

4.- Mujer es a niña como gato es a “Gatito

a) Gatito

b) Perro

c) Niño

En este último ejemplo hay una respuesta correcta: gatito. En el cuadernillo hay unas cuantas preguntas como estas.

La letra “b” indica por lo general, que usted está dudando acerca de lo que se le plantea.

Si algo no está claro, pregunte ahora. Dentro de un momento el examinador le dirá que dé la vuelta la hoja y comience a contestar.

Cuando este contestando recuerde estos cuatro puntos:

1.- No medite su respuesta, de la primera respuesta que le venga a la mente de un modo natural. Por ejemplo, en el número 1 de arriba (que usted acaba de contestar), cuando se le preguntó acerca de equipos deportivos, a usted puede gustarle más el fútbol que el básquetbol. En estos aso deberá pensar que le preguntamos por el juego promedio, por el normal. De siempre la respuesta a un tiempo menor a 5 por minuto. Haciendo así, usted deberá terminar la prueba dentro de 35 a 45 minutos.

2.- Trate de no caer en el centro, en la letra “b”, que son las respuestas de indecisión o de duda, excepto cuando le sea imposible escoger cualquier extremo.

3.- Asegúrese de que no deja ninguna respuesta sin responder, aunque algunos no encajen con su situación. Otras respuestas pueden parecerle demasiado personal, pero recuerde que su hoja de respuestas quedará en las manos confidenciales de un experto, y que no tratamos de localizar ciertas respuestas especiales, sino de apreciarlas globalmente. Para ello, esta prueba se califica con una planilla construida ex profeso.

4.- Responda con toda honestidad posible, lo que sea cierto para usted. Evite marcar la respuesta que le parezca “la más aceptable”, con el fin de impresionar al examinador.

NO VOLTEE LA HOJA HASTA QUE EL EXAMINADOR LE AVISE

1. Tengo instrucciones de la prueba bien grabadas en la mente.

- a) Sí b) A medias c) No

2. Estoy listo para contestar cada pregunta tan sinceramente como sea posible

- a) Sí b) En dudas c) No

3. Sería muy bueno que las vacaciones fueran más largas y todos tuvieran que tomarlas

- a) De acuerdo b) Quién sabe c) En desacuerdo

4. Yo puedo encontrar energía suficiente para enfrentar a mis dificultades

- a) Siempre b) Por lo general c) Rara vez

5. En Santos y cumpleaños

- a) Me gustaría comprar regalos personales b) Quién sabe
c) Siento que comprar regalos es un poco fastidioso

6. Al inventar algo útil, preferiría:

- a) Perfeccionarlo en el laboratorio b) En duda c) Vendérselo a la gente

7. Preferiría trabajar en una empresa...

- a) Hablando con los clientes b) En duda c) Llevando la cuenta en el archivo

8. Si el sueldo fuera igual preferiría ser:

- a) Abogado b) Quién sabe c) Piloto o navegante

9. Preferiría la vida de:

- a) Artista b) Quién sabe c) Administrador de un club social

10. ¿Cuál de las siguientes palabras no es la misma clase que las otras?

- a) Amplio b) Zigzag c) Regular

11. “Pala” es a “trabajo” como “cuchillo” es a:

- a) Afilado b) Cortar c) Pelar

12. “Cansado” es a “trabajo” como “orgullo” es a:

- a) Descanso b) Éxito c) Ejercicio

13. ¿Cuál de estas tres palabras es diferente de las otras?

- a) Vela b) Luna c) Luz eléctrica

14. “Sorpresa” es a “extraño” como “miedo” es a:

- a) Saliente b) Ansioso c) Terrible

15. ¿Cuál de estas fracciones es distinta de las otras dos?

- a) $\frac{3}{7}$ b) $\frac{3}{9}$ c) $\frac{3}{11}$

16. “Tamaño” es a “longitud” como “deshonesto” es a:

- a) Prisión b) Pecado c) Robo

17. “AB” esa “de” como “SR” es a:

- a) qp b) pq c) tu

18. “Mejor” es a “peor” como “más lento” es a:

- a) Raído b) Óptimo c) Más veloz

19. ¿Cuál es la que debe ir al final de esa lista xooxxooxxx?

- a) xox b) ooxxxx c) oxx

20. ¿Cuál de las siguientes palabras no es la misma clase que las otras?

