

## El Test de estilos de personalidad

Sirve para determinar qué estilos de personalidad predominan en cada persona. Cada estilo está compuesto de un conjunto de características de personalidad que conforman los trece modos de ser más habituales y frecuentes. Algunas personas se sentirán muy identificadas con uno de los estilos, mientras que otras presentarán una combinación de varios de ellos.

Este test mide características normales de personalidad, aunque cuando las puntuaciones en alguna de las escalas son muy elevadas, podría indicar la existencia de un posible trastorno de personalidad. Aún así, la existencia de una puntuación elevada no indica necesariamente un trastorno, sino que simplemente sugiere la conveniencia de una evaluación más extensa para determinar la posible existencia de problemas.

Los estilos evaluados son los siguientes:

1. Agresivo
2. Idiosincrásico
3. Sacrificado
4. Desconfiado
5. Solitario
6. Teatral.
7. Seguro de sí mismo.
8. Desafiante.
9. Perfeccionista.
10. Cómodo.
11. Fiel.
12. Tímido/sensible
13. Intenso

## **Instrucciones**

El test consta de 222 preguntas. Si te cansas puedes anotar el número de página y continuar respondiéndolo en otra ocasión.

Necesitarás un papel y un bolígrafo para anotar tus respuestas. Para cada pregunta anota el número de pregunta y la respuesta que mejor defina tu modo de ser. Las tres alternativas de respuesta son las siguientes:

- A: Sí (si la frase define tu modo de ser)
- B: Término medio
- C: No (si la frase no define tu modo de ser)

- 2 puntos Si
- 1 punto Término medio
- 0 punto No

Cuando hayas terminado irás al apartado donde aparecen las instrucciones de corrección (al final de las preguntas) del test y podrás conocer qué estilo o estilos predomina en ti.

## **Empezamos;;**

1. No descanso hasta que el trabajo esté terminado y perfecto.
2. Me gusta tener una buena posición social, imagen y poder.
3. Para mí lo más importante es mi pareja o familia y me dedico por completo a ellos. Son el sentido de mi existencia.
4. Si siento que quiero hacer algo, debo hacerlo en ese mismo momento, no puedo esperar.
5. Si las personas actúan amistosamente, tal vez es porque tratan de usarte o explotarte.
6. A menudo, cuando estoy con otros siento que no desean mi compañía, que no les resulta interesante o que me menosprecian.
7. Me gusta tener relaciones estrechas pero existe el peligro de que traten de controlarme y dominarme.
8. Prefiero tener experiencias sexuales variadas y no suelo durar mucho con la misma persona.

9. Soy una persona dispuesta a considerar cualquier cosa como real, aunque parezca imposible.

10. Para mí es muy importante ser libre e independiente de los demás.

11. Mis emociones son muy variables e intensas. Puedo pasar rápidamente de un estado de ánimo deprimido a una ansiedad o ira intensas en unas pocas horas.

12. Tengo cualidades que no aprovecho. Cuando sé hacer algo bien, puedo ayudar a que también lo hagan otras personas pero no soy capaz de lograr que ese talento redunde en mi propio beneficio.

13. Algunos me han dicho que los dejo mal delante de otros. Creo que son demasiado susceptibles ya que las palabras no hacen daño a nadie. Y si piensan que soy duro/a con mis críticas tendrían que reaccionar y defenderse.

14. Yo establezco mis propias normas y metas.

15. Vivimos en una selva en la que sobreviven los más fuertes.

16. Estando con un grupo de gente no me siento nada cohibido si de pronto paso a ser el foco de atención.

17. Evito muchas situaciones sociales porque me producen ansiedad. Eso me ha llevado a estar bastante solo/a, sin amigos íntimos (o sólo uno).

18. Tengo que tener cuidado porque una persona próxima a mí puede ser desleal o infiel.

19. Tengo una mente inquieta. Constantemente ando preguntándome cosas y cuestionando, planteándome nuevas formas de explicar las cosas.

