

Comenzar:

Autodiagnóstico de tu estilo de procrastinación. ¿Con cuál(es) puedes relacionarte más? **Califica tu Top 3:**



El Preocupado

- ¿Prefieres no hacer algo que ser juzgado por hacerlo mal y cometer errores?
- ¿Te preguntas cómo hacer algo y luego piensas que ni siquiera puedes comenzar?



El Posponedor

- ¿Eres bastante creativo, pero tienes dificultades para terminar las cosas en las que comienzas?
- ¿A menudo subestimas cuánto tiempo tardará algo en completarse?



El Evitador

- ¿Tiene problemas para priorizar las asignaciones y determinar la tarea más importante?
- ¿Evitas ciertas cosas porque parecen llevar demasiado tiempo?



El Perfeccionista

- ¿Prestas atención a todos los detalles menores?
- ¿Pasas todo tu tiempo en una cosa porque quieres que sea "correcta" y luego no llegas a otras cosas?



**El Jugador/
Desplazador/
Espectador**

- ¿Estás más preocupado por disfrutar de tu tiempo?
- ¿Sientes continuamente que te has ganado el derecho de tomarlo con calma fuera de la escuela?



El Abarrotor

- ¿A menudo retrasa los plazos hasta el último minuto?
- ¿Crees que haces tu mejor trabajo cuando te sientes obligado a apresurar una asignación o proyecto?



Actividad: Elija su Plan de Procrastinación-Prevención(es)

¿Qué es lo que mejor te ayudaría a superar tu procrastinación? Marque/verifique cualquier plan que sea útil:



El Preocupado

Verdad para recordar: *Intentar una tarea es mejor que no hacerlo en absoluto. Y al hacer preguntas, comunica que te preocupas y quieres hacer un buen trabajo.*

- 1) **Cuando se le dé una tarea, resérbela inmediatamente y haga una lista de sus preguntas o inquietudes.** ¿Hay expectativas que no están claras? ¿Está confundido acerca de cómo hacer un aspecto de la tarea?
- 2) **Pregúntele a un maestro o compañero de clase.** No se demore en hacer sus preguntas, ya sea en persona o electrónicamente. *Sugerencia:* Identifique a un compañero de clase en todas sus clases con quien pueda hacer preguntas cómodamente.
- 3) **Determina y da tu primer paso.** Al comenzar, te sentirás mejor acerca de lo que tienes que hacer o tendrás una mejor idea si tienes más preguntas.



El Evitador

Verdad para recordar: *Te sentirás menos abrumado cuando te ocupes de lo que es más importante.*

- 1) **Registre en su agenda todas las tareas, proyectos y evaluaciones con fechas de vencimiento que deben completarse esta semana** (o haga una lista de tareas pendientes).
- 2) **Clasifica cada uno de estos elementos en orden de importancia** (1 es el más importante).
 - ¿Se están tomando para un grado diario? ¿Grado mayor?
 - ¿Alguno de estos es para una clase en la que está fallando o no le va bien?
 - ¿Qué crees que ocupará más tiempo?
 - ¿Qué artículo te está causando más estrés?
- 3) **Schedule el día/hora en que trabajará en los tres elementos más importantes esta semana** y marcará su plan.



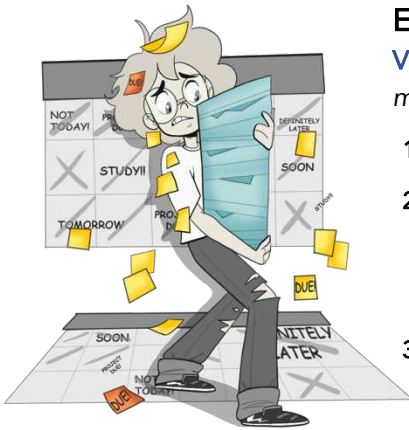
El Jugador/Desplazador/Espectador

Verdad para recordar: *Las acciones y pensamientos que elijas hoy se convertirán en los hábitos que tomes en la edad adulta.*