- a) Cualquiera b) Algo c) Más

21. Llama” es a “calor” como “rosa” es a:

- a) Espina b) Pétalo rojo c) Perfume

22. Me doy cuenta que mi interés por las gentes y por las diversiones tienden a cambiar bastante rápido

- a) Sí b) A medias c) No

23. “Pronto es a “nunca” como “cerca” es a:

- a) Ninguna parte b) Lejos c) Siguietes

24. Tengo un buen sentido de orientación, cuando estoy en un lugar extraño (descubro con facilidad donde está el Norte, el Sur, etc.)

- a) Sí b) En duda c) No

25. Me gustaría ser:

- a) Un guardabosque b) Quién sabe c) Maestro de primaria o secundaria

26. Me pongo un poco nervioso con los animales salvajes, aun cuando están encerrados en jaulas macizas

- a) Sí b) Indeciso c) No

27. A veces no puedo dormirme porque tengo una idea rondando en la mente

- a) Cierto b) Dudoso c) Falso

28. Con las mismas horas de trabajo e idéntica paga, preferiría la vida de:

- a) Un carpintero b) Quién sabe c) Mozo de un restaurante

29. En mi vida personal, casi siempre alcanzo las metas que me propongo

- a) Cierto b) Dudoso c) Falso

30. Yo admiro a mi padre en todos los aspectos importantes

- a) Sí b) En duda c) No

31. No sé por qué, pero algunas gentes como que me ignoran o me evitan

- a) Cierto b) En duda c) Falso

32. La gente me trata menos razonable de lo que merecen mis buenas intenciones

- a) A menudo b) En ocasiones c) Nunca

33. Cuando la gente no es razonable....

- a) Me quedo callado b) A medias c) Los desprecio

34. Si alguien habla en voz alta cuando estoy escuchando música....

- a) Me concentro en la música y así no me molesta b) A medias
c) Me echa a perder mi gusto y me molesto

35. Cuando llega la hora de algo que yo había planeado o anticipado, a veces siento ganas de no ir

- a) Cierto b) A medias c) Falso

36. Podría gustarme la vida de un veterinario ocupado en las enfermedades y cirugía de los animales

- a) Sí b) Quién sabe c) No

37. Tengo sueños tan reales que turban mi dormir

- a) A menudo b) En ocasiones c) Casi nunca

38. Pienso que soy mejor cuando demuestro

- a) Serenidad en los retos que se me hacen dentro del grupo
b) Quién sabe
c) Mi tolerancia para con los deseos de otra gente

39. Evito criticar a la gente y a sus ideas

- a) Sí b) A veces c) No

40. Les hago observaciones sarcásticas a las personas porque creo que se lo merecen

- a) Por lo general b) A veces c) No

41. Cuando digo a alguien deliberadamente una mentira, tengo que bajar la vista porque me avergonzaría mirarles a los ojos

- a) Cierto b) En duda c) Falso

42. No estoy a gusto cuando trabajo con un proyecto que requiere acciones rápidas que afecten a los demás

- a) Cierto b) A medias c) Falso

43. Poseo algunas características por las cuales me siento superior a la mayoría de la gente

- a) Sí b) En duda c) No

44. Si es útil para otros, a mí no me importaría aceptar un trabajo donde me ensucie, aunque algunas personas consideren inferior

- a) Cierto b) No sé c) No

45. Me molesta que se digan palabras groseras aun cuando no haya mujeres delante

- a) Sí b) A medias c) No

46. Creo que lo que me describe mejor es:

- a) Educa b) A medias c) Enérgico

47. En ocasiones les digo a personas conocidas, cosas que me parecen importantes, aunque ellas no me pregunten

- a) Sí b) En duda c) No

48. Aunque las posibilidades de que algo tengan éxito estén completamente en contra, sigo pensando aceptar el riesgo

- a) Sí b) En duda c) No

49. Me agrada saber bien lo que el grupo tiene que hacer para que así yo sea el que mande

- a) Sí b) En duda c) No

50. Me consideran una persona muy entusiasta

- a) Sí b) A medias c) No

51. Me gusta un trabajo que tenga novedades, cambios, viajes, aunque presente ciertos peligros

- a) Sí b) En duda c) No

52. Prefiero la música clásica a las tonadas populares

- a) Cierto b) En duda c) Falso

53. La mayoría de la gente que conozco me considera como un conversador agradable

- a) Sí b) Quién sabe c) No

54. Me gustaría asistir a espectáculos, o ir a divertirme.

- a) Más de una vez por semana (más de lo normal)
b) Una vez por semana (lo normal)
c) Menos de una vez por semana (menos de lo normal)

