

## TEST: ¿CUÁL ES MI NIVEL DE PROCRASTINACIÓN?

Conf. Dr. Piers Steel

**NUNCA O**  
**CASI NUNCA**      **APENAS**      **A VECES**      **A MENUDO**      **SIEMPRE O**  
**CASI SIEMPRE**

I. ¿POSPONGO LO QUE TENGO QUE HACER MÁS DE LO RAZONABLE?

1                      2                      3                      4                      5

II. LO HAGO TODO CUANDO CREO QUE HAY QUE HACERLO

5                      4                      3                      2                      1

III. ME LAMENTO DE NO HABER HECHO ANTES LO QUE HAY QUE HACER

1                      2                      3                      4                      5

IV. HAY ASPECTOS DE MI VIDA QUE DEJO PARA OTRO MOMENTO, AUNQUE SÉ QUE NO DEBERÍA HACERLO

1                      2                      3                      4                      5

V. SI TENGO QUE HACER ALGO, LO HAGO ANTES DE HACER OTRAS TAREAS MENORES

5                      4                      3                      2                      1

VI. POSPONGO LAS COSAS HASTA TAL PUNTO QUE MIS RESULTADOS Y BIENESTAR SE RESIENTEN INNECESARIAMENTE

1                      2                      3                      4                      5

VII. AL FINAL DEL DÍA SIENTO QUE PODRÍA HABER EMPLEADO MEJOR MI TIEMPO

1                      2                      3                      4                      5

VIII. EMPLEO EL TIEMPO SABIAMENTE

5                      4                      3                      2                      1

IX. CUANDO DEBERÍA ESTAR HACIENDO UNA COSA, ME PONGO A HACER OTRA

1                      2                      3                      4                      5

TOTAL DE PUNTOS: \_\_\_\_\_

### **Puntuación:**

- hasta 19:            Ud. pertenece al 10% de la población que controla sus impulsos procrastinadores. Su lema es “primero lo primero”
- 20 – 25:            La procrastinación es una molestia ocasional pero no le afecta mayormente. Representa un 15% de la población
- 25 – 30:            Convive con lo procrastinación, pero le molesta y quisiera mejorarla. Representa aprox. el 40% de la población
- 31 – 36:            La procrastinación es una compañera indeseable, que le produce estrés y afecta su autoestima. Representa un 25% de la población
- 37 o más:            La procrastinación es un problema serio en varios ámbitos de su vida. Representa un 10% de la población