20. A menudo hago algo impulsivamente y luego me doy cuenta de que fue contraproducente.

21. Tal vez intimide demasiado a la gente. Algunos me han dicho que hacen lo que digo porque me tienen miedo.

22. Cuando me sucede algo bueno reacciono con depresión o me siento culpable.
23. A menudo me resulta muy difícil controlar mis emociones y tengo estallidos emocionales intensos y súbitos.
24. Me gusta estar de acuerdo con otras personas; cuando no estoy de acuerdo, me lo guardo.
25. El orden es algo prioritario para mí. Cada cosa ha de estar en su lugar.
26. Para mí quiero lo mejor: el mejor puesto de trabajo, la mejor casa, etc. y voy a por ello.
27. Detesto las obligaciones.
28. Soy cauto/a y precavido/a con los demás, no confío en ellos con facilidad y por eso me muestro reservado/a.
29. Para mí es muy importante hacer siempre lo correcto y regirme por los principios éticos de la sociedad.
30. Considero muy importante mantener buenas relaciones y tener contactos con la finalidad de lograr mis propósitos en la vida.
31. Son muy típicas en mí las frases: "no puedo", "nunca seré capaz de hacer eso", "soy demasiado tonto/a o torpe".
32. Mis emociones son muy intensas. Cuando siento alegría estoy casi eufórico/a y cuando siento tristeza es un dolor insoportable.
33. Para mí es muy importante que nadie piense mal de mí, incluso personas que no tienen importancia en mi vida, como dependientes de tiendas.
34. Esta sociedad siempre está exigiendo que cumplas reglas absurdas.
35. Los otros son débiles y merecen que los dominen.

36. Estoy metido/a en temas relacionados con la "New Age" (espiritualidad, reencarnación, astrología, medicina holista, meditación, vegetarianismo, etc.)

37. Puedo manejar las cosas a mi manera, sin la ayuda de nadie.

38. Hay muchas cosas que no tengo claras, como mi orientación sexual, mis deseos, mis valores o principios, el tipo de amistades que deseo, el trabajo que quiero hacer o incluso quien soy.

39. No disfruto con nada.

40. No me cuesta hablar a un grupo numeroso.

41. Nunca miro atrás y jamás me siento culpable de lo que hago.

42. No soporto que me presionen, si alguien lo hace consigue lo opuesto de lo que quiere.

43. Suelo hablar mucho, casi sin parar.

44. El trabajo es algo fundamental en mi vida.

45. Me inclino siempre por seguir a otro más que por dirigir, pero soy muy leal como compañero/a de equipo.

46. Me crea mucha ansiedad la posibilidad de decir o hacer algo tonto, de no ser capaz de responder adecuadamente a una pregunta, quedar mal ante otros, etc.

47. Siento gran interés por lo oculto, lo extrasensorial o sobrenatural.

48. Suelo anticiparme a los deseos de los demás para satisfacer sus necesidades.

49. A lo largo de mi vida he tenido muchos problemas de tipo psicológico como depresiones, ansiedad, angustia, cólera, obsesiones, etc.

50. La vida es insípida e insatisfactoria.
51. Colaboro activamente con organizaciones de ayuda humanitaria (por ejemplo, formo parte de una ONG).
52. Me gustan los deportes competitivos, sobre todo los de contacto físico, como las artes marciales, el boxeo, el rugby.
53. Mentir y hacer trampas está bien, mientras a uno no lo atrapen.
54. Me gusta pedir la opinión de los demás para tomar decisiones y estoy dispuesto/a a seguir sus consejos.
55. Me distraigo con facilidad.
56. En el trabajo funciono mejor cuando tengo que responder ante alguien de dicho trabajo.
57. Soy una persona muy competitiva.
58. La gente no tiene ningún derecho a criticarme y me pongo furioso/a con razón si lo hacen.
59. Cuando hablo con alguien me gusta pararme a pensar las cosas en vez de decirlo tal y como se me ocurre.
60. Soy muy crítico/a conmigo mismo/a. A menudo me digo a mí mismo/a cosas como: "eres un idiota, eres ridículo, no vales para nada, no haces nada bien, soy aburrido, soy feo, no encajo en ninguna parte".
61. Para mí es muy importante tener tiempo para mí mismo, para el ocio o hacer lo que me apetezca y nunca voy a asumir tantas obligaciones como para verme privado de eso.
62. Percibo el mundo exterior de una manera muy distinta a la mayoría de la gente.
63. Para mí la privacidad es mucho más importante que la relación con la gente.

64. Mis relaciones de pareja suelen acabar mal, en un estallido, ya que siempre me encuentro con personas que traicionan mi confianza o me decepcionan.
65. Me fascinan las armas y las películas con mucha acción y violencia.
66. Me siento atraído por las personas que sufren y hago todo lo posible por ayudarles.
67. Soy una persona muy apasionada, todo lo hago y siento con gran intensidad.
68. Tengo poca necesidad de compañía y me siento bien estando solo/a.
69. Mi principal realidad procede de mi interior. Si siento que algo es cierto, entonces lo creo, aunque la sociedad piense lo contrario.
70. Yo me rijo por mi propio código interno del bien y del mal. Tengo mis propias leyes.
71. No soporto que alguien trate de obligarme a hacer algo que no deseo, aunque sea ir a una fiesta, y me voy anegar categóricamente.
72. Me siento mejor entre personas conocidas y familiares y no estoy especialmente interesado/a en conocer gente nueva.
73. Capto con facilidad las motivaciones o deseos ocultos de los demás.
74. Necesito que todo el mundo me quiera.
75. Cuando alguien me critica trato por todos los medios de corregir mi conducta.
76. Estoy por encima de la mayoría de la gente en muchas cualidades (inteligencia, belleza, etc).
77. Me encuentro formado y maduro para la mayor parte de las cosas.
78. Me siento atraído por el poder y me gusta dominar y dar órdenes.

