

¿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) Siempre	(B) Casi Siempre	(C) A veces	(D) Casi Nunca	(E) 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)