

Herramienta: Procrastinación

A continuación te presento una herramienta muy interesante para medir tu hábito actual de postergar las tareas. A partir de aquí podrás valorar y modificar hábitos que quizás te estén impidiendo ser todo lo eficaz que puedes ser. Rellena los dos cuadros y cuando acabes suma el total de puntos. Ojo no mires la última página hasta que acabes de rellenar estos cuadros, de lo contrario le quitarás la magia a esta magnífica herramienta.

Enunciados	No me describe en absoluto	No es usual en mí	A veces sí a veces no	Es usual en mí	Me describe totalmente
Frecuentemente me doy cuenta de que estoy haciendo tareas que me había propuesto hacer con anterioridad.	1	2	3	4	5
A menudo me pierdo conciertos, sucesos deportivos o lo que me gusta porque no he conseguido comprar las entradas a tiempo.	1	2	3	4	5
Cuando planeo una fiesta NO hago los preparativos necesarios con suficiente antelación.	1	2	3	4	5
Cuando es la hora de levantarse por la mañana, me gusta remolonear.	1	2	3	4	5
Puedo dejar una carta sin enviar varios días después de haberlo escrito.	1	2	3	4	5
Las llamadas de teléfono las dejo para el final.	1	2	3	4	5
Tardo varios días en realizar trabajos, incluso los que sólo requieren sentarse y hacerlos (revelar fotos, limpiar el coche...).	1	2	3	4	5
Me gusta tomarme mi tiempo para tomar decisiones.	1	2	3	4	5

Enunciados	No me describe en absoluto	No es usual en mí	A veces sí a veces no	Es usual en mí	Me describe totalmente
Generalmente me demoro en comenzar el trabajo que tengo que hacer.	1	2	3	4	5
Cuando viajo, llego justito de tiempo al aeropuerto o estación a una hora apropiada.	1	2	3	4	5
Cuando me preparo para salir, siempre tengo algo en el último momento.	1	2	3	4	5
Cuando estoy haciendo un trabajo que debo presentar, con frecuencia me despisto haciendo otras cosas.	1	2	3	4	5
Si llega una cuenta por una cantidad pequeña, la dejo para pagarla en otro momento.	1	2	3	4	5
Me despisto ante una petición donde se ruega una contestación rápida después de recibirla.	1	2	3	4	5
Las tareas las hago a mi ritmo el cual a veces es demasiado pausado.	1	2	3	4	5
Siempre parece que acabo haciendo las compras de los regalo de cumpleaños en el último minuto.	1	2	3	4	5
Normalmente compro, incluso lo esencial, en el último momento.	1	2	3	4	5
Cuando acaba el día siento que no me ha cundido nada y tengo tareas sin acabar	1	2	3	4	5
Estoy continuamente diciendo: "lo haré mañana".	1	2	3	4	5
No planifico mis tareas al principio del día.	1	2	3	4	5

**Una vez que hayas acabado de rellenar este formulario
"entonces y solo entonces" podrás mirar la última página.**

Menos de 38 puntos	En general abarcas las tareas inmediatamente de manera efectiva. No te gusta posponer las cosas o dejarlas para otro día. Llevas por lema: “A hacerlo ahora mismo”. No tienes ningún problema de postergación.
Entre 38 y 58 puntos	Tu comportamiento de posponer parece normal. Alguna vez pospones cosas, pero no superas a la media. Parece que no existen problemas de postergación.
Más de 58 puntos	Sueles posponer las cosas. Parece que llevas por lema: “Ahora no, empezaré mañana”. Probablemente tengas un hábito de postergación.