findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Procrastinación (Lay GPS)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Sophie Martin	**20 de enero de 2026**	**20**	**00000022**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Preparar tu cita p. 5

5 Tus respuestas p. 6

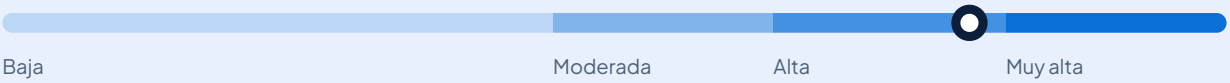
Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

63 / 80

Procrastinación alta

79 % de la puntuación máxima



La procrastinación afecta mucho a tu día a día y te causa estrés y plazos incumplidos.

Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude (Anthropic) a partir de tus respuestas.

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario y por acercarte con curiosidad a conocer más sobre tus propios patrones de organización y manejo del tiempo. Los resultados muestran una puntuación de 63 sobre 80 (78.8%), lo que se traduce en un nivel alto de procrastinación según esta herramienta de tamizaje. Si te sientes identificado con esto, quiero que sepas que no estás solo: postergar tareas es una experiencia profundamente humana y extremadamente común, especialmente en un mundo lleno de distracciones y exigencias constantes. Reconocerlo ya es un paso valioso hacia el autoconocimiento.

En términos sencillos, este resultado sugiere que probablemente experimentas dificultades en tres áreas relacionadas entre sí: la parte decisional (18 puntos), que tiene que ver con posponer el momento de decidir o comenzar algo; la parte evitativa (22 puntos), asociada a evadir tareas que generan incomodidad, aburrimiento o temor al fracaso; y la parte de activación (23 puntos), que refleja la tendencia a dejar las cosas para el último momento, confiando en que la presión del tiempo te dará el impulso necesario para actuar. Ver estos tres componentes juntos ayuda a entender que la procrastinación no es simplemente "pereza", sino un patrón complejo que involucra emociones, hábitos y formas de pensar.

Algunas estrategias prácticas pueden marcar una diferencia significativa. Primero, prueba dividir las tareas grandes en pasos pequeños y concretos, estableciendo un primer paso tan sencillo que sea difícil no hacerlo. Segundo, experimenta con técnicas de tiempo estructurado, como trabajar en bloques cortos con descansos programados, lo cual reduce la sensación abrumadora de "todo o nada". Tercero, identifica qué emociones aparecen justo antes de posponer algo (ansiedad, aburrimiento, duda) y practica nombrarlas sin juzgarte, ya que esto suele disminuir su intensidad y facilitar la acción.

Es importante recordar que esta evaluación es una herramienta de tamizaje y no constituye un diagnóstico clínico. Si estos patrones te generan malestar o interfieren en tu vida diaria, te animo con calidez a consultar con un profesional de la salud mental o del comportamiento, quien podrá ofrecerte una orientación personalizada y herramientas adaptadas a tu situación particular. Buscar apoyo es un acto de fortaleza, y con la guía adecuada, es totalmente posible desarrollar una relación más amable y efectiva con el tiempo y las tareas pendientes.

Próximos pasos

Elige una o dos. La regularidad cuenta más que la duración.

Recomendación

Procrastinación alta

Considera un coach o un terapeuta especializado en TDAH o en funciones ejecutivas. La terapia cognitivo-conductual es eficaz.

Para hablarlo con un profesional

Psicólogo, terapeuta, médico: este informe puede servir de punto de partida para la conversación.

- Lleva la página 2 (resultado por dimensión).
- Anota una o dos situaciones que te resultaron difíciles últimamente.
- Di qué te gustaría cambiar, aunque sea vagamente.

¿Necesitas hablar con alguien ahora? Llama al **024** (Línea 024 de atención a la conducta suicida), o al 112 en caso de emergencia.

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No sustituye una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulta a un neuropsicólogo, un psiquiatra u otro profesional de la salud cualificado.

Preparar tu cita

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: lleva esta página. Rellénala unos días antes, cuando te vengan ejemplos a la mente.

Mis cifras clave

Test de Procrastinación (Lay GPS) · 63 / 80 (79 %) · Procrastinación alta

Test realizado el 20 de enero de 2026 · referencia 00000022

Ejemplos de mi día a día

Trabajo o estudios, casa, relaciones: dos o tres situaciones concretas, con lo que pasó.

¿Desde cuándo?

¿Ya estaba en la infancia o la adolescencia? Los boletines escolares o los recuerdos de un familiar pueden ayudar.

Lo que me gustaría cambiar

Aunque sea vagamente: lo que más energía te cuesta hoy.

Preguntas que puedo hacer

- ☐ ¿Es útil una evaluación completa en mi caso, y con quién?
- ☐ ¿Cuánto hay que esperar y qué puedo hacer mientras tanto?
- ☐ ¿Podría explicarlo otra cosa (sueño, estrés, tiroides, otro trastorno)?
- ☐ ¿Qué apoyos existen, en el trabajo o en mis estudios?
- ☐ ¿Qué debo traer la próxima vez?

Tus respuestas

Escala de «Totalmente en desacuerdo» a «Totalmente de acuerdo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	A menudo me encuentro haciendo tareas que tenía previsto hacer días antes. **invertido**	De acuerdo	**3**
2	Generalmente hago mi trabajo sin demora innecesaria.	Neutro	**2**
3	Cuando tengo un plazo, a menudo pierdo el tiempo haciendo otras cosas. **invertido**	Neutro	**2**
4	Generalmente envío respuestas o pagos antes de la fecha límite.	De acuerdo	**1**
5	Generalmente demoro antes de comenzar el trabajo que debo hacer. **invertido**	Neutro	**2**
6	Generalmente soy puntual para mis citas y compromisos.	De acuerdo	**1**
7	A menudo tengo trabajo por hacer pero lo comienzo en el último momento. **invertido**	De acuerdo	**3**
8	Prefiero abordar las tareas de inmediato en lugar de posponerlas.	De acuerdo	**1**
9	Me pongo a trabajar de inmediato, incluso en tareas desagradables.	Neutro	**2**
10	Pierdo tiempo en asuntos triviales antes de llegar a los importantes. **invertido**	De acuerdo	**3**
11	Priorizo y abordo primero mis tareas más importantes.	De acuerdo	**1**
12	Soy una persona decidida que actúa con prontitud.	De acuerdo	**1**
13	Planeo mis actividades con mucha antelación a los plazos.	De acuerdo	**1**
14	A menudo me encuentro en una carrera de último momento. **invertido**	De acuerdo	**3**
15	Sigo atrasándome y tengo que apresurarme para ponerme al día. **invertido**	De acuerdo	**3**
16	Raramente dejo las cosas para el último momento.	De acuerdo	**1**
17	A menudo me encuentro pensando 'lo haré mañana'. **invertido**	De acuerdo	**3**
18	Generalmente pienso y actúo de manera decisiva sin dudar.	Neutro	**2**
19	Generalmente logro todo lo que planifico hacer en un día.	De acuerdo	**1**
20	Continuamente digo 'lo haré mañana' y nunca llego a hacerlo. **invertido**	De acuerdo	**3**

«Invertido»: estas preguntas se puntúan en sentido contrario a las demás.