79. Suelo hacer las cosas a mi manera, de modos creativos y diferentes a como lo hace la mayoría de la gente.

80. Soy una persona muy hogareña.

81. Soy una persona muy cariñosa y efusiva.

82. Me gusta dar libertad a mis subordinados, que sepan por sí mismos lo que tienen que hacer en vez de dirigirlos de cerca y supervisarlos a menudo.

83. Cuando no estoy trabajando suelo pensar que debería estar haciéndolo.

84. Me gusta cuidar a los demás, soy una persona muy solícita y atenta.

85. Estoy alerta para predecir qué pretenden de mí los demás.

86. Cuando estoy en pareja, la otra persona se ocupa de las principales responsabilidades y obligaciones y hace más tareas que yo. Admito que soy demasiado cómodo/a.

87. Me gusta el peligro y suelo emprender actividades de riesgo.

88. Los demás me dicen que tendría que pensar un poco más en mí mismo/a.

89. Me gusta hacer muchas cosas y entusiasmo y arrastro a la gente con mis ideas, proyectos, entretenimientos.

90. Busco mi expansión mental, emocional y espiritual.

91. Estoy atento a las faltas de respeto o abuso de poder de los demás hacia mí, para contrarrestarlas.

92. La gente me considera muy entretenido/a. Tengo la capacidad de contar las cosas de una manera divertida.

93. Reconozco que me gusta que me admiren .
94. Tengo una moral estricta, las cosas están bien o están mal.
95. Soy una persona muy sensible.
96. Me gusta tener a una persona que se ocupe de mí y atienda mis necesidades.
97. Creo que cada persona es responsable de sí misma y no hay que preocuparse demasiado por los demás.
98. Prefiero los trabajos creativos, no rutinarios, donde tenga que usar la imaginación, innovar y no esté todo demasiado especificado.
99. No necesito estar con otras personas para disfrutar (por ejemplo, para ir al cine, hacer un viaje, etc), puedo disfrutar si lo hago solo/a.
100. Me gusta tomar parte activa en las tareas sociales.
101. En mis relaciones siempre soy yo quien da más a la otra persona.
102. Estoy dispuesto a soportar el peso de enormes responsabilidades
103. Soy una persona serena, poco apasionada, de emociones poco intensas.
104. Me gusta ganarme la vida por mi cuenta y no me preocupa especialmente encontrar trabajo ya que sé apañármelas.
105. Cumpló con mis obligaciones adecuadamente, pero no me llevo el trabajo a casa ni hago nada fuera de horario ni nada que no me corresponda (a no ser que lo haga por placer).
106. Prefiero lo conocido a lo desconocido; si tengo que enfrentarme a algo desconocido me informo mucho para conocer de antemano todos los detalles posibles y familiarizarme.

107. Sé cuando alguien es falso, o está mintiendo o no le gusto aunque finja lo contrario.

108. Tengo que reconocer que necesito ser el centro de atención y me encanta entretener e impresionar a la gente.

109. En mis relaciones yo soy quien más esfuerzo y sacrificios hace para que la relación marche bien.

110. Tengo un carácter fuerte y cuando me enfado lo expreso sin tapujos.

111. Me rijo por la razón, no por la emoción.

112. La fantasía y la imaginación son un aparte muy importante de lo que soy.

113. Siempre soy capaz de controlar perfectamente la expresión de mis sentimientos.

114. No siento la necesidad de tener una relación realmente estrecha con nadie, ni de amistad ni de pareja.

115. Si estoy alejado de mi pareja siento la necesidad de hablar todos los días con él o ella, me gusta saber todo lo que hace y piensa.

116. Los demás me dicen que soy algo dictador.

117. Siempre suelo acabar manteniendo relaciones con personas egoístas, que sólo están pendientes de sus propios deseos.

118. La mayoría de las personas (como jefes, parejas, etc) tienden a esperar de mí o exigir más de la cuenta.

119. Rara vez me irrito mucho por pequeñas cosas.

120. Suelo cambiar fácilmente de humor por pequeñas cosas. En unas horas soy capaz de experimentar una amplia gama de emociones, como alegría, enfado, tristeza, ansiedad, etc., pero el mal humor nunca me dura demasiado tiempo.

