

¿Cuál es mi nivel de PROCRASTINACION?



El objetivo de esta actividad es mirarnos y tomar conciencia de nuestro nivel de PROCRASTINACION: ¿Cuánta tendencia tenemos para dilatar el cumplimiento de tareas y objetivos?

- Lee las siguientes afirmaciones y selecciona la columna que sea aplicable a tu caso.
- Sumá el total de las selecciones de cada columna.
- Sumá el total de todas las columnas.
- Te dará la puntuación de tu grado de procrastinación.

	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)
	Siempre	Casi	Α	Casi	Nunca
	_	Siempre	veces	Nunca	
Pago mis facturas a tiempo.	5	4	3	2	1
Soy puntual para la mayoría de mis compromisos.	5	4	3	2	1
Preparo mi ropa la noche anterior a una entrevista para que no se me haga tarde.	5	4	3	2	1
Me doy cuenta que suelo llegar más tarde de lo que quisiera a mis compromisos.	1	2	3	4	5
No tengo las cosas hechas a tiempo.	1	2	3	4	5
Si alguien estuviera impartiendo un curso sobre cómo tener las cosas hechas a tiempo, yo asistiría.	1	2	3	4	5
Mis amigos y mi familia piensan que siempre espero hasta el último minuto.	1	2	3	4	5
Tengo las cosas importantes hechas con tiempo de sobra.	5	4	3	2	1
No soy muy bueno en las reuniones con fecha establecida.	1	2	3	4	5
Me encuentro corriendo cuando ya no queda tiempo.	1	2	3	4	5
Tengo las citas con el médico cuando debo, no me demoro en hacerlo.	5	4	3	2	1
Soy más puntual que la mayoría de la gente que conozco.	5	4	3	2	1
Hago un mantenimiento rutinario de las cosas que poseo tan frecuentemente como debería hacerlo (ej. cambiar el aceite al coche).	5	4	3	2	1
Cuando tengo que estar en un lugar a cierta hora, mis amigos esperan que llegue tarde.	1	2	3	4	5
En el último año, retrasar las cosas hasta el último minuto me ha costado dinero.	1	2	3	4	5
Total					

TOTAL GENERAL	(A) + (B) +	(C) + (D)) + (E) =
---------------	-------------	----------	------------















A ver A ver ...



¿Cuánto procrastinas?

Si el Total General (A + B + C + D + E) te dió:

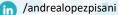
15-44: ¡Estás en el horno! ¡Hay mucho para trabajar!

45-60: ¡Hay temas para trabajar!

61-75: ¡Muy Bien! ¡A seguir trabajando!

Fuente: Inventario de Procrastinación para Adultos (Adult Inventory of Procrastination, AIP; McCown, Johnson, & Petzel, 1989)











Edificio Corner Place - Olleros 2411 Piso 5 - C.A.B.A. - Argentina