



findyourneurotype

INFORME DE EJEMPLO

INFORME PREMIUM

Test de Procrastinación (Lay GPS)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

PREPARADO PARA

Sophie Martin

Fecha del informe: enero 20, 2026



Índice

Haz clic en una sección para ir directamente a ella.

01	Resumen y puntuación	Página 3
02	Desglose por categoría	Página 3
03	Sus respuestas	Página 3
04	Interpretación IA por Claude	Página 5
05	Recomendaciones	Página 6
06	Aviso Importante	Página 6



Test de Procrastinación (Lay GPS)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

63

/ 80

Puntuación

79%

Porcentaje

High Procrastination

Resultado

Procrastination significantly impacts your daily life, causing stress and missed deadlines.

Desglose por categoría

Categoría	Distribución	Pts
Decisional		18
Avoidant		22
Arousal		23

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.

#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1	A menudo me encuentro haciendo tareas que tenía previsto hacer días antes. procrastination	De acuerdo	3
2	Generalmente hago mi trabajo sin demora innecesaria. procrastination	Neutro	2



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
3	Cuando tengo un plazo, a menudo pierdo el tiempo haciendo otras cosas. procrastination	Neutro	2
4	Generalmente envío respuestas o pagos antes de la fecha límite. procrastination	De acuerdo	1
5	Generalmente demoro antes de comenzar el trabajo que debo hacer. procrastination	Neutro	2
6	Generalmente soy puntual para mis citas y compromisos. procrastination	De acuerdo	1
7	A menudo tengo trabajo por hacer pero lo comienzo en el último momento. procrastination	De acuerdo	3
8	Prefiero abordar las tareas de inmediato en lugar de posponerlas. procrastination	De acuerdo	1
9	Me pongo a trabajar de inmediato, incluso en tareas desagradables. procrastination	Neutro	2
10	Pierdo tiempo en asuntos triviales antes de llegar a los importantes. procrastination	De acuerdo	3
11	Priorizo y abordo primero mis tareas más importantes. procrastination	De acuerdo	1
12	Soy una persona decidida que actúa con prontitud. procrastination	De acuerdo	1
13	Planeo mis actividades con mucha antelación a los plazos.	De acuerdo	1



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
	procrastination		
14	A menudo me encuentro en una carrera de último momento. procrastination	De acuerdo	3
15	Sigo atrasándome y tengo que apresurarme para ponerme al día. procrastination	De acuerdo	3
16	Raramente dejo las cosas para el último momento. procrastination	De acuerdo	1
17	A menudo me encuentro pensando 'lo haré mañana'. procrastination	De acuerdo	3
18	Generalmente pienso y actúo de manera decisiva sin dudar. procrastination	Neutro	2
19	Generalmente logro todo lo que planifico hacer en un día. procrastination	De acuerdo	1
20	Continuamente digo 'lo haré mañana' y nunca llego a hacerlo. procrastination	De acuerdo	3



Interpretación IA por Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y, sobre todo, por permitirte mirar con honestidad cómo se manifiesta la procrastinación en tu vida cotidiana. Obtener un puntaje de 63/80 (78.8%), que se ubica en el rango de "Alta Procrastinación", puede generar sentimientos encontrados: alivio por finalmente poner en palabras algo que quizás sentías desde hace tiempo, pero también cierta preocupación. Quiero decirte que postergar tareas es una experiencia profundamente humana y extremadamente común. No refleja pereza, falta de voluntad ni de valor personal; more bien habla de cómo tu mente gestiona las emociones, las decisiones y la activación necesaria para actuar.



Este resultado, según el modelo de Lay, se compone de tres dimensiones interesantes. Tu puntaje en el área Decisional (18) sugiere cierta dificultad para comprometerte con una elección y sostenerla. El componente Evitativo (22) indica una tendencia a alejarte de tareas que generan incomodidad, ansiedad o miedo al fracaso. Y el componente de Activación (23), el más alto de los tres, señala que sueles esperar hasta el último momento para sentirte "impulsado" a actuar, casi como si necesitaras la presión del tiempo para movilizarte. Juntas, estas tendencias pintan un panorama de alguien que probablemente lucha no por falta de capacidad, sino por cómo se relaciona con el malestar, la incertidumbre y la urgencia.

Algunas estrategias pueden ayudarte a construir una relación más amable y funcional con tus tareas. Dividir los proyectos grandes en pasos pequeños y concretos reduce la sensación de abrumo que alimenta la evitación. Establecer plazos intermedios, incluso artificiales, puede darte esa sensación de urgencia sin necesidad de llegar al límite. También puede ser útil explorar qué emociones aparecen justo antes de postergar —¿es miedo, aburrimiento, perfeccionismo?— porque nombrarlas suele disminuir su poder.

Recuerda que este es un instrumento de tamizaje, no un diagnóstico clínico. Te invito, con esperanza y cariño, a compartir estos resultados con un psicólogo o profesional de la salud mental capacitado, quien podrá acompañarte a profundizar y a diseñar estrategias personalizadas. Mereces sentirte en control de tu tiempo, y ese camino es totalmente posible.

Recomendaciones

Consider a coach or therapist specializing in ADHD or executive dysfunction. CBT is effective.

Aviso Importante

Este informe es solo una herramienta de cribado y no constituye un diagnóstico médico o psicológico.

Este test no reemplaza una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulte a un neuropsicólogo, psiquiatra o profesional de salud cualificado.