121. Ser abandonado/a por mi pareja y quedarme solo es terrible.
122. Pienso que mis necesidades están por encima de las de cualquier otra persona.
123. No soy una persona sentimental ni efusiva, sino más bien reservada.
124. Me siento nervioso en grupos grandes y entre personas desconocidas.
125. Mis familiares me dicen que soy algo vago porque no me gusta ocuparme de tareas que me resultan desagradables.
126. No anticipo nada: me enfrento a las cosas según van surgiendo.
127. Soy un/a luchador/a solitario/a
128. Hago mucho por mi familia y/o amigos pero ellos no lo agradecen como deberían.
129. Generalmente soy yo quien está a cargo de todo: llevo la voz cantante y muevo los hilos tanto en mi casa como en el trabajo o en cualquier otra situación.
130. No me pongo nervioso cuando pienso en todas las cosas que tengo que hacer.
131. Tengo capacidad para probar nuevas identidades o roles en la vida. Puedo abrazar con facilidad estilos de vida diferentes y me gusta cambiar.
132. Estoy un poco al margen de la sociedad, no hago las cosas que se suele esperar de la mayoría de la gente ni del modo en que suele esperarse.
133. Si me atacan me defiendo con uñas y dientes.
134. Los demás dicen que soy muy teatrero/a.
135. Puesto que soy superior tengo derecho a un trato y privilegio especiales.
136. Los demás suelen ser demasiado informales, incompetentes o irresponsables.

137. No quiero que me asciendan y me den mas sueldo si a cambio he de sacrificar mi tiempo de ocio y no voy a disponer apenas de tiempo para mí mismo.

138. No me siento del todo cómodo/a con la mayoría de la gente. Necesito relacionarme con personas especiales y diferentes.

139. Me entrego mucho a las personas que quiero, y espero que hagan lo mismo conmigo, pero he visto que con frecuencia no es así.

140. Cuando más feliz me siento es cuando puedo hacer algo bueno por otra persona.

141. Espero que los demás hagan las cosas como yo digo.

142. Necesito mucho tiempo para mí mismo/a, en soledad.

143. El dinero no me preocupa especialmente y no tengo problemas en arriesgarlo. Si lo pierdo ya conseguiré más.

144. Me cuesta mucho expresar sentimientos negativos y si me enfado me lo suelo guardar para mi mismo/a.

145. Me gustan los ambientes competitivos.

146. Siempre mantengo la calma y no me sacan de quicio pequeñas cosas.

147. Ríe y lloro con facilidad.

148. Me cuesta comprender los sentimientos y emociones de los demás.

149. Presiento la presencia de espíritus.

150. Necesito que mi trabajo suponga un constante reto y me resulte estimulando, de lo contrario lo dejaré.

151. Creo que el trabajo de funcionario es el mejor que ese puede tener.
152. Nunca voy solo a sitios como fiestas, cines, conferencias, etc, y si lo hago me siento incómodo.
153. Me desagradan las personas torpes, que cometen demasiados errores.
154. Soy una persona seductora, me gusta flirtear y atraer a los demás.
155. No sé desenvolverme tan bien como otras personas.
156. A mi no me obligan las reglas que valen para los demás.
157. Cualquier error o defecto en la ejecución puede provocar una catástrofe.
158. No soy una persona escrupulosa. Si, por ejemplo, tuviera que despedir a un gran número de gente lo haría sin sentimentalismos.
159. Mis amistades o parejas se han quejado a menudo de que no les quiero o me son indiferentes, aunque eso no es cierto.
160. Soy una persona tranquila, no suelo preocuparme demasiado y hago que mi vida sea lo más cómoda y libre de estrés posible.
161. Poseo suficiente energía para enfrentarme a todos mis problemas.
162. A veces me preocupa tanto la posibilidad de que me abandonen que los llamo por teléfono a menudo para que me tranquilicen, lo cual les resulta fastidioso.
163. Si los demás no respetan mi status deben ser castigados.
164. Necesito un control total de mis emociones.
165. Puedo realizar tareas desagradables con tal de caer bien a alguien.
166. Mis relaciones con los demás suelen ser tormentosas o terminan mal.

167. Si una persona extraña me critica o intuyo que no le gusto, ya nunca mas vuelvo a acercarme a ella.

168. Me siento apartado/a del mundo y vacío/a por dentro.

169. En mis relaciones con los demás, me siento herido, ofendido o desengañado con frecuencia.

170. Creo que el fin justifica los medios.

171. En las relaciones de pareja es muy importante la libertad y poder hacer lo que desee en cada momento, incluso mantener relaciones sexuales con otras personas, y doy esa misma libertad a mi pareja.

172. Suelo tener muchos síntomas físicos que van y vienen, como dolor de cabeza, malestar digestivo, dolores musculares, dolor en el pecho, debilidad, taquicardia.

173. En mi trabajo prefiero un ambiente rutinario y conocido, con pocos compañeros de trabajo y sin muchos cambios.

174. La gente dice que me expreso de una manera extraña, que digo cosas demasiado profundas para ellos o bien que no explico lo que quiero decir.

