

## 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).

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):



### 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).

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):



### 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.

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):



### 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.

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):



**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.

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):



SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES  
MÓDULO 2: UTILIZAR LA DISCIPLINA POSITIVA PARA APOYAR EL DESARROLLO DE SU HIJO

**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.

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):



**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.

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):



**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.

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):



SERIE DE MÓDULOS SOBRE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES  
MÓDULO 2: UTILIZAR LA DISCIPLINA POSITIVA PARA APOYAR EL DESARROLLO DE SU HIJO

**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.

Califica tu nivel de actividad. Elija de 0 (más bajo) a 10 (más alto):

