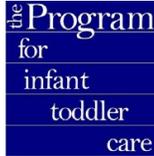


Autoevaluación del temperamento



Complete esta evaluación sobre el temperamento con su información, pensando detenidamente en sus comportamientos y sentimientos habituales. Las dimensiones del temperamento son complejas y esta evaluación se enfoca solo en algunos aspectos clave de cada dimensión. Otórguese una puntuación a usted mismo con una escala de 0 a 10.

Nivel de actividad: El vigor (la intensidad) y el tempo (la velocidad) del *movimiento motor* y/o la *expresión vocal* de un individuo.

Bajo nivel de actividad: Con frecuencia se mueve y vocaliza con más lentitud, quizás prefiriendo las actividades sedentarias.

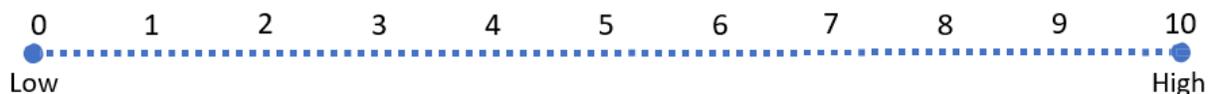
Alta reacción a lo inesperado: Se siente muy ansioso, temeroso o estresado en situaciones nuevas (incluyendo actividades, entornos, personas u objetos desconocidos).



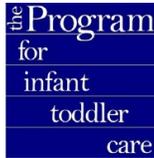
Reacción a lo inesperado: El estrés o el miedo que experimenta un individuo cuando se enfrenta a actividades, entornos, personas u objetos desconocidos.

Baja reacción a lo inesperado: Inmutable frente a nuevas experiencias, o puede animarse a participar.

Alta reacción a lo inesperado: Se siente muy ansioso, temeroso o estresado en situaciones nuevas (incluyendo actividades, entornos, personas u objetos desconocidos).



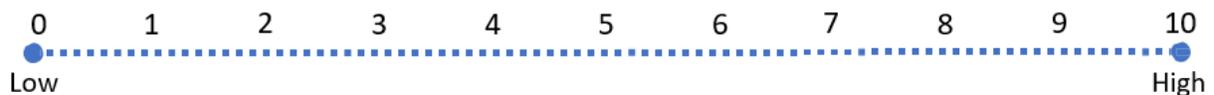
Autoevaluación del temperamento



Atención y regulación: La capacidad de regular de manera voluntaria las emociones y el comportamiento propio, incluida la habilidad de concentrarse, sostener y cambiar la atención voluntariamente.

Baja atención/regulación: Se distrae con facilidad y podría no regular sus comportamientos y emociones con eficacia (por ejemplo, interrumpir a otros durante una conversación en lugar de esperar para hablar).

Alta atención/regulación: Puede enfocarse en una tarea aún más desafiante o aburrida durante largos períodos y regular fácilmente emociones y comportamientos.

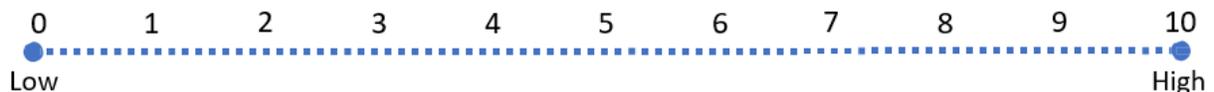


Enojo, irritabilidad, frustración

Intensidad: La fortaleza de las reacciones emocionales típicas de un individuo.

Baja intensidad emocional: Reacciones leves como frustración leve en una situación frustrante.

Alta intensidad emocional: Reacciones fuertes, por ejemplo, gritar y enfurecerse.

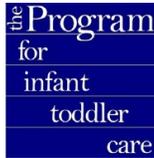


Umbral: El nivel típico de provocación en el cual se dispara una emoción en un individuo.

Bajo umbral emocional: Fácilmente irritable a nivel emocional.

Alto umbral emocional: Inmutable ante las experiencias potencialmente más emocionales.

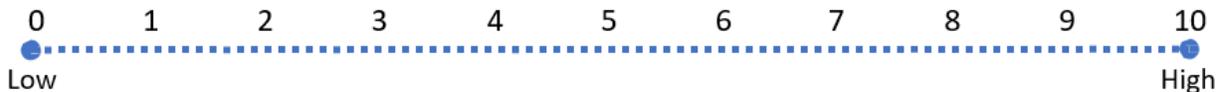
Autoevaluación del temperamento



Duración: La cantidad de tiempo que habitualmente duran las reacciones emocionales de un individuo.

Baja duración emocional: Se recupera rápidamente luego de una experiencia emocional.

Alta duración emocional: Largas reacciones emocionales, por ejemplo, permanecer enojado durante horas luego de una discusión con un compañero de trabajo.



Exuberancia, entusiasmo, alegría

Intensidad: La fortaleza de las reacciones emocionales típicas de un individuo.

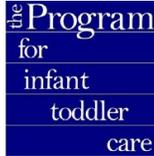
Baja intensidad emocional: Reacciones leves, por ejemplo, una sonrisa amable.

Alta intensidad emocional: Reacciones fuertes, como reírse y gritar de la emoción.



Umbral: El nivel típico de provocación en el cual se dispara una emoción en un individuo.

Autoevaluación del temperamento



Bajo umbral emocional: Fácilmente irritable a nivel emocional.

Alto umbral emocional: Inmutable ante las experiencias potencialmente más emocionales.



Duración: La cantidad de tiempo que habitualmente duran las reacciones emocionales de un individuo.

Baja duración emocional: Reacciones emocionales breves.

Alta duración emocional: Largas reacciones emocionales, por ejemplo, alegría durante todo el día.

