

TEST DE PERSONALIDAD de las 21 Preguntas

Valoración general de las características, conducta y naturaleza de una persona en determinadas ocasiones. **Marca verdadero o falso la respuesta con la que más te sientas identificado.** Puede que algunos casos planteados en el test no sean perceptibles por ti mismo por lo que puedes consultar a un amigo o familiar. En caso de que tengas dudas escoge la respuesta que creas que es más habitual.

Marca con una V:

1. Mientras descanso sigo pensando en mis problemas.
2. Me desespera el tener que hacer fila o tener que esperar.
3. Muchas veces siento que se me traba la mandíbula y me rechinan los dientes.
4. No encuentro suficiente tiempo para realizar todas las tareas que quiero hacer.
5. Necesito hacer más tareas en menos tiempo sin dejar lugar para lo imprevisto.
6. Leo textos interesantes todo lo rápido y acelerado que puedo.
7. No me encuentro cómodo ni satisfecho con mi actual trabajo.
8. Me siento impaciente por el ritmo al que ocurren algunos sucesos.
9. Me gusta conversar sobre temas que me interesan, pero cuando no me gusta un tema hago como si escuchara, pero en realidad sigo en mi mundo.
10. En mi trabajo me someto a tareas complicadas y difíciles de cumplir.
11. Soy de arrastrar los problemas laborales a mi hogar.
12. Me angustia tener que realizar tareas monótonas que son necesarias pero que me impiden realizar tareas que a mi me interesan.
13. Tengo tendencia a terminar las frases de las personas que me hablan.
14. Me esfuerzo por pensar o realizar dos o más cosas a la vez.
15. Como a prisa y me muevo y ando con rapidez.
16. En una conversación golpeo la mesa o doy una palmada para darle más intensidad o énfasis a lo que yo digo.
17. Me irrito cuando el coche de adelante va demasiado lento.
18. Acostumbro enumerar las actividades que realizo y las tareas de los demás.
19. Me siento mal cuando descanso demasiado o cuando estoy sin hacer nada.
20. Me altera ver que se demoren en hacer tareas que yo haría en menos tiempo.
21. Acentúo las palabras que considero más importantes en una conversación.

Sumar todas las casillas de valor V (verdadero) que hayas marcado.

Total de V= ____

RESULTADOS del TEST de PERSONALIDAD de las 21 Preguntas

Si tu puntuación es menor a 9 puntos...

Significa que eres una persona con un nivel de **autoestima y autocontrol apropiado para no tener que depender de conductas auxiliares para reafirmarte a ti mismo**. No te irritas fácilmente, no muestras ser una persona demasiado dominante, ni ambiciosa ni competitiva, lo que no quiere decir que en algunos momentos de tu vida te muestres como una persona nerviosa o ansiosa en determinadas situaciones. Por lo general, dejas que las cosas sigan su cauce y te tomas la vida con cierta tranquilidad, lo que te hace ser menos vulnerable a sufrir un trastorno de ansiedad o depresión.

Si tu puntuación es de 9 a 13 puntos

Te encuentras dentro de los parámetros normales, **tienes una personalidad equilibrada**. Eres una persona activa, **lo suficiente para ser productivo y fructífero** en tus relaciones, tanto laboral, social o personal, y que sabes mantener la calma en situaciones que así lo exigen, aunque algunas veces te sientas algo ansioso o nervioso.

Si tu puntuación es 14 puntos o más

Tu puntuación corresponde a la de las personas que experimentan **una constante preocupación por muchas cosas y que son intolerables al descanso y sobre todo a la inactividad**. Sientes una enorme necesidad por ocupar todo tu tiempo, fruto de tu incapacidad de afrontar algunos problemas. **Eres una persona dominante con una fuerte tendencia a competir** lo que te lleva a un constante estado de alerta y lucha. Tienes una gran probabilidad de sufrir alguna enfermedad coronaria y trastornos relacionados con la ansiedad y la depresión.

Este Test es público y utilizado en varias instituciones y está disponible en sitios de difusión de varios centros educativos y de formación.