**¿Soy un tipo A o un tipo B?**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer si una persona presenta más rasgos de la personalidad tipo A o tipo B.

***Instrucciones***: analiza cada afirmación y califícala en una escala del 0 al 6. Marca los números bajos de acuerdo con qué tanto te identificas con las oraciones de la izquierda y los números altos si te identificas más con los números de la derecha.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Informal y relajado | 0 1 2 3 4 5 6 | A menudo te sientes irritable |
| Lento y pausado | 0 1 2 3 4 5 6 | Siempre tienes prisa |
| Te desagradan las fechas límite | 0 1 2 3 4 5 6 | Te encanta trabajar con fechas límite |
| No te gusta competir | 0 1 2 3 4 5 6 | Te gusta mucho competir |
| Paciente | 0 1 2 3 4 5 6 | Impaciente |
| Tienes muchos intereses no relacionados con el trabajo | 0 1 2 3 4 5 6 | Estás muy concentrado en el trabajo |
| Expresas tus sentimientos | 0 1 2 3 4 5 6 | Reprimes tus sentimientos |
| Realizas una cosa a la vez | 0 1 2 3 4 5 6 | Haces muchas cosas al mismo tiempo |
| Estás listo anticipadamente | 0 1 2 3 4 5 6 | Terminas justo a tiempo |
| Planeas y preparas | 0 1 2 3 4 5 6 | Solo ejecutas |
| Disfrutas descansar | 0 1 2 3 4 5 6 | Te sientes culpable cuando descansas |
| Escuchas y analizas | 0 1 2 3 4 5 6 | Te precipitas a sacar conclusiones |
| Tomas las cosas como se presentan | 0 1 2 3 4 5 6 | Mides y evalúas todo |
| Estás feliz con lo que tienes | 0 1 2 3 4 5 6 | Siempre quieres más |
| No te alteran los desacuerdos | 0 1 2 3 4 5 6 | Hostil y molesto |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERSONALIDAD TIPO B** | | | |  | **PERSONALIDAD TIPO A** | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 |

***Fuente***:

Clayton, M. (2013). Tips efectivos para manejar el estrés en cualquier situación. México: Editorial Thrillas.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.