

**Reflexión/Aplicación:** Ahora que te has autodiagnosticado tu estilo de procrastinación y has firmado un plan de tratamiento, es tu oportunidad de ser el psicólogo y considerar POR QUÉ esta es tu tendencia a la procrastinación. Use las preguntas en las tarjetas a continuación para la autorreflexión para analizar sus tendencias.



**El Preocupado**

- ¿Te preocupa cómo los maestros ven tu inteligencia o habilidad? Si es así, ¿por qué?
- ¿Qué compañeros de clase o maestros crees que siempre están dispuestos a ayudar?



**El Posponedor**

- ¿Cómo determinas la cantidad de tiempo que te llevará completar una tarea?
- ¿Cómo sueles abordar grandes proyectos, ensayos o pruebas?



**El Evitador**

- ¿Por qué tiene problemas para priorizar tareas?
- ¿Qué tareas tiendes a hacer primero? ¿Por qué?
- ¿En qué tareas tiendes a procrastinar? ¿Por qué?



**El Perfeccionista**

- ¿Qué impulsa su necesidad / deseo de hacer todo bien?
- ¿Tu perfeccionismo ha tenido algún efecto negativo en ti últimamente? (pista: falta de sueño, estrés, problemas de salud)



**El Jugador/  
Desplazador/  
Espectador**

- ¿Tiene metas a corto y largo plazo para su éxito en la escuela y su futura carrera? Si es así, ¿con qué frecuencia piensas en estos? ¿Cómo se sentiría/ se sentiría el éxito?



**El Abarrotor**

- ¿Con qué frecuencia piensas en tu yo futuro cuando decides posponer las cosas?
- ¿Con qué frecuencia detectas errores descuidados después de convertir algo in?

- ¿Cuáles crees que son las causas raíz de tu procrastinación?