- 1) **Registre en su agenda todas las tareas que deben completarse esta semana** (agregue las tareas que falten y que aún pueda entregar).
- 2) **Identifique un elemento fácil y un artículo más difícil que pueda completar cada día.** Escribe tu plan para lo que harás cada día.
- 3) **Comience con el elemento fácil cada día y una vez que esté completo, pase al elemento más difícil.** Al terminar una cosa, crearás impulso para la siguiente.
- 4) **Recompénsate con 30 a 40 minutos de lo que quieres hacer una vez que completes esos dos elementos.**

Actividad: Elija su Plan de Procrastinación-Prevención(es)

¿Qué es lo que mejor te ayudaría a superar tu procrastinación? Marque / verifique cualquier plan que sea útil:

**El Posponedor**

Verdad para recordar: Solo se necesita un paso para poner las cosas en movimiento. O... Es mejor dar el primer paso más temprano que tarde.

- 1) Registre en su agenda o haga una lista de tareas pendientes de todas sus tareas.
- 2) Junto a cada artículo, anote su estimación de cuánto tiempo tardará cada uno en completarse Y dése una fecha límite que sea anterior a la fecha de vencimiento real. Para todas las tareas o pruebas importantes, verifique las revisiones de prueba y las rúbricas, luego divídalas en pasos o componentes más pequeños.
- 3) Cree un horario para la semana y comparta ese horario con un padre, familiar o amigo que lo hará responsable. Para cada día, cree una recompensa que solo obtendrá si se apega a su horario para ese día.

**El Perfeccionista**

Verdad para recordar: Tu "mejor" trabajo podría impedirte hacer todo tu trabajo.

- 1) Anote todo lo que necesita hacer y la cantidad de tiempo que de manera realista cree que cada uno debería tardar en completarse. Compruébalo preguntando cuánto tiempo crees que tu maestro diría que debería llevarte.
- 2) En su agenda, programe lo siguiente para el resto de la semana:
 - Cuándo debería acostarse para dormir ocho horas
 - Un desestresante de 30 minutos cada día
 - Cuándo trabajarás en cada tarea/proyecto/prueba de acuerdo con el tiempo necesario y límitate a ese tiempo.
- 3) Si sientes que tienes que trabajar más de lo necesario, pregúntate si te estás enfocando en algo que al final valdrá la pena.

**El Abarrotor**

Verdad para recordar: Te sentirás más realizado cuando te estés preparando para el éxito en todos los aspectos de tu vida.

- 1) En su agenda o calendario, programe en cuatro bloques cortos de 25 a 30 minutos para trabajar en lo académico.
 - Entre cada bloque, date un pequeño descanso para recuperarte (< 5 minutos).
 - Considere la hora del día en que REALMENTE trabaja mejor que es antes de las 9p.m.
 - Permítase un descanso más largo para las comidas.
 - No olvides tomarte unos minutos para comprobar si hay errores o mejoras.
- 2) Apégate a tu plan esta semana. Si te encuentras sin apegarte a tu horario, recuérdate a ti mismo que es solo un corto período de tiempo que tienes para trabajar y ver qué tan eficiente puedes ser dentro de ese marco de tiempo.



Reflexión/Aplicación: Personalizar su Plan de Tratamiento de Procrastinación


Después de pensar en los diferentes estilos de procrastinación...


- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo que no habías pensado antes?
- Utilice las páginas anteriores para ayudar a diseñar un Plan de Tratamiento de Procrastinación para usted:


Nombre: _____ Fecha: _____


Procrastinación primaria (# 1 en su lista):


Otros síntomas de procrastinación (#2 – #3):


 **Tratamiento Recomendado.** Enumere al menos tres pasos de acción que lo ayudarán a controlar sus hábitos de procrastinación:

 Hora de acostarse: _____

 ¿Cuál es su plan para construir en descanso y relajación (con moderación)?

 ¿Cómo supervisará su éxito?

 ¿Cómo te recompensarás por implementar con éxito tu plan?

 ¿Cómo te recordarás a ti mismo que debes mantenerte en el plan si te desvías?