

Test de Procrastination (Lay GPS)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

63

/ 80

Score

79%

Pourcentage

Procrastination élevée

Résultat

La procrastination impacte significativement votre quotidien, causant stress et délais manqués.

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Decisional	<div><div style="width: 22.5%;"></div></div>	18
Avoidant	<div><div style="width: 27.5%;"></div></div>	22
Arousal	<div><div style="width: 30%;"></div></div>	23

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Je me retrouve souvent à faire des tâches que j'avais prévu de faire des jours avant. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
2	Je fais généralement mon travail sans retard inutile. <input type="text" value="procrastination"/>	Neutre	2
3	Quand j'ai une échéance, je perds souvent du temps à faire d'autres choses.	Neutre	2

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="procrastination"/>		
4	J'envoie généralement mes réponses ou paiements avant la date limite. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
5	Je retarde généralement le début d'un travail que je dois faire. <input type="text" value="procrastination"/>	Neutre	2
6	Je suis généralement à l'heure pour mes rendez-vous et engagements. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
7	J'ai souvent du travail à faire mais ne commence qu'à la dernière minute. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
8	Je préfère m'attaquer aux tâches immédiatement plutôt que de les retarder. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
9	Je me mets tout de suite au travail, même pour des tâches désagréables. <input type="text" value="procrastination"/>	Neutre	2
10	Je perds du temps sur des détails triviaux avant d'arriver à l'essentiel. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
11	Je classe mes tâches par priorité et m'occupe d'abord des plus importantes. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
12	Je suis une personne décisive qui agit rapidement. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
13	Je planifie mes activités bien à l'avance des échéances. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
1	Je me retrouve souvent dans une course de dernière minute	D'accord	3

#	Question	Votre réponse	Pts
4	pour respecter les délais. <input type="text" value="procrastination"/>		
1 5	Je cours constamment derrière le temps et dois me précipiter pour rattraper. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
1 6	Je laisse rarement les choses à la dernière minute. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
1 7	Je me surprends souvent à penser 'je le ferai demain'. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3
1 8	Je pense et agis généralement de manière décisive sans hésiter. <input type="text" value="procrastination"/>	Neutre	2
1 9	J'accomplis généralement tout ce que je prévois de faire dans une journée. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	1
2 0	Je dis continuellement 'je le ferai demain' et ne le fais jamais. <input type="text" value="procrastination"/>	D'accord	3



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Interpretación de tus Resultados

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario de exploración. Tu puntuación de 63 sobre 80 puntos (78.8%) sugiere que experimentas patrones significativos de postergación en tu vida diaria, y queremos que sepas que no estás solo en esta experiencia. Muchas personas atraviesan situaciones similares donde postergar tareas se convierte en un patrón frecuente que puede generar malestar o afectar diferentes áreas de su vida. Lo importante es que has dado un paso valioso al buscar comprender mejor estos patrones, y eso habla de tu disposición para hacer cambios positivos.

Los resultados muestran que la postergación se presenta en tu caso a través de diferentes formas: dificultades para tomar decisiones (18 puntos en el área decisional), tendencias a evitar situaciones o tareas desafiantes (22

puntos en el área evitativa), y una inclinación a dejar las cosas para el último momento buscando la presión del tiempo límite (23 puntos en el área de activación). Es fundamental entender que este cuestionario es solamente una herramienta de exploración inicial, no un diagnóstico clínico. Estos patrones pueden estar relacionados con diversos factores como el manejo de emociones, perfeccionismo, ansiedad, o incluso características particulares en cómo procesas la información y organizas tus actividades.

Existen estrategias prácticas que pueden ayudarte a manejar estos patrones de forma más efectiva. Considera dividir las tareas grandes en pasos pequeños y concretos que puedas completar en 15-20 minutos, haciendo cada uno más abordable y menos abrumador. También puede ser útil identificar qué emociones surgen cuando piensas en comenzar una tarea pendiente, reconociéndolas sin juzgarte y explorando qué necesitas para sentirte más preparado. Crear rutinas estructuradas con horarios específicos para iniciar actividades, incluso antes de sentirte completamente motivado, puede ayudarte a romper el ciclo de esperar el momento perfecto.

Te animamos calurosamente a consultar con un profesional especializado en salud mental o neuropsicología que pueda evaluar tu situación de manera integral y personalizada. Un especialista puede ayudarte a comprender las raíces específicas de estos patrones en tu caso particular y desarrollar estrategias adaptadas a tus necesidades únicas. Hay esperanza y opciones de apoyo disponibles para ti.

Recommandations

Envisagez un coach spécialisé en TDAH ou dysfonctionnement exécutif. La TCC est très efficace.

Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.