



**Principio 1.** Procrastinar metastatiza a todas las áreas de la vida de una persona independientemente del tipo de procrastinación inicial.

### Identifica tu perfil de procrastinación

Responde Sí o No a cada uno de los reactivos que integran el siguiente cuestionario.

No.	Ítem	Sí	No
1.	Dejo hasta el último momento lo que sé que tengo que hacer hoy		
2.	Postergar las cosas es algo que ya está quedando fuera de mi control		
3.	Suelo dejar para después mis consultas y chequeos médicos, nutricionales, odontológicos o psicológicos		
4.	Incumplo mis propósitos de autocuidado en salud como ejercitarme, alimentarme y descansar apropiadamente		
5.	Mis finanzas personales son un área de mi vida que está pendiente resolver		
6.	Me estresan los temas económicos personales y familiares		
7.	Postergo mis actividades académicas y/o laborales hasta sentir ansiedad		
8.	Me falta tiempo para ser más productivo en la escuela y/o en el trabajo		
9.	Quisiera poder tener más tiempo para mejorar mi relación de pareja		
10.	El tiempo que invierto en redes sociales perjudica mi relación de pareja		

*La suma de respuestas afirmativas determina la extensión de tu falta de autocontrol conductual. A mayor número de respuestas afirmativas, menor autogobierno personal.*