PPS

Escala de Procrastinación Pura (PPS)

La Escala de Procrastinación Pura (PPS) es un cuestionario autoaplicado diseñado para medir la procrastinación de forma global, integrando las dimensiones de demora en la toma de decisiones, dificultad para iniciar las tareas e incumplimiento de los plazos. Muy utilizada en psicología clínica, psicología de la salud e investigación, permite estimar la intensidad de las conductas de aplazamiento en la vida diaria. Su formato breve la convierte en un instrumento útil para el cribado, la evaluación inicial y el seguimiento del cambio, en particular en adolescentes mayores y adultos. La PPS no pretende establecer un diagnóstico por sí sola, pero ayuda al profesional de la psicología a objetivar la repercusión funcional de la procrastinación y a orientar tanto la entrevista clínica como las intervenciones cognitivo-conductuales.

Número de preguntas	12 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Pure Procrastination Scale
Población destinataria	Adolescentes y adultos
Autores	Piers Steel (2010)

Vista previa de las 12 preguntas

Retraso tanto mis decisiones que cuando me decido ya es demasiado tarde

No me describe en absoluto | No es usual en mí | A veces sí, a veces no | Es usual en mí | Me describe totalmente

Incluso después de haber tomado una decisión, me demoro en llevarla a cabo

No me describe en absoluto | No es usual en mí | A veces sí, a veces no | Es usual en mí | Me describe totalmente

Pierdo bastante tiempo en detalles sin importancia antes de tomar la decisión final

No me describe en absoluto | No es usual en mí | A veces sí, a veces no | Es usual en mí | Me describe totalmente

Cuando estoy haciendo un trabajo que debo presentar, con frecuencia pierdo tiempo haciendo otras cosas

No me describe en absoluto | No es usual en mí | A veces sí, a veces no | Es usual en mí | Me describe totalmente

Tardo varios días en realizar trabajos, incluso los que sólo requieren sentarse y hacerlos

No me describe en absoluto | No es usual en mí | A veces sí, a veces no | Es usual en mí | Me describe totalmente

Corrección e interpretación

Los 12 ítems se puntúan en una escala tipo Likert de 5 puntos, normalmente de 1 a 5; las puntuaciones altas indican más procrastinación. La puntuación total se calcula sumando las respuestas o promediándolas, según el enfoque elegido. No existe un punto de corte diagnóstico consensuado universalmente; la interpretación es dimensional y compara la puntuación global con las normas disponibles, el contexto clínico y la repercusión funcional. Algunos estudios de validación examinan también agrupaciones de ítems relacionadas con la indecisión, la demora en pasar a la acción y el incumplimiento de los plazos.