Ficha de inicio para adultos y niños

Publicado: 2026-10-25

Cinco minutos son una prueba voluntaria de inicio, no una regla universal de psicología. Un adulto ayuda al niño a elegir un paso claro; la prueba puede ser más corta. Acordad que después se puede parar y decidir cuándo continuar. La tabla incluye un ejemplo completado y espacio propio. Luego anota lo que ayudó y lo que dificultó. Frases originales: «Un borrador me da algo que revisar»; «Puedo empezar con menos de lo que imagino». No son citas de personas famosas.

Nombre / proyecto: _____

Completa las filas vacías con tus propios ejemplos.

Definir la procrastinación y el retraso al acostarse

Procrastinar es retrasar una acción prevista esperando que la demora empeore las cosas. Reprogramar por una responsabilidad más urgente es distinto. Para un niño: «Quería empezar los deberes, pero sigo eligiendo otra cosa y después me cuesta acabar». Describe una conducta, no un diagnóstico ni la prueba de un trastorno. Si la dificultad altera habitualmente estudios, trabajo o sueño, conviene explorar la causa con un profesional adecuado.

Retrasar la hora de acostarse significa irse a la cama después de lo previsto sin un impedimento externo. Por ejemplo, ibas a cerrar el contenido del móvil a las 22:30 y sigues desplazándote. No poder dormir una vez acostado es otra cuestión. Anota la hora prevista de apagar la pantalla, el obstáculo y un cambio para mañana; no lo compenses privándote de sueño.

Autoobservación original sin escala diagnóstica: responde sí o no. ¿Pensaba empezar? ¿Lo retrasé sin una razón más importante? ¿Esperaba dificultades por la demora? ¿Se repitió? Tres primeros sí invitan a analizar un episodio con la ficha. La cuarta respuesta ayuda a decidir si observar una semana. No determina un trastorno ni su gravedad.

Perfeccionismo, procrastinación e investigación

Perfeccionismo y procrastinación son conceptos diferentes. Unos estándares altos pueden impulsar el trabajo, mientras el miedo al error alarga la preparación. Comprueba un caso: «No entrego el borrador para evitar cualquier crítica». Define un mínimo: destinatario, conclusión principal y tres hechos; después programa una revisión aparte.

En un estudio de nueve meses con 183 futuros docentes, la relación entre aspiraciones perfeccionistas y bienestar variaba con la procrastinación y el contexto. Entre 255 estudiantes de medicina y odontología, la ansiedad se asociaba con procrastinación, pero los componentes del perfeccionismo no la predecían. No establece causas ni un diagnóstico individual. El malestar no se reduce a un defecto de carácter y una ficha no sustituye la ayuda profesional.

Ficha de inicio para adultos y niños

Cinco minutos son una prueba voluntaria de inicio, no una regla universal de psicología. Un adulto ayuda al niño a elegir un paso claro; la prueba puede ser más corta. Acordad que después se puede parar y decidir cuándo continuar. La tabla incluye un ejemplo completado y espacio propio. Luego anota lo que ayudó y lo que dificultó. Frases originales: «Un borrador me da algo que revisar»; «Puedo empezar con menos de lo que imagino». No son citas de personas famosas.

Campo	Ejemplo	Tu versión
Tarea	Preparar una presentación	

Campo	Ejemplo	Tu versión
Primera acción	Abrir un archivo y escribir una idea principal	
Prueba y condiciones	Cinco minutos después de comer, móvil apartado	
Siguiente paso	Añadir un ejemplo o programar la continuación	

Fuentes

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/feeling-burnt-out-or-depleted-procrastinating-break-avoidance-cycle
- Kroese et al. 2014: bedtime procrastination
  https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00611/full
- Lischetzke et al.: perfectionistic strivings and procrastination
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12053826/
- Medical and dental student cross-sectional study
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10893630/