



Test de
Actualidad
**¿Te estás
autosaboteando?**

ADRIANA ARISMENDI

Nueve preguntas para que identifiques si estás cayendo en la trampa de arruinar tus propios planes.

Requisitos:

- 100% honestidad. Responde lo primero que te viene a la mente. Es entre tú y tú.
- Responde a todas las preguntas. Es la única manera de tener un diagnóstico acertado
- ¡Toma acción! Una vez sepas los resultados. Reflexiona y toma decisiones.

Cada mañana cuando te enfrentas a un nuevo día sientes aburrimiento o confusión y ¿Piensas en no hacer algunas de las tareas que tienes que hacer?

1

nunca me pasa

2

casi nunca me pasa

3

a veces me pasa

4

muy seguido me pasa

5

siempre me pasa

¿Pocas veces llegas a tiempo a una cita o reunión?

1

nunca llego tarde

2

casi nunca llego tarde

3

a veces llego tarde

4

muy seguido llego tarde

5

siempre llego tarde

¿Sustituyes los trabajos fáciles por los difíciles con frecuencia?

1

nunca lo hago

2

casi nunca lo hago

3

a veces lo hago

4

muy seguido lo hago

5

siempre lo hago

¿Sueles posponer las tareas de hoy hasta mañana?

1

nunca

2

casi nunca

3

a veces

4

muy seguido

5

siempre

**Si tuvieses 10 tareas diarias, por ejemplo.
¿Cuántas tareas sueles completar en un día?**

1

Las completo todas

2

casi las hago todas

3

La mitad

4

solo algunas

5

Una o ninguna

¿Cuántas veces y por cuánto tiempo consultas al día las redes sociales, correos y otras distracciones?

1

nunca

2

casi nunca

3

a veces

4

muy seguido

5

siempre

¿Qué tal tu espacio de trabajo, desordenado?

1

nunca

2

casi nunca

3

a veces

4

muy seguido

5

siempre

¿Haces tareas que te han dado con plazos largos hasta justo antes de que se venzan?

1

nunca

2

casi nunca

3

a veces

4

muy seguido

5

siempre

¿Tu frase favorita es: lo hago mañana?

1

nunca

2

casi nunca

3

a veces

4

muy seguido

5

siempre

¿Hace cuánto quieres iniciar un nuevo proyecto y aunque tienes ideas, no empiezas a trabajarlo?

1

nunca

2

casi nunca

3

a veces

4

muy seguido

5

siempre

Marcando cada una de las casillas, suma el valor que contienen y con ese número total, revisa qué tan aficionado a procrastinar eres.

Más de 43 puntos: ¡Alerta! Eres un pro de la procrastinación. Hay que cambiar

Entre 25 y 42 puntos: ¡Pilas! Lo estás tomando muy en serio y estás a punto de volverte pro.

Menos de 24 puntos: ¡Eres ejemplo de juicio! Comparte tus buenas prácticas

Resultados: