Un prueba de personalidad

Si arriba o no abajos

|  |  |
| --- | --- |
| **1. ¿Cree que el día no tiene bastantes horas para todas las cosas que debería usted hacer?** |    |
| **2. ¿Siempre se mueve, camina o come con rapidez?** |    |
| **3. ¿Se siente impaciente por el ritmo al que se desarrollan los acontecimientos?** |    |
| **4. ¿Acostumbra a decir: "Ah, ajá" o "sí, sí, sí", "bien, bien", cuando le habla una persona apremiándola inconscientemente a que acabe de decir lo que tiene que decir?** |    |
| **5. ¿Tiene tendencia a terminar las frases de otras personas?** |    |
| **6. ¿Se siente exageradamente irritado incluso rabioso cuando el coche que le precede en una carretera rueda a una marcha que usted considera demasiado lenta?** |    |
| **7. ¿Considera angustioso tener que hacer cola o esperar turno para conseguir una mesa en un restaurante?** |    |
| **8. ¿Encuentra intolerable observar cómo otras personas realizan tareas que usted sabe que puede hacer más deprisa?** |    |
| **9. ¿Se impacienta consigo mismo si se ve obligado a realizar tareas repetitivas (rellenar resguardos, firmar talones, lavar platos, etc.), que son necesarias pero le impiden hacer las cosas que a usted le interesan realmente?** |    |
| **10. ¿Es usted de esas personas que leen a toda prisa o intentan siempre conseguir condensaciones o sumarios de obras literarias realmente interesantes y valiosas?** |    |
| **11. ¿Se esfuerza por pensar o hacer dos o más cosas simultáneamente? Por ejemplo, al tiempo que intenta escuchar la charla de una persona, sigue dando vueltas a otro tema sin ninguna relevancia con lo que escucha.** |    |
| **12. ¿Mientras disfruta de un descanso, continúa pensando en sus problemas laborales, domésticos o profesionales?** |    |
| **13. ¿Tiene usted el hábito de acentuar excesivamente varias palabras que usted considera clave en su conversación ordinaria o la tendencia a articular las últimas palabras de sus frases más rápidamente que las palabras iniciales?** |    |
| **14. ¿Encuentra difícil abstenerse de llevar cualquier conversación hacia los temas que le interesan especialmente, y cuando no lo consigue, pretende usted escuchar pero en realidad sigue ocupado en sus propios pensamientos?** |    |
| **15. ¿Se siente vagamente culpable, cuando descansa y no hace nada durante varias horas o varios días?** |    |
| **16. ¿Intenta siempre programar más y más cosas en menos tiempo, y al hacerlo así deja cada vez menos margen para los imprevistos?** |    |
| **17. Al conversar, ¿da con frecuencia puñetazos o palmadas en la mesa, o golpea con un puño la palma de la otra mano para dar más énfasis a un punto particular de la discusión?** |    |
| **18. ¿Se somete a ciertos plazos en su trabajo que con frecuencia son difíciles de cumplir?** |    |
| **19. ¿Aprieta con frecuencia las mandíbulas, hasta el punto que le rechinan los dientes?** |    |
| **20. ¿Lleva con frecuencia material relacionado con su trabajo o sus estudios a su casa por la noche?** |    |
| **21. ¿Acostumbra usted a evaluar en términos numéricos no sólo su propio trabajo, sino también las actividades de los demás?** |    |
| **22. ¿Se siente usted insatisfecho con su actual trabajo?** |    |

**Corrección**

|  |
| --- |
| **Resultado del test de personalidad****enfermedades más frecuentes en estos sujetos son las de tipo coronario, problemas psicosomáticos y síndromes de ansiedad generalizada. El patrón de conducta A se adquiere a través del aprendizaje y se** **puede detectar ya en la adolescencia.****El patrón de personalidad B es, evidentemente, lo opuesto al anterior. Son personas con un adecuado nivel de auto-control y autoestima que no les hace falta mantener actitudes compensadoras para reafirmarse. No son competitivas ni tan fácilmente irritables, y en general se toman la vida con mayor tranquilidad****14 puntos o más:****Si se encuentra dentro de esta puntuación, es usted persona con un carácter del tipo A, debería relajarse y tomarse las cosas con más filosofía, pues tiene mayor peligro de padecer enfermedades coronarias, problemas psicosomáticos y estados de ansiedad. El mundo no se acaba sin usted****9 y 13 puntos:****Usted se encuentra dentro de una puntuación normal, su carácter es un equilibrio entre la personalidad A y la B. Dentro de estos parámetros es donde se encuentra la mayoría de personas. Se activa lo suficiente para ser productivo y eficiente en el trabajo o estudios, pero sabe mantener la calma en las situaciones que así lo requieren, aunque en ocasiones también se sienta nervioso**Menos de 9**Es usted una personalidad del 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**. |
|  |  |
|  |