55. Decididamente tengo menos amigos que la mayoría de la gente

- a) Sí b) Quién sabe c) No

56. Me gustaría estar en un sitio donde no hubiera mucha gente con quien conversar

- a) Sí b) En duda c) Falso

57. Asisto a eventos sociales solo cuando tengo que hacerlo, pero el resto del tiempo me alejo de ellos.

- a) Sí b) En duda c) No

58. Ser precavido y esperar un poco es mejor que ser optimista y esperar siempre el éxito

- a) Cierto b) En duda c) Falso

59. Yo paso mucho tiempo libre hablando con amigos de los eventos sociales con los cuales nos divertimos en el pasado

- a) Sí b) En duda c) No

60. Me agrada hacer cosas temerarias y atrevidas nada más por gusto

- a) Sí b) En duda c) No

61. Hablando con personas que conozco prefiero:

- a) Conversar sobre cosas impersonales b) A medias
c) Charlas a cerca de la gente y de sus sentimientos

62. Me llama más la atención pasar la tarde con un pasatiempo tranquilo que en una fiesta animada

- a) Cierto b) Quién sabe c) Falso

63. Soy una persona bastante estricta que insiste siempre en hacer las cosas tan correctamente como sea posible

- a) Cierto b) En duda c) Falso

64. Me gustan los trabajos que requieren habilidades exactas, concienzudos

- a) Sí b) A media c) No

65. Si mirara pelear a los niños de mi vecino

- a) Los dejaría solucionar sus problemas b) No sé c) Razonaría con ellos

76. Me siento un poco turbado si de repente me convierto en el foco de atención de un grupo de gente

- a) Sí b) A medias c) No

77. Me da gusto reunirme con grupos grandes, por ejemplo, en una fiesta, en una junta etc.

- a) Sí b) A medias c) No

78. Tengo la tendencia de quedarme callado en presencia de personas superiores (de más edad, experiencia, jerarquía o puesto)

- a) Sí b) En duda c) No

79. Se me hace difícil hablar o recitar frente a grupo grande

- a) Sí b) En duda c) No

80. Mi timidez siempre se interpone cuando quiero entablar conversación con un desconocido (a) del sexo opuesto que me atraiga

- a) Sí b) A medias c) No

81. Preferiría un trabajo con:

- a) Un sueldo fijo y seguro b) En duda
c) Un sueldo elevado que dependiera de mi capacidad para demostrar constantemente que lo merezco

82. Tengo tantas amistades del sexo opuesto como del mío

- a) Sí b) Quién sabe c) No

83. Aun cuando se trate de un juego importante, me interesa más divertirme que ganarlo

- a) Siempre b) Por lo general c) En ocasiones

84. Me considero una persona muy sociable con la que es fácil llevarse bien

- a) Sí b) A medias c) No

85. En el trato social:

- a) Demuestro mis emociones como quiero b) A medias c) Me las guardo

86. Me disgusta un poco que mi grupo me observe cuando estoy trabajando

- a) Sí b) En duda c) No

87. Soy el tipo de persona con energía, de los que se mantienen ocupado

- a) Sí b) A media c) No

88. Yo prefiero ser:

- a) Ingeniero constructor b) Quién sabe c) Profesor de ciencias sociales

89. Yo pasaría una tarde libre:

- a) Con un buen libro b) En duda c) Trabajando con mis amigos en algún pasa tiempo

90. En el colegio prefiero (o preferí):

- a) La música b) En duda c) El trabajo manual y los talleres o artesanía

91. Preferiría vivir en una población que fuera:

- a) Indiferente pero llena de prosperidad y progreso b) No sé
c) Artística pero relativamente pobre

92. Prefiero ser:

- a) Una narración de batallas militares o políticas b) Quién sabe
c) Una novela sentimental o narrativa

93. Preferiría se:

- a) Orientador vocacional de muchachos que tratan de encontrar su carrera
b) En duda
c) Gerente en el aspecto técnico de una fábrica

