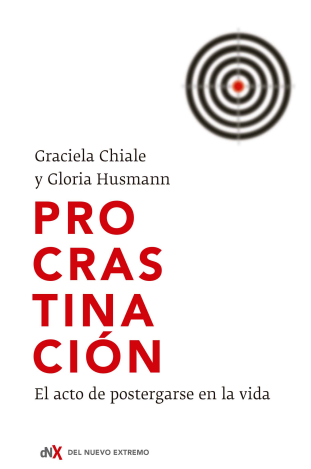




## Procrastinación : el acto de postergarse en la vida

G. Husmann / G. Chiale



**Sello:** Del Nuevo Extremo

**Tema:** - Superación personal

**Artículo:** Libro

**ISBN:** 978-987-609-587-7

**Medidas:** 23x15

**Peso:** Consulte

**Cantidad de páginas:** 176

**Encuadernación:** Rústica

**País de impresión:** Argentina

**País de publicación:** Argentina

**Idioma:** Español

### Sinopsis:

¿Estás siempre tentado de dejar todo para más adelante? ¿Una catarata de ideas te impide la concreción de una de ellas? ¿Antes de comenzar a hacer algo, te distraes con un juego? ¿Te esfuerzas en justificar los incumplimientos? Todos procrastinamos, el tema es conocer cuánto nos afecta. La procrastinación transforma el acto de postergar tareas en una forma de ser, pone de manifiesto una perturbación que afecta la calidad de vida, y genera un alto grado de sufrimiento en el que la padece, y en el círculo de personas que lo rodean.

Los procrastinadores tienen dificultad en el manejo del tiempo, sienten frustración y menoscabo de su autoestima, y se ven obligados a mentir para justificar su conducta, convencer a los demás y a sí mismos.

Las licenciadas Gloria Husmann y Graciela Chiale, autoras de los éxitos mundiales La trampa de los manipuladores y La conspiración de los maltratadores, descubren, describen y acercan un método para vencer el trastorno de la personalidad de nuestro tiempo: la procrastinación.

Este libro incluye un Test de autoevaluación para medir la tendencia a la procrastinación.

**Sobre el autor:** Gloria Husmann es licenciada en Psicología. Ex docente universitaria.

Terapeuta individual y familiar con formación Sistémica en MRI de Palo Alto (California).

Co-fundadora y coordinadora de los grupos de reflexión compartida: "Por el Placer de Pensar"

Graciela Chiale es licenciada en Sociología. Ex docente universitaria. Especialista en Marketing y Metodología de la investigación social. Co-fundadora y coordinadora de los grupos de reflexión compartida: "Por el Placer de Pensar".

