



**TEST MULTIFACTORIAL DE PERSONALIDAD (HERAS)**

A continuación se expresan varias afirmaciones. Elija 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 su estado de los últimos meses.

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 –sobre todo 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. SIGUE AL DORSO**

27. Es frecuente que haga “lo que me apetece hacer”, antes que algunas cosas “que debería hacer”.....V F
28. Doy poca importancia a las normas sociales o leyes.....V F
29. Es fácil que cambie de criterio con frecuencia.....V F
30. He abusado del alcohol ó he consumido algún tipo de droga.....V F
31. Me importa la opinión de los demás sobre mí.....V F
32. Lo que siento hacia otras personas varía con facilidad.....V F
33. Hay ocasiones en las que mi comportamiento es imprevisible.....V F
34. Suelo tener, con mucha frecuencia, miedo a enfermar. ....V F
35. Me cuesta comprender y tolerar con frecuencia las actuaciones de los demás. ....V F
36. Con gran frecuencia me encuentro pensando en mí y en mis asuntos.....V F
37. Necesito habitualmente estar con alguien.....V F
38. Soy bastante reservado con mi intimidad. ....V F
39. Me suelo encontrar apático, desinteresado o aburrido.....V F
40. Las relaciones sociales no me atraen, no me gustan. ....V F
41. Paso con facilidad de valorarme mucho a valorarme nada. ....V F
42. Me gusta valorar las cosas, corregir lo que está mal, dar mis opiniones ... soy bastante crítico.....V F
43. Soy muy ordenado, hasta en el detalle, meticuroso.....V F
44. Habitualmente mi criterio me parece mejor que el de otros y tiendo a no hacer caso de lo que me dicen.....V F
45. Muchas veces no puedo controlar mis emociones.....V F
46. Cuando no consigo lo que quiero o algo me sale mal, me enfado. ....V F
47. Soy muy sensible, agradezco mucho las manifestaciones de afecto. ....V F
48. Necesito que me den mucho cariño. ....V F
49. Prefiero actividades particulares a reuniones sociales o nuevas relaciones .....V F
50. A veces, por una molestia o dolor, me viene a la cabeza que pudiera ser el principio de algo grave.....V F
51. Sé exigirme y lo hago habitualmente.....V F
52. A veces no aprovecho el tiempo y lo pierdo. No que gusta que me lo recuerden.....V F
53. Necesito tener todo previsto y bien planificado en vez de improvisar. ....V F
54. Prefiero lo práctico aunque no sea bonito. ....V F
55. Con frecuencia me quedo ensimismado en fantasías,.....V F
56. A veces reacciono de forma desproporcionada, inadecuada o demasiado dramática.....V F
57. He cambiado mucho de trabajo, de colegio .....V F
58. He observado hechos que manifiestan la presencia de espíritus, extraterrestres, .....V F
59. Casi nunca necesito arrepentirme de lo que hago ni me siento culpable.....V F
60. Me cuesta ser constante en mis actividades y con frecuencia mis proyectos son poco realistas.....V F
61. Analizo las cosas repetidamente y tiendo a obsesionarme con ellas. ....V F
62. A veces tengo explosiones de cólera desproporcionados que me sorprenden a mi mismo. ....V F
63. A veces –por miedo a no gustar o a hacer el ridículo- falto a reuniones sociales. ....V F
64. Hay ciertas actividades que no hago porque tengo miedo al descontrol y a la ira. ....V F
65. Suelo tender a mis caprichos y a lo que me apetece. ....V F