94. Me gusta la música:

- a) Aguda, ligera y viva b) En duda c) Emotiva sentimental

95. En los chistes trato de hacer que mi risa sea más moderada que la de la mayoría de la gente:

- a) Cierto b) En duda c) Falso

96. Casi siempre mi cuarto está arreglado, con un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar

- a) Sí b) En duda c) No

97. En el colegio me gusta (o gustaba) mas

- a) Lengua y literatura b) Quién sabe c) Aritmética y matemáticas

98. Por lo general puedo tolerar a la gente vanidosa, aun cuando fanfarronee y se crea la gran cosa

- a) Sí b) A medias c) No

99. Creo que la mayoría de la gente está un poco “chiflada”, aunque no les guste admitirlo.

- a) Sí b) Quién sabe c) No

100. Si cometo una falta de educación puedo olvidarla pronto.

- a) Sí b) Quién sabe c) No

101. Cuando leo algún artículo tendencioso o injusto en una revista, tiendo más a olvidarlo que a sentir agrado en volver a leerlo.

- a) Cierto b) En duda c) No

102. Cuando la gente mandona, trata de empujarme a hacer algo, yo hago justamente lo opuesto a lo que ellos quieren.

- a) Sí b) En duda c) No

103. Mucha gente mejoraría si recibiese más alabanzas y menos críticas

- a) Cierto b) Dudoso c) Falso

104. Si estoy completamente seguro de que una persona es injusta o se porta de un modo egoísta, se lo digo, aunque me traiga problemas

- a) Sí b) En duda c) No

105. Algunas personas critican mi sentido de responsabilidad

- a) Sí b) En duda c) No

106. Admiro más la belleza de un cuento de hadas, que la de un revolver bien hecho

- a) Sí b) En duda c) No

107. A veces me causa problemas el que la gente hable mal de mí a mis espaldas, sin tener razón

- a) Sí b) En duda c) No

108. Yo preferiría que la persona con la que me casara fuera socialmente admirada, más bien que dotada para el arte o la literatura

- a) Cierto b) En duda c) Falso

109. A veces siento un desagrado irracional por alguna persona

- a) Pero es tan ligero que puedo ocultarlo fácilmente b) A medias
c) Es tan claro que tiendo a expresarlo

110. Me agrada un amigo (de mi sexo) que:

- a) Piense seriamente sus actitudes frente a la vida b) A medias
c) Sea eficiente y práctico en sus intereses

111. “Si la primera no resultó, prueba una y otra vez”. Este es un refrán completamente olvidado en el mundo moderno

- a) Sí b) Quién sabe c) No

112. Tiendo a olvidar muchas cosas triviales y sin importancia, como nombres de calles, tiendas etc.

- a) Sí b) Quién sabe c) No

113. Cuando discuto de arte, religión o política, rara vez me acaloro hasta perder la cortesía y los buenos modales

- a) Cierto b) En duda c) Falso

114. Si alguien se enoja conmigo:

- a) Trataría de calmarlo b) Quién sabe c) Me irritaría

115. Me gustaría ser reportero de teatro, ópera, concierto, etc.

- a) Sí b) En duda c) No

116. Me perturba que me alaben o me digan cumplidos.

- a) Sí b) En duda c) No

117. Oír diferentes opiniones del bien y del mal...

- a) Siempre interesa b) No se puede evitar
c) Perjudica a la mayoría de la gente

118. Siempre me interesan los asuntos de mecánica, como por ejemplo los coches y los aviones

- a) Sí b) A medias c) No

119. Hablar con la gente común y corriente...

- a) A menudo es interesante e importante b) A medias
c) Me molesta porque dicen tonterías y cosas superficiales

120. Me gusta...

- a) Tener un círculo de amigos íntimos, aunque sean exigentes. b) En duda.
c) Sentirme libre de ataduras y cosas superficiales.

121. En una situación que puede volverse peligrosa creo que hay que hacer nada y gritar, aunque vaya en contra de las buenas maneras

- a) Sí b) En duda c) No

122. Yo soy siempre sugestionable a las influencias de la propaganda con las cosas que leo

- a) A menudo b) A veces c) Nunca

123. Ciento una necesidad de emprender actividades físicas rudas de vez en cuando

- a) Sí b) Quién sabe c) No

124. Preferiría juntarme con gente bien educada a juntarme con individuos toscos y rebeldes

- a) Sí b) A medias c) No

125. Se me considera una persona fácilmente influenciable cuando recurren a mis sentimientos

- a) Sí b) Quién sabe c) No

126. Yo tomo mi alimento con gusto, no siempre tan cuidadoso y apropiadamente como algunas partes

- a) Cierto b) En duda c) Falso

127. Me gustaría que se formara un movimiento para:

- a) Que la gente coma más vegetales y así evitar el asesinato de tantos animales
b) No sé
c) Fabricar mejores venenos para matar a los animales que echan a perder las cosechas (ardillas, conejos y algunos pájaros)