175. Me gusta obrar por instinto, soy una persona impulsiva y desinhibida.

176. Nunca me enfado con los demás.

177. Me gusta trabajar solo/a.

178. Tiendo a dejar para el último minuto las tareas más engorrosas.

179. Mi familia o amistades me dicen que me cuesta mucho admitir que me he equivocado y posiblemente tienen razón.

180. Me falta confianza en mi mismo.

181. Sólo me comprenden las personas tan inteligentes como yo.

182. He observado que, por lo general, mi modo de hacer las cosas es más apropiado y correcto que el de los demás.

183. El trabajo es competitividad y lucha estratégica. Si no tengo eso me siento aburrido.

184. Tengo demasiadas obligaciones con los demás (por ejemplo, cuidar a un familiar) y nunca encuentro tiempo para mí.

185. Me gusta establecer lazos de proximidad con las personas con quienes trabajo, ya sean superiores, subordinados o compañeros.

186. En situaciones sociales tomo la iniciativa fácilmente y no me gusta quedarme al margen.

187. No logro conectar con los demás y prefiero estar solo.

188. Si el trabajo o una relación no me gusta, lo dejo sin dar explicaciones a nadie.

189. Me siento algo cohibido al tratar con mis superiores.

190. Tengo un sentido del humor punzante e irónico, a menudo sarcástico.

191. En mi infancia me sentí rechazado/a por mis padres.

192. Necesito que alguien esté siempre a mi alcance para ayudarme en lo que tengo que hacer.

193. Las otras personas no merecen la riqueza o admiración que tienen.

194. Tengo tendencia a obsesionarme pensando en mis problemas.

195. No tengo problemas en emplear la violencia física para dominar a los demás.

196. Si infrinjo algún daño o maltrato a alguien es porque hay un buen motivo para ello.

197. Sé que tengo bastantes enemigos.

198. Lo comparto todo con mi pareja y le pido consejo para cualquier cosa.

199. Es intolerable que no se me tenga el debido respeto o que no consiga aquello a lo que tengo derecho.

200. A veces realizo acciones repetitivas o comprobaciones sucesivas para asegurarme de que todo va bien.

201. La más mínima señal de desaprobación por parte de los demás es capaz de abatirme.

202. Prefiero un trabajo donde no tenga que tratar mucho con el público.

203. Cuando me enfado suelo reaccionar de un modo indirecto: me muestro hosco y malhumorado, dejo todo para después, pero evito la confrontación directa porque me resulta desagradable.

204. Tengo poderes extraordinarios o sobrenaturales.

205. Prefiero actividades solitarias, no me gusta estar con gente.

206. Necesito que me muestren cariño con frecuencia, para mí es muy importante oír cuánto se me quiere y valora.

207. No soy una persona ambiciosa ni competitiva.

208. En mi familia o relaciones de pareja yo decido cuando salen y con quien.

209. La mayor parte de las personas me consideran un interlocutor agradable.

210. Se me considera una persona de ideas, que casi siempre puede aportar alguna solución a un problema

211. Nunca dejo que sentimientos de celos o envidia influyan en lo que hago.

212. Las figuras de autoridad (como los jefes) tienden a ser exigentes, entrometidas y controladoras.

213. Prefiero moverme dentro de una jerarquía de poder, donde cada uno conoce su lugar y las líneas de mando son claras.

214. Hablan de mi a mis espaldas.

215. No tomo decisiones rápidas, ya que creo que hay que pensar las cosas cuidadosamente

216. Cuando me enamoro, esa persona pasa a ser el centro de mi vida, la pongo en un pedestal y lo demás parece no importar nada.

217. No me gusta la disciplina, especialmente la que imponen los demás y la sociedad.

218. No tolero las injusticias y cuando se comete alguna, siempre intervengo, aunque no me afecte directamente.

219. A menudo los demás se aprovechan de mi generosidad y buena voluntad.

220. Siempre dejo a los demás el sillón más cómodo, la porción mayor de comida, etc.

221. Detesto a las personas dominantes o competitivas

222. Apenas siento nada, ni alegría ni tristeza; es mi modo de ser.

### **Resultados del test**

A continuación aparecen los números de preguntas que corresponden a cada estilo. Suma las puntuaciones obtenidas. Las escalas en las que saques mayor puntuación indican los estilos que predominan en ti. La puntuación máxima posible es de 32 puntos.

Las puntuaciones muy elevadas podrían indicar un posible trastorno de personalidad, aunque no es posible determinarlo sólo con este test y no debe tomarse como indicativo de trastorno.

Los nombres de las escalas aparecen dobles, haciendo referencia al estilo de personalidad normal, en primer lugar, y al trastorno de personalidad, en segundo lugar.

Importante: este es un test destinado a dar una idea general de las características que más destacan en cada persona, pero no se ha sometido a investigación científica que avale su fiabilidad y validez.

