

TEST MULTIFACTORIAL DE PERSONALIDAD (HERAS)

A continuación se expresan varias afirmaciones. Señale con un círculo la letra V de (verdadero) si puede hacer esa afirmación de usted mismo/a; y si le parece que no, señale la F (de falso). En caso de duda inclínese por la respuesta que se acerque más a la primera impresión. Si continúa dudando señale verdadero. Piense preferentemente en un estado de las últimas semanas.

1. Me resulta difícil el trato con los demás, me irritan o discuto con ellos fácilmente.....V F
2. Me cuesta controlar mis impulsos.....V F
3. Tengo poca seguridad en mi mismo, prefiero consultar las cosas con alguien de mi confianza. ... V F
4. Es fácil que mienta o no diga toda la verdad.V F
5. Me cuesta tomar decisiones y habitualmente no lo hago.V F
6. Me parece que valgo poco y que los demás lo saben.....V F
7. A veces me siento raro, extraño; parece que todo fuera diferente.V F
8. Soy más bien poco responsable.V F
9. Me emociono con facilidad.V F
10. Me cuesta confiar en los demás, aunque les conozca bien.V F
11. Para hacer mi vida normal me apoyo casi siempre en los demás. Me parece que dependo mucho de ellos.V F
12. Mi estado de ánimo tiene frecuentes oscilaciones.V F
13. Suelo ser escrupuloso.V F
14. Prefiero que se note mi presencia mejor que pasar desapercibido.V F
15. Me sugestiono con facilidad.V F
16. Soy responsable y me cuesta delegar en los demás porque no sé si lo harán como yo quiero.....V F
17. Tengo poca paciencia. Tiendo al capricho.V F
18. A veces soy imprudente o me arriesgo sin necesidad.V F
19. En el trato con los demás –sobretudo si son desconocidos- suelo ser más bien frío y algo distante.....V F
20. Es difícil que cambien mi opinión; soy tozudo y obstinado.....V F
21. A menudo me siento culpable.V F

22. Soy sumiso, obediente y resignado.V F
23. Prefiero estar, o hacer actividades, sólo mejor que con amigos, familiares, etc.V F
24. Sé valorar lo que le pasa a los demás, pero no me afecta demasiado.....V F
25. Con frecuencia se me quedan algunas obligaciones sin hacer.....V F
26. Es frecuente que haga "lo que me apetece hacer", antes que algunas cosas "que debería hacer".
.....V F
27. Doy poca importancia a las normas sociales o leyes.V F
28. Es fácil que cambie de criterio con frecuencia.....V F
29. He abusado del alcohol ó he consumido algún tipo de droga.....V F
30. Me importa la opinión de los demás sobre mí.....V F
31. Lo que siento hacia otras personas varía con facilidad.....V F
32. Hay ocasiones en las que mi comportamiento es imprevisible.....V F
33. Suelo tener, con mucha frecuencia, miedo a enfermar.....V F
34. Me cuesta comprender y tolerar con frecuencia las actuaciones de los demás.....V F
35. Con gran frecuencia me encuentro pensando en mí y en mis asuntos.....V F
36. Necesito habitualmente estar con alguien.V F
37. Soy bastante reservado con mi intimidad.....V F
38. Me suelo encontrar apático, desinteresado o aburrido.....V F
39. Las relaciones sociales no me atraen, no me gustan.....V F
40. Paso con facilidad de valorarme mucho a valorarme nada.....V F
41. Me gusta valorar las cosas, corregir lo que está mal, dar mis opiniones ... soy bastante crítico.....V F
42. Soy muy ordenado, hasta en el detalle, meticoloso.....V F
43. Habitualmente mi criterio me parece mejor que el de otros y tiendo a no hacer caso de lo que me dicen.V F
44. Muchas veces no puedo controlar mis emociones.V F
45. Cuando no consigo lo que quiero o algo me sale mal, me enfado.....V F
46. Soy muy sensible, agradezco mucho las manifestaciones de afecto.....V F
47. Necesito que me den mucho cariño.V F
48. Prefiero actividades particulares a reuniones sociales o nuevas relacionesV F
49. A veces, por una molestia o dolor, me viene a la cabeza que pudiera ser el principio de algo grave.
.....V F
50. Sé exigirme y lo hago habitualmente.V F

51. A veces no aprovecho el tiempo y lo pierdo. No que gusta que me lo recuerden.....V F
52. Necesito tener todo previsto y bien planificado en vez de improvisar.....V F
53. Prefiero lo práctico aunque no sea bonito.....V F
54. Con frecuencia me quedo ensimismado en fantasías,V F
55. A veces reacciono de forma desproporcionada, inadecuada o demasiado dramática.....V F
56. He cambiado mucho de trabajo, de colegioV F
57. He observado hechos que manifiestan la presencia de espíritus, extraterrestres,V F
58. Casi nunca necesito arrepentirme de lo que hago ni me siento culpable.....V F
59. Me cuesta ser constante en mis actividades y con frecuencia mis proyectos son poco realistas.....V F
60. Analizo las cosas repetidamente y tiendo a obsesionarme con ellas.....V F
61. A veces tengo explosiones de cólera desproporcionados que me sorprenden a mi mismo.....V F
62. A veces –por miedo a no gustar o a hacer el ridículo- falto a reuniones sociales.....V F
63. Hay ciertas actividades que no hago porque tengo miedo al descontrol y a la ira.....V F
64. Suelo tender a mis caprichos y a lo que me apetece.....V F

D/D^a.

Fecha

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO
Dr. Manuel Álvarez Romero
Asunción, 59, 1º- Dcha.-41011 Sevilla
Tlf y Fax: 954 270780
malvarez@psicosomatica.net
www.psicomatica.net