128. Me parece que es más importante para el mundo actual resolver:

- a) Las dificultades políticas b) En duda c) No

129. Me gustaría enfrentarme a los problemas que otras personas han dejado enredados

- a) Sí b) En duda c) No

130. Pienso que es más sensato mantener poderosas a las fuerzas armadas del país, que depender de la nueva voluntad internacional

- a) Sí b) Quién sabe c) No

131. Me despierto por las noches y tengo dificultades para volverme a dormir porque estoy intranquilo

- a) A menudo b) A veces c) Nunca

132. No me siento culpable si me regañan por algo que no hice

- a) Cierto b) En duda c) Falso

133. Respecto a intereses intelectuales, mis padres están (o estuvieron):

- a) Un poquito debajo del promedio b) En el promedio c) Sobre el promedio

134. Cuando el jefe o el maestro me llama:

- a) Veo una oportunidad para hablar de cosas que me interesan b) En duda
c) Temo que algo haya salido mal

135. En las dificultades diarias por lo general no pierdo las esperanzas

- a) Sí b) En duda c) No

136. A veces la gente me advierte que demuestro mi excitación con voces y ademanes demasiado evidentes

- a) Sí b) En duda c) No

137. Si mis conocidos me hacen ver que les caigo mal y me tratan mal:

- a) Me importa poco b) A medias c) Tiendo a ponerme triste

138. Los tipos diferentes que dicen “lo mejor de la vida es gratis”, por lo general no han trabajado para conseguir mucho

- a) Cierto b) En duda c) Falso

139. En ocasiones tengo un vago sentimiento de peligro o un repentino temor sin que exista motivo suficiente

- a) Sí b) En duda c) No

140. De chico le tenía miedo a la oscuridad

- a) A menudo b) A veces c) Nunca

141. Me consideran acertadamente como una persona trabajadora y de poco éxito

- a) Sí b) En duda c) Falso

142. Si la gente abusa de mi amistad, no me resiento y lo olvido pronto

- a) Cierto b) En duda c) Falso

143. La gente me considera una persona estable, sin perturbaciones, incommovible ante las altas y bajas de la vida.

- a) Sí b) En duda c) No

144. Me consideran una persona liberal, que busca nuevos caminos, más que una persona practica que sigue caminos conocidos.

- a) Cierto b) Dudosa c) Falso

145. Me fastidia que la gente piense que soy demasiado diferente o muy poco convencional

- a) Mucho b) Algo c) Nada

146. Cuando estoy triste siento una fuerte necesidad de recurrir a alguien

- a) Sí b) En duda c) No

147. Me confundo en ocasiones de la posición de la derecha y de la izquierda cuando me veo en el espejo

- a) Cierto b) Dudoso c) Falso

148. Como todo joven, si mi opinión es distinta a la de mis padres, por lo general

- a) La mantengo b) A medias c) Acepto la autoridad de mis padres

149. Dado que no siempre es posible que las cosas se hagan por métodos razonables y lógicos, a veces es necesario utilizar la fuerza

- a) Cierto b) A medias c) Falso

150. En una tarde libre, me gustaría...

- a) Ver una película de aventuras históricas b) Quién sabe
c) Leer un cuento de ciencia ficción o un ensayo sobre “el futuro de la ciencia”

151. Pienso que difundir el control de la natalidad es esencial para resolver los problemas de la paz y la economía mundial

- a) Sí b) En duda c) No

152. Pienso que la sociedad debería dejar que la razón la encamine hacia nuevas costumbres y hacer a un lado los viejos hábitos.

- a) Sí b) En duda c) No

153. Mis puntos de vista cambian de un modo incierto porque le tengo más fe a mis sentimientos que a mi razonamiento lógico

- a) Cierto b) Hasta cierto punto c) Falso

154. Si se trata de hacer algo preferiría trabajar....

- a) En una organización b) No sé c) Por mi propia cuenta

155. De adolescente, participé en los deportes escolares:

- a) De vez en cuando b) Bastante c) Con frecuencia

156. Preferiría casarme con alguien capaz de:

- a) Mantener a la familia interesada en sus propias actividades b) En duda
c) Hacer que la familia tome parte en la vida del vecindario

