

## TEST DE ADICCIÓN A LO URGENTE

Señala con un círculo el número de la matriz que representa con mayor exactitud las conductas o actitudes normales referentes a los enunciados que aparecen a la izquierda (0 = nunca, 2 = algunas veces, 4 = siempre)

PARECE QUE HAGO MEJOR MI TRABAJO BAJO PRESIÓN.

0      1      2      3      4

CON FRECUENCIA CULPO A LAS PRISAS Y A LA PRESIÓN EX-TERNA POR NO PODER DEDICAR TIEMPO A UNA PROFUNDA INTROSPECCIÓN.

0      1      2      3      4

AMENUDOME SIENTO FRUSTRADO POR LA LENTITUD DEL AGENTE Y LAS COSAS QUE ME RODEAN. ODIÓ ESPERAR O HACER COLA.

0      1      2      3      4

ME SIENTO CULPABLE SI ME TOMO UNOS MINUTOS DE DESCANSO.

0      1      2      3      4

SIEMPRE CORRO DE UN LUGAR O SITUACIÓN A OTRO.

0      1      2      3      4

CON FRECUENCIA DESCUBRO QUE DESPIDO A LA GENTE PARA TERMINAR UN PROYECTO O TAREA.

0      1      2      3      4

SIENTO ANSIEDAD CUANDO NO ESTOY EN CONTACTO CON LA OFICINA SIQUIERA UNOS MINUTOS.

0      1      2      3      4

A MENUDO, ME PREOCUPO POR ALGO CUANDO ESTOY HACIENDO OTRA COSA.

0      1      2      3      4

RINDO AL MÁXIMO CUANDO ESTOY EN UNA SITUACIÓN DE CRISIS.

0      1      2      3      4

EL FLUJO DE ADRENALINA DEBIDO A UNA NUEVA CRISIS ME SATISFACE MÁS QUE LA SEGURA OBTENCIÓN DE RESULTADOS A LARGO PLAZO.

0      1      2      3      4

---

EN LUGAR DE EMPLEAR EL TIEMPO DE CALIDAD CON PERSONAS IMPORTANTES EN MI VIDA, SUELO DESTINARLO A SOLUCIONES SITUACIONES DE CRISIS.

0      1      2      3      4

PRESUMO QUE LA GENTE COMPRENDERÁ QUE LA DESILUSION O NO CUMPLA CON ELLA CUANDO DEBO SOLUCIONAR UNA CRISIS.

0      1      2      3      4

CUENTO CON SOLUCIONAR UNA SITUACIÓN DE CRISIS PARA QUE EL DÍA TENGA SIGNIFICADO Y PROPÓSITO.

0      1      2      3      4

SUELO DESAYUNAR O COMER MIENTRAS TRABAJO

0      1      2      3      4

PERSISTO EN LA IDEA DE QUE ALGÚN DÍA HARÉ EN REALIDAD LO QUE DESEO.

0      1      2      3      4

SILA BANDEJA DE COSAS HECHAS DE MI MESA ESTÁ LLENA, SIENTO QUE FUE UN DÍA PRODUCTIVO.

0      1      2      3      4

**Total:** \_\_\_\_\_

**«No hay nadie ocupado en este mundo,  
es siempre una cuestión de prioridades.  
Siempre encontrarás tiempo para las  
cosas que sientes son importantes».**

---

<p><b>I. URGENTE E IMPORTANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crisis</li><li>• Proyectos con fecha de vencimiento</li><li>• Problemas apremiantes</li><li>• Reuniones y preparaciones</li></ul>	<p><b>II. NO URGENTE E IMPORTANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Liderazgo estratégico</li><li>• Prevención</li><li>• Clarificación de valores</li><li>• Planificación</li><li>• Creación de relaciones</li><li>• Ocio auténtico, recreación</li><li>• Cuidado de nuestra vida interior</li></ul>
<p><b>III. NO IMPORTANTE PERO URGENTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Interrupciones, llamadas telefónicas, correo electrónico, whatsapp</li><li>• NOTIFICACIONES, informes</li><li>• Reuniones</li><li>• Muchos asuntos apremiantes e inmediatos</li><li>• Muchas actividades populares</li></ul>	<p><b>IV. NO URGENTE NI IMPORTANTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Trivialidades, ajetreo</li><li>• Redes Sociales</li><li>• Juegos en línea</li><li>• Correspondencia publicitaria</li><li>• Acciones que representan pérdida de tiempo</li><li>• Actividades de «escape»</li></ul>