### **-Perfeccionista**

Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad

1, 25, 29, 44, 56, 215, 83, 94, 111, 123, 136, 157, 164, 182, 194, 200

### **- Seguro**

Trastorno narcisista de la personalidad

2, 26, 30, 57, 58, 76, 82, 93, 110, 122, 135, 156, 163, 181, 193, 199

### **- Fiel**

Trastorno de la personalidad por dependencia

3, 24, 31, 45, 54, 75, 84, 109, 121, 144, 155, 162, 165, 180, 192, 198

### **- Teatral**

Trastorno histriónico de la personalidad

4, 23, 32, 43, 55, 74, 81, 92, 108, 120, 134, 154, 166, 172, 191, 201

### **- Desconfiado/vigilante**

Trastorno paranoide de la personalidad

5, 18, 28, 42, 214, 73, 85, 91, 107, 218, 133, 153, 221, 179, 190, 197

### **- Sensible/tímido-trastorno de la personalidad por evitación**

6, 17, 33, 46, 60, 72, 80, 95, 106, 112, 124, 152, 167, 173, 189, 202

### **- Cómodo**

Trastornos pasivo-agresivo de la personalidad

7, 212, 27, 34, 61, 71, 86, 96, 105, 118, 125, 137, 151, 160, 178, 203

**- Desafiante**

Trastorno antisocial de la personalidad

8, 15, 35, 41, 53, 70, 87, 97, 104, 217, 126, 143, 150, 171, 188, 196

**- Idiosincrásico**

Trastorno esquizotípico de la personalidad

9, 19, 36, 47, 62, 69, 79, 90, 98, 132, 138, 149, 168, 174, 187, 204

**- Solitario**

Trastorno esquizoide de la personalidad

10, 14, 37, 50, 63, 68, 99, 103, 114, 127, 142, 148, 159, 177, 222, 205

**- Intenso**

Trastorno límite de la personalidad

11, 20, 38, 49, 64, 67, 89, 216, 115, 131, 139, 147, 169, 175, 185, 206

**- Sacrificado**

Personalidad autoderrotista

12, 22, 39, 48, 51, 66, 88, 101, 117, 128, 219, 140, 220, 176, 184, 207

**- Agresivo**

Personalidad sádica

13, 21, 213, 52, 65, 78, 102, 116, 129, 141, 145, 158, 170, 183, 195, 208

**Aquí puedes saber el concepto de cada trastorno.**

**Descripción de los estilos**

## 1. Agresivo

Personalidad fuerte, enérgica, competitiva, autoritaria. Les gusta mandar y tener el poder. Se sienten a gusto en jerarquías piramidales de poder, donde hay jefes y subordinados y tienen claro quién está arriba y quién está abajo. Son personas disciplinadas, y exigen esa misma disciplina en los demás. Pueden ser autoritarios con su familia. Son prácticos; tienen claros sus objetivos y van a por ellos, no se amilanan en situaciones difíciles sino que las afrontan. Les gusta la acción y la aventura y pueden sentirse atraídos por las armas. No temen asumir responsabilidades ni tomar decisiones difíciles. El trabajo es para ellos un juego de poder en el que tienen que ganar.

Cuando estos rasgos son muy marcados, puede tener una tendencia excesiva a dominar a los demás o incluso humillarlos e intimidarlos o llegar a emplear la violencia física o restringir la libertad de las personas con quienes tiene una relación cercana, como pareja o hijos.

## 2. Idiosincrásico

Personalidad espiritual, mística, soñadora, en busca del desarrollo personal. Suelen ser originales y a veces excéntricos, tienen una gran vida interior. Les interesa lo oculto y lo sobrenatural y no les gustan los convencionalismos. Suelen llevar un estilo de vida diferente al de la mayoría de las personas. Son personas introspectivas, creativas, imaginativas, de mente abierta, independientes, que viven su vida a su manera e interpretan el mundo a su modo. Les atrae explorar nuevas ideas y dimensiones y hacerse muchas preguntas sobre el mundo que les rodea.

Cuando estos rasgos son muy marcados pueden tener problemas para ser aceptados por los demás y para funcionar adecuadamente en ambientes tradicionales, o bien pueden tener dudas acerca de lo que es cierto o lo que no lo es, lo posible y lo imposible. Trastorno esquizotípico de la personalidad.

## 3. Sacrificado

Personas altruistas y generosas que dan sin esperar nada a cambio y siempre están dispuestas a ayudar a alguien en apuros, sea quien sea. No son personas competitivas ni ambiciosas y muchas veces antepone los deseos de los demás a los propios. Son personas consideradas y amables, éticas y dignas de confianza. Son muy tolerantes con los fallos o defectos de los demás, toleran muy bien la incomodidad y el dolor sin quejarse. A menudo son ingenuos e inocentes y no esperan maldad de nadie. Se sienten cohibidos cuando alguien los elogia y creen no merecerlo.