157. Preferiría gozar de la vida con calma a mi manera, más que ser admirado por mis éxitos.

- a) Cierto b) Quién sabe c) Falso

158. Como soy (o fui) quinceañero(a), me intereso (o me interesé) por el sexo opuesto.

- a) Mucho b) Lo mismo que los demás c) Menos que los demás

159. Me gusta tomar parte activa en asuntos sociales, comités, etc.

- a) Sí b) En duda c) No

160. Ciento una necesidad de emprender actividades físicas rudas de vez en cuando.

- a) Sí b) En duda c) No

161. Ciento una necesidad de emprender actividades físicas de vez en cuando

- a) Sí b) Quién sabe c) Falso

162. Me gusta hacer planes yo solo, sin que nadie me interrumpa para aconsejarme

- a) Sí b) En duda c) No

163. Yo aprendo mejor:

- a) Leyendo un libro bien escrito b) A medias c) Interviniendo en un grupo de discusión

164. Me sorprende a mí mismo contando cosas sin ningún objeto en especial...

- a) A menudo b) En ocasiones c) Nunca

165. Cuando estoy conversando, me gusta...

- a) Tal y como se me ocurren b) A medias c) Ordenar primero mis pensamientos

166. Preferiría detenerme en la calle a mirar a un artista pintando que a escuchar quienes discuten

- a) Cierto b) En duda c) Falso

167. Puedo trabajar con cuidado en la mayor parte de las cosas sin que me perturbe el ruido de la gente hace a mi alrededor

- a) Sí b) En duda c) No

168. La idea de que las enfermedades provienen tanto de causas mentales como físicas es muy exagerada

- a) Sí b) Quién sabe c) No

169. Me gusta hacer las cosas a mi modo en vez de obrar de acuerdo con las reglas aprobadas

- a) Cierto b) En duda c) Falso

170. A veces dejo que mis acciones se vean influenciadas por mis celos

- a) Sí b) En duda c) No

171. Estoy convencido de que el “patrón podrá tener la razón, pero tiene el derecho por ser el patrón”.

- a) Sí b) En duda c) No

172. Tengo ratos en los que me es fácil evitar un sentimiento de autocompasión

- a) A menudo b) En ocasiones c) Nunca

173. Me gusta esperar hasta estar seguro de lo que estoy diciendo es correcto, antes de presentar mis opiniones

- a) Siempre b) Por lo general c) Solo si es conveniente

174. Nunca siento la necesidad de hacer garabatos, ni estarme moviendo mientras estoy sentado con otra persona

- a) Cierto b) En duda c) Falso

175. A veces me entra un estado de tensión y confusión cuando pienso en los sucesos del día

- a) Sí b) A medias c) No

176. A veces dudo que la gente con la que estoy hablando se interese verdaderamente en lo que estoy diciendo

- a) Sí b) A medias c) No

177. Se me hace que últimamente, una o dos veces me han echado la culpa más de lo que realmente merecía

- a) Sí b) Quién sabe c) No

178. Soy capaz de expresar mi sentimiento bajo estricto control

- a) Sí b) Quién sabe c) No

179. Si me pidieran que trabajara en una obra de caridad:

- a) Aceptaría b) Quién sabe c) No

180. A veces me irritan demasiado pequeñas contrariedades

- a) Sí b) En duda c) No

181. Muy rara vez suelto exclamaciones molestas que pueden herir los sentimientos de la gente

- a) Cierto b) En duda c) Falso

182. A menudo me enojo demasiado rápido con la gente

- a) Sí b) En duda c) No

183. Cuando algo me trastorna de verdad, por lo general me calmo muy rápido.

- a) Sí b) A medias c) No

184. Cuando pienso que se me viene un trabajo difícil, tiendo a sudar o temblar

- a) Por lo general b) En ocasiones c) Nunca

PERFIL PERSONAL 16PF

Apellidos:**Nombres:**.....

Año de Estudios:.....**Sección:**.....**Fecha**.....

