricardo Calza González EPub

**08O41V2MNES08O41V2MNES08O41V2MNES**