Cuando estos rasgos son muy marcados puede haber una conducta autodestructiva, en la que esta persona sabotea su propio éxito y felicidad, al no creerse merecedores de ella. Es posible que les cueste aceptar el amor de los demás, lo cual les cree problemas en sus relaciones de pareja o acaben con personas egoístas. Personalidad autoderrotista.

## 4. Desconfiado

Persona alerta y precavida con los demás. No confía fácilmente en la gente. Son independientes y les gusta tomar decisiones por sí mismos, confiando más en su propio criterio que en el de los demás. No se abren fácilmente a los demás, pero no por temor a no gustarles, como en el estilo tímido/sensible, sino porque no se fían hasta comprobar que esa persona es digna de su confianza. Personas muy perceptivas, capaces de captar pequeños detalles, sutilezas, variaciones en el tono de voz, etc. Son muy sensibles a las críticas. Cuando se sienten atacados no dudan en defenderse. Para ellos es muy importante la fidelidad.

Cuando estos rasgos son muy marcados, estas personas pueden suponer, sin ningún motivo real, que los demás les traicionarán o harán daño, ser celosos, rencorosos y tender a interpretar los comentarios inocente como si tuvieran un significado oculto. Trastorno paranoide de la personalidad

#### 5. Solitario

No sienten una necesidad especial de estar con otras personas y se sienten a gusto estando solos. Sus emociones son estables y serenas, de baja intensidad. Son personas autónomas que no necesitan de los demás para salir adelante en la vida o para disfrutar, no los conmueven ni las críticas ni las alabanzas. Su deseo de soledad no es por miedo social sino porque les agrada su propia compañía, no sienten la necesidad de una relación verdaderamente estrecha ni suelen experimentar sentimientos profundos. Su ámbito es más el de observar y hacer que el de sentir. Pueden observar y estudiar el mundo que les rodea (y a las demás personas), con objetividad y lucidez y ver las cosas con realismo, sin dejarse engañar por los sentimientos. Necesitan mucho tiempo para sí mismos y sienten escaso interés por las personas.

Cuando estos rasgos son muy marcados, estas personas pueden estar aisladas de todo contacto humano y no sentir apenas emoción alguna. Trastorno esquizoide de la personalidad.

#### 6. Teatral.

Son personas emotivas, que se guían por sus sensaciones, son efusivos, muy sociables y cariñosos, pueden cambiar fácilmente de estado de ánimo. Son espontáneos, impulsivos, les gusta contar anécdotas divertidas, entretener a la gente y ser el centro de atención. Les encantan los halagos y los cumplidos, se preocupan mucho por su apariencia física, son seductores y encantadores. Son propensos al melodrama y los chismes y todo lo hacen con pasión. Demuestran sus sentimientos abiertamente, tanto positivos como negativos y se emocionan con facilidad.

Cuando estos rasgos son muy marcados será un apersona egocéntrica obsesionada por llamar la atención de los demás, superficial y de emociones sumamente cambiantes que puede expresar de forma inadecuada (como abrazar efusivamente a desconocidos). Trastorno histriónico de la personalidad.

#### 7. Seguro de sí mismo.

Persona con una autoestima alta, gran amor propio, cree en sí misma y en su capacidad, sabe venderse bien, promocionar sus ideas. Sabe lo que quiere y va a por ello, le gusta

competir y luchar por sus sueños, piensa que está en este mundo para algo, le gusta fantasear imaginándose haciendo grandes cosas o actos heroicos. Suelen buscar una buena posición social y poder. Conocen sus puntos fuertes y están orgullosos de ellos, aunque no suelen aceptar bien sus defectos y les suelen herir las críticas. Son personas bastante sociables.

Cuando este estilo es muy marcado son personas demasiado pagadas de sí mismas, que se alaban en exceso y egoístas. Pueden ser explotadores con los demás para lograr sus fines y consideran que el resto de las personas son inferiores a ellos. Trastorno narcisista de la personalidad.

#### 8. Desafiante.

Estas personas tienen su propio código de valores, no se dejan influir demasiado por los demás ni por las normas de la sociedad. Les gusta el riesgo, los desafíos, los retos, les atrae la variedad sexual, los viajes, estar siempre en movimiento, probar cosas nuevas, desprendidos con el dinero, no necesitan un trabajo estable, trabajan por su cuenta valiéndose de su ingenio para ganar dinero. No se preocupan mucho por los demás, pues esperan que cada uno sea responsable de sí mismo. Viven el presente y piensan que la vida es para vivirla al máximo ahora, sin preocuparse por el futuro o el pasado.

Cuando estos rasgos son muy marcados pueden llegar a cometer actos delictivos debido a su despreocupación por las normas y los sentimientos de los demás. Trastorno antisocial de la personalidad.