FACTORES		BAJO			MEDIO			ALTO			FACTORES	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
A	SIZOTIMIA										AFECTOMÍA	A
B	INTELIGENCIA BAJA										INTELIGENCIA ALTA	B
C	POCA FUERZA DEL YO										MUCHA FUERZA DEL YO	C
E	SUMISIÓN										DOMINANCIA	E
F	DESURGENCIA										SURGENCIA	F
G	POCA FUERZA SÚPER YO										MUCHA FUERZA SUPER YO	G
H	TIMIDEZ										AUDACIA	H
I	DUREZA										TERNURA	I
L	CONFIABLE										SUSPICAZ	L
M	PRACTICIDAD										IMAGINATIVIDAD	M
N	SENCILLEZ										ASTUCIA	N
O	SEGURIDAD										INSEGURIDAD	O
Q	CONSERVA DURISMO										RADICALISMO	Q

Q	ADHESIÓN AL GRUPO										AUTOSUFICIENTE	Q
Q	BAJA INTEGRACIÓN										MUCHO CONTROL	Q
Q	POCA TENSIÓN										MUCHA TENSIÓN	Q

ANEXO N° 2

ESCALA DE SATISFACCION LABORAL

SL- ARG

Autor: Sonia Palma Carrillo

Adaptación: Alex Sívori, María Zavaleta, Ruiz Gómez.

Datos Personales.

Nombres y apellidos:

Edad:

Área a la que pertenece:

Sexo: Masculino Femenino

Condición laboral: Estable Contrato Otro

Jerarquía laboral: Directivo Empleado Operario **Tiempo de servicio:**

Instrucciones.

A continuación, se le presentan unos enunciados que están relacionados con su trabajo. Cada enunciado tiene cinco opciones de respuesta, desde un Totalmente de acuerdo (TA), a un totalmente en desacuerdo (TD). Usted deberá responder a cada enunciado con una "X", eligiendo la opción que considere conveniente. No deje ninguna pregunta sin contestar.

Totalmente de Acuerdo (TA)

De Acuerdo (DA)

Indiferente (I)

En Desacuerdo (ED)

Totalmente en Desacuerdo (TD)

		TA	DA	I	ED	TD
1.	Mi ambiente de trabajo, cuenta con una adecuada iluminación y ventilación.					
2.	Lo que gano aquí, me permite cubrir mis necesidades y las de mi familia.					
3.	Recibo reconocimiento de mi jefe cuando realizo un buen trabajo.					
4.	Siento que formo parte de un buen equipo de trabajo.					
5.	Aquí tengo oportunidades para ascender.					
6.	Me resulta fácil acceder a comunicarme con mis superiores.					
7.	La labor que realizo a diario permite desarrollar mis habilidades.					
8.	La organización provee de los equipos y mobiliario necesario para realizar mi trabajo.					
9.	La remuneración que percibo está acorde con la labor que realizo.					
10.	Recibo apoyo de mi jefe cuando se presenta algún problema en el trabajo.					
11.	Mi jefe fomenta las buenas relaciones entre los colaboradores.					
12.	Las posibilidades para ascender son equitativas para todos los copartícipes					
13.	Mantengo una adecuada comunicación con mis compañeros de otras áreas de trabajo.					

14.	El trabajo que realizo a diario pone a prueba mis conocimientos y capacidades.					
15.	Considero adecuado el ambiente en el que realizo mi trabajo.					
16.	El sueldo que percibo aquí es atractivo a comparación de lo que recibiría en otras organizaciones.					
17.	Mi jefe toma en cuenta mis opiniones que buscan mejorar las actividades en el trabajo.					
18.	Tengo confianza en mis compañeros del trabajo.					
19.	El buen desempeño es un aspecto importante para lograr un ascenso en la organización.					
		TA	DA	I	ED	TD
20.	Puedo acceder con facilidad a la información que necesito para realizar mi trabajo.					
21.	El trabajo que realizo a diario representa todo un desafío para mí.					
22.	Las instalaciones en el trabajo, son seguras para realizar mis labores.					
23.	La organización paga puntualmente las remuneraciones.					
24.	Mi jefe está constantemente evaluando mi trabajo.					
25.	Cuando tengo dificultades en el trabajo, recibo apoyo de mis compañeros.					
26.	El ascenso en el trabajo involucra también una mejora remunerativa.					

