

## AUTOEVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD TIPO A –TIPO B

Conteste las preguntas que se presentan a continuación y elija una de las alternativas para responder las preguntas siguientes:

- A= Casi siempre
- B= Muchas veces
- C= Rara vez
- D= Nunca

- \_\_\_ 1. No me gusta esperar a que otras personas terminen su trabajo para que yo pueda proseguir con el mío.
- \_\_\_ 2. Odio tener que esperar formado en una fila.
- \_\_\_ 3. La gente me dice que me suelo irritar con demasiada facilidad.
- \_\_\_ 4. Siempre que puedo trato de hacer que mis actividades sean competitivas.
- \_\_\_ 5. Suelo emprender el trabajo que debo hacer antes de saber bien qué procedimiento utilizaré para realizarlo.
- \_\_\_ 6. Incluso cuando salgo de vacaciones suelo llevar algo de trabajo conmigo.
- \_\_\_ 7. Cuando me equivoco suele ser porque comencé a hacer el trabajo antes de terminar lo planes para desarrollarlo.
- \_\_\_ 8. Me siento culpable cuando dejo de trabajar para tomar un tiempo de descanso.
- \_\_\_ 9. La gente me dice que tengo mal carácter cuando estoy en situaciones competitivas.
- \_\_\_ 10. Suelo enfadarme mucho cuando estoy bajo enorme presión en el trabajo.
- \_\_\_ 11. Siempre que puedo trato de desarrollar dos o más tareas al mismo tiempo.
- \_\_\_ 12. Suelo trabajar contra reloj.
- \_\_\_ 13. No tengo paciencia para las demoras.
- \_\_\_ 14. A menudo me apresuro sin que haya necesidad.

Califique las respuestas con base en las siguientes claves:

La **sensación intensa de que el tiempo apremia** indica una tendencia a trabajar contra reloj, aun cuando no existan razones para hacerlo. La persona siente necesidad de apresurarse tan solo por hacerlo, con una tendencia que ha sido llamada, atinadamente, “la enfermedad de la prisa”. Las **preguntas 1, 2, 8, 12, 13 y 14** miden la sensación de que el tiempo apremia. Todas las respuestas A ó B a estas seis preguntas valen 1 punto.

Calificación: \_\_\_\_\_

La **agresividad y la hostilidad** indebidas se manifiestan en la persona que es demasiado competitiva y que no puede hacer nada tan sólo por diversión. Es fácil que el comportamiento agresivo incorrecto se convierta en expresiones frecuentes de hostilidad, las cuales por lo general se presentan a la mayor provocación o ante la frustración. Las **preguntas 3, 4, 9 y 10** miden la competitividad y la hostilidad. Todas las respuestas A y B valen un punto.

Calificación: \_\_\_\_\_

El **comportamiento polifásico** se refiere a la tendencia de emprender dos o más tareas al mismo tiempo, en momentos inadecuados. El resultado por lo general es que se desperdicie tiempo, porque es imposible terminar las tareas. Las **preguntas 6 y 11** miden este comportamiento. Todas las respuestas A y B valen 1 punto.

Calificación: \_\_\_\_\_

El **dirigirse a la meta** de manera directa sin una planeación adecuada, se refiere a la tendencia del individuo a comenzar a realizar el trabajo sin saber bien a bien qué hacer para obtener el resultado deseado. Por lo general esto resulta en un trabajo incompleto o en uno con muchos errores, lo que a su vez, lleva a que se desperdicie tiempo, energía y dinero. Las **preguntas 5 y 7** miden la falta de planeación. Todas las respuestas A y B valen 1 punto.

Calificación: \_\_\_\_\_

**CALIFICACIÓN TOTAL:** \_\_\_\_\_

*Si tiene 5 ó más de calificación final, usted posee algunos componentes de la personalidad tipo A.*

## **Tipos de Personalidad:**

### **Tipo A:**

Las personas de Tipo A deberían relajarse y tomarse las cosas con más filosofía, pues tienen mayor peligro de padecer enfermedades coronarias, problemas psicosomáticos y estados de ansiedad. Persona obstinada en busca de la perfección. El trabajo es su centro vital.

- Se levanta muy temprano.
- Siempre tienen prisa o urgencia.
- Come rápidamente y no mastica bien los alimentos.
- Se involucran en muchos proyectos que tienen fechas límites.
- Le gusta comer bien salado y condimentado.
- Pueden ser negligentes con muchos aspectos menos con el trabajo
- Llega temprano al trabajo; es impaciente.
- Se impacientan antes los obstáculos para alcanzar una meta.
- Mira permanentemente el reloj.
- Tienen a medir los logros por la cantidad.
- Se compromete en muchas actividades.
- Buscar triunfar, sobresalir. Compromiso fuerte.
- Habla fuerte y rápidamente y se come las palabras.
- Maneja a gran velocidad.

### **Tipo B:**

Es bastante menos vulnerable a sufrir ansiedad que otras personas, no se muestra ambicioso ni dominante, deja que las cosas sigan su cauce sin preocuparse en exceso. No quiere decir que nunca se muestre nervioso o angustiado si la situación le desborda, pero en general tiene un temperamento templado. Las personas de Tipo B son informales, seguros de sí mismos, relajados y agradables. Son tan motivados como las personas Tipo A. Son pacientes y realizan sus tareas en una forma eficiente y tranquila. Saben escuchar, transmiten menos señales de ansiedad y les afecta menos el estrés ya que no son competitivos ni tienen la urgencia inflexible del tiempo.

- Le encanta dormir hasta tarde.
- Come pausadamente.
- Se toma su tiempo, no se afana, no se preocupa.
- Tiene una actividad muy regular y tranquila.
- No le interesa mucho competir.
- Tiene una existencia apacible.
- Habla pausadamente.
- Maneja despacio. Lee o escucha música en el trayecto.
- Se acuesta tarde, disfruta de la noche.
- Espera; no se impacta demasiado por lo que ocurre a su alrededor.