#### 9. Perfeccionista.

Les gusta hacer las cosas lo mejor posible, miran los detalles, trabajan incansablemente y son capaces de realizar grandes esfuerzos. Tienen profundos valores morales, les gusta hacer lo correcto y hacer las cosas bien. Les gusta el orden y la limpieza, son buenos organizadores. Les gusta planificar las cosas y sabe a qué atenerse en vez de ir a la aventura. Son prudentes, y nunca cometen excesos de ningún tipo ni se dejan llevar por los impulsos. Les gusta tenerlo todo controlado, incluso las propias emociones. Suelen guardar y acumular cosas, ya que no les gusta tirar nada, pues piensan que todo puede ser útil en el futuro.

Cuando estos rasgos son excesivos pueden ser personas demasiado perfeccionistas, que repasan sus tareas una y otra vez no pudiendo completar las tareas, tienen problemas para decidirse pues lo piensan todo demasiado, planifican y organizan en exceso, viven solo para el trabajo, tiene un amoral rígida y reprimen la expresión de sus sentimientos. Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad.

#### 10. Cómodo.

Lo fundamental para este estilo de personalidad es la libertad para ser él o ella misma. Para ellos es muy importante disfrutar de la vida, hacer lo que desean hacer y tener tiempo libre para sí mismos. No permiten que nadie transgreda este derecho a hacer con ellos mismos y con su vida lo que les plazca. No soportan ser explotados y se negarán a hacer cualquier cosa que consideren que excede los límites o que no le corresponde. Pueden tener cierta tendencia a postergar las actividades desagradables y no toleran bien

la frustración o incomodidad. No les gusta recibir órdenes ni se identifican con ninguna autoridad externa ni se someten a nada ni nadie. Les gusta tener a alguien que los cuide y se ocupe de las tareas más desagradables. No están preocupados por ascender en el trabajo sino por hacer algo con lo que disfruten.

Cuando estos rasgos son muy marcados son personas opositoras: postergan, se quejan ante cualquier exigencia u obligación, se "olvidan" y tienden a llevar la contraria a cualquiera que pretenda imponerles algo, lo cual les crea problemas en el trabajo o pareja. Trastorno pasivo-agresivo de la personalidad.

#### 11. Fiel.

Para estas personas lo más importante en sus vidas son sus familias. Se dedican por completo a su pareja o hijos, no les gusta estar solos, prefieren seguir a otros antes que dirigir, son serviciales, respetan la autoridad y aceptan órdenes con facilidad. Cuando alguien los critica tratan de corregir su conducta. Son personas amables, cariñosas y atentas con los demás, que tratan de agradar; suelen pedir consejo a los demás cuando tienen que tomar una decisión.

Cuando estas características se acentúan, estas personas no son capaces de tomar ninguna pequeña decisión sin ayuda de otros, se muestra de acuerdo con los demás aunque piensen que están equivocados, vive con miedo a que lo abandonen y tiene problemas par hacer cosas por cu cuenta. Trastorno de personalidad por dependencia.

#### 12. Tímido/sensible

Personas hogareñas, que les gusta moverse en entornos familiares, conocidos y predecibles, se sienten incómodos ante personas extrañas o figuras de autoridad y suelen mantener pocos contactos sociales. Les preocupa mucho lo que los demás piensen de ellos y son muy sensibles al rechazo. Son grandes observadores de las reacciones de los demás tienen facilidad para saber qué sienten otras personas. Son reservados y discretos en su relación con los demás, no les gusta llamar la atención y se reocupan por comportarse del modo correcto. En muchas ocasiones son personas creativas e imaginativas con aptitudes artísticas, pues es en su espacio interior donde más libres se sienten para ser ellas mismas.

Cuando estos rasgos son muy marcados son personas con muchos miedo sociales, que se aíslan de los demás debido al miedo al rechazo y la ansiedad social y sufren a consecuencia de esa soledad que no desean. Trastorno de personalidad por evitación.

#### 13. Intenso

Son personas de emociones muy intensas, que se rigen por sus emociones y a menudo pueden tener estallidos emocionales. Su estado de ánimo puede variar con facilidad y sentir tanto una alegría intensa como una rabia profunda. Idealizan a las personas a las que aman, considerándolas absolutamente maravillosas, pero pueden pasar fácilmente al extremo opuesto, del amor al odio. No tienen un sentido fuerte de identidad o pertenencia. Esto les puede facilitar adaptarse a numerosos ambientes y adoptar nuevos estilos de vida y costumbres, pero si es muy marcado les puede crear una sensación de vacío y falta de dirección en su vida. Son personas impulsivas.

Cuando este estilo es muy marcado, tendrán problemas en sus relaciones y para controlar sus emociones, impulsividad excesiva y problemas de identidad o para trazarse metas en la vida. Trastorno límite de la personalidad.