

ESTE CHECKLIST TE AYUDARÁ A IDENTIFICAR SI ESTÁS CAYENDO EN LA PROCRASTINACIÓN Y QUÉ FACTORES PODRÍAN ESTAR CONTRIBUYENDO A ELLO

MARCA LAS AFIRMACIONES QUE DESCRIBEN TU SITUACIÓN

HÁBITOS Y COMPORTAMIENTOS

- Postergas tareas importantes para hacer actividades menos relevantes o entretenidas.
- Pasas mucho tiempo planificando, pero poco tiempo actuando.
- Cambias constantemente de prioridades y dejas las tareas a medias.
- Dejas tareas importantes para el último minuto y trabajas bajo presión.

GESTIÓN DEL TIEMPO

- Sientes que no tienes suficiente tiempo para completar todo lo que necesitas hacer.
- Comienzas el día sin un plan claro de qué tareas son prioritarias.
- Pasas más tiempo en redes sociales, viendo series o revisando el celular que trabajando en tus objetivos.
- Siempre dices “después lo hago” o “mañana empiezo”.

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

- Te paraliza el miedo a equivocarte o a no cumplir con las expectativas.
- Sientes que no estás lista o preparada para empezar una tarea.
- Crees que necesitas “estar en el estado de ánimo perfecto” para trabajar.
- Experimentas culpa o frustración por no avanzar, pero aún así sigues postergando.

HÁBITOS DE TRABAJO Y ORGANIZACIÓN

- Tiendes a trabajar en un espacio desordenado que no te motiva.
- No divides tus tareas grandes en pasos pequeños y accionables.
- No estableces plazos claros para tus metas o tareas.
- Esperas a sentirte motivada para empezar en lugar de actuar primero.

RESULTADOS:

0-4 ítems: ¡Bien! Tiendes a manejar bien tu tiempo y no caes fácilmente en la procrastinación.

5-9 ítems: Identificas algunos patrones de procrastinación. Es momento de trabajar en estrategias para evitar que se conviertan en un obstáculo.

10 o más ítems marcados: Es posible que la procrastinación esté afectando tu productividad y bienestar. Implementar cambios en tus hábitos y forma de organizarte te ayudará a avanzar hacia tus metas.