



Escala de gravedad de la personalidad evitativa (APSS)

Cuestionario

Instrucciones

Escala de gravedad de la personalidad evitativa (APSS) contiene 14 elementos valorados en una escala de 5 puntos. Responde a cada pregunta con sinceridad, basándote en tus pensamientos, sentimientos y experiencias habituales. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

#	Declaración	Nunca (0)	Rara vez (1)	A veces (2)	A menudo (3)	Siempre (4)
1	Evita actividades laborales que impliquen un contacto interpersonal significativo por miedo a las críticas, la desaprobación o el rechazo.	☐	☐	☐	☐	☐
2	No está dispuesto a relacionarse con otras personas a menos que le caigan bien.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Mostras reserva en las relaciones íntimas por miedo a ser avergonzado o ridiculizado.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Te preocupa mucho que te critiquen o rechacen en situaciones sociales.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Te consideras socialmente inepto, poco atractivo o inferior a los demás.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Eres reacio a asumir riesgos personales o a participar en nuevas actividades porque podrían resultar embarazosas.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaración	Nunca (0)	Rara vez (1)	A veces (2)	A menudo (3)	Siempre (4)
7	Tu infancia fue satisfactoria en lo social.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Temes las críticas, la desaprobación o el rechazo.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Te sientes socialmente inepto.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Evitas el trabajo o las actividades que te provocan ansiedad.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Tienes baja autoestima.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Te da miedo hablar por temor a decir algo incorrecto, sonrojarte o tartamudear.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Evitas comer en lugares públicos.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Tienes un alto nivel de timidez.	☐	☐	☐	☐	☐

Instrucciones para la puntuación

Las respuestas deben sumarse siguiendo los procedimientos de puntuación de la evaluación.

Por lo general, las puntuaciones más altas indican una mayor expresión del constructo medido, salvo que se indique lo contrario.

Preguntas con puntuación inversa

7

Fórmula de puntuación inversa

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Claves de puntuación de las dimensiones

Dimensión	Artículos	Número de artículos
Evitación (inhibición social)	1, 2, 10, 13	4
Actitud defensiva (hipersensibilidad a las críticas)	3, 12	2
Preocupación excesiva (preocupación por las críticas)	4, 8	2
Inferioridad (sentimientos de insuficiencia)	5, 9, 11	3
Anhelo (deseo de conexión social)	6	1
Aislamiento (círculo social limitado)	7, 14	2

Intervalos de puntuación bruta

Escala	Artículos	Rango posible
Evitación (inhibición social)	4	0–16
Actitud defensiva (hipersensibilidad a las críticas)	2	0–8
Preocupación excesiva (preocupación por las críticas)	2	0–8
Inferioridad (sentimientos de insuficiencia)	3	0–12
Anhelos (deseo de conexión social)	1	0–4
Aislamiento (círculo social limitado)	2	0–8
Puntuación global	14	0–56

Fuente

Deen Mohd Dar. Escala de Severidad de la Personalidad Evitativa (APSS-14), 2021.

Elaborado por [Drdeen](#)

Versión interactiva: [Escala de gravedad de la personalidad evitativa \(APSS\)](#)