27.	Para estar informado de lo que sucede en la organización se utilizan diferentes medios como: cartas, memorándums, etc.					
28.	En la organización las actividades que realizo a diario están de acuerdo las funciones establecidas en mi contrato.					
29.	La temperatura ambiente en el trabajo facilita la realización de mis labores.					
30.	Aquí me brindan los beneficios como seguro médico, gratificaciones, vacaciones, etc.					
31.	Mi jefe me orienta y enseña cuando desconozco como realizar alguna actividad en el trabajo.					
32.	Me agrada trabajar con mis compañeros de labores.					
33.	Recibo la información necesaria para desempeñar correctamente mi trabajo.					
34.	En la organización, la información que se recibe acerca de los cambios y logro de metas es clara, correcta, oportuna.					
35.	En el trabajo, las funciones y responsabilidades están bien definidas, por tanto, sé lo que se espera de mí.					
36.	La organización proporciona los materiales necesarios para realizar un buen trabajo.					
37.	Mi jefe toma en cuenta la opinión de los compañeros de trabajo para tomar decisiones.					
38.	Me es fácil expresar mis opiniones en el trabajo.					
39.	Cuando se implantan nuevas políticas y/o procedimientos en la organización recibo capacitación suficiente.					
40.	La organización me mantiene informado del logro de metas y objetivos propuestos.					

41.	Las instalaciones en mi trabajo cuentan con una adecuada limpieza.					
42.	Tengo la seguridad de no ser despedido en el futuro.					
43.	La organización tiene en cuenta la antigüedad, para ascender a otros puestos de trabajo.					

Perfil de la ESCALA DE SATISFACCIÓN LABORAL SL-ARG

Ubicar en los casilleros el nivel obtenido en la Escala de Satisfacción Laboral en General y según Factores.

Categorías	Alta Insatisfacción		Parcial Insatisfacción		Regular		Parcial Satisfacción		Alta Satisfacción	
Escala total										
Factores										
Condiciones de trabajo										
Remuneraciones y beneficios laborales										
Supervisión										
Relaciones humanas										
Promoción y capacitación										
Comunicación										
Puesto de trabajo										

ANEXO N° 3

CUESTIONARIO PARA VALORAR LA ANSIEDAD ROJAS

Nombre.....

Edad.....Fecha.....

Instrucciones. - Conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado durante los últimos tres días. Haga un círculo alrededor del asterisco situado en la columna SI cuando haya notado este síntoma; valore el grado de su intensidad (1) de 1 a 4; intensidad ligera; 2: intensidad mediana; 3: intensidad alta; 4: intensidad grave, la más intensa. Si no siente dichos síntomas ponga un círculo alrededor del NO.

SINTOMAS FISICOS

	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
1. Tiene palpitaciones o taquicardias (le late a veces rápido el corazón).....	*	*	_____
2. Se ruboriza o se pone pálido.....	*	*	_____
3. Le tiemblan las manos, pies, piernas o el cuerpo en general....	*	*	_____
4. Suda mucho.....	*	*	_____
5. Se le seca la boca.....	*	*	_____
6. Tiene tics (guiños y contracturas musculares automáticas).....	*	*	_____
7. Nota falta de aire, dificultad para respirar, opresión en el pecho.....	*	*	_____
8. Tiene gases.....	*	*	_____
9. Orina con mucha frecuencia o de forma imperiosa.....	*	*	_____
10. Tiene nauseas o vómitos.....	*	*	_____
11. Tiene diarreas, descomposiciones estomacales.....	*	*	_____
12. Se le nota como un nudo en el estómago o en la garganta le cuesta hablar.....	*	*	_____

13. Tiene vértigos, sensación de inestabilidad, de que puede caerse, desmayo.....	*	*	_____
14. Le cuesta quedarse dormido por las noches.....	*	*	_____
15. Tiene pesadillas.....	*	*	_____
16. Tiene sueño durante el día y se queda dormido sin darse cuenta.....	*	*	_____
17. Pasa temporadas sin apetito, sin querer comer casi nada.....	*	*	_____
18. Tiene ratos en que come excesivamente o cosas extrañas, incluso sin apetito.....	*	*	_____
19. Ha notado un menor interés por la sexualidad.....	*	*	_____
20. Ha notado un mayor interés por la sexualidad.....	*	*	_____
Suma.....			_____

SÍNTOMAS PSÍQUICOS

	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
1. Se nota inquieto, nervioso, desasosegado por dentro.....	*	*	_____
2. Se siente como amenazado, incluso sin saber porque.....	*	*	_____
3. Tiene la sensación de estar luchando continuamente sin saber contra que.....	*	*	_____
4. Tiene ganas de huir, de marcharse a otro lugar, de viajar a un sitio lejano.....	*	*	_____
5. Tiene fobias (temores exagerados a algún objeto o situación).....	*	*	_____
6. Tiene miedos difusos, es decir, sin saber a qué.....	*	*	_____
7. A veces queda presos de terrores o tiene ataques de pánico.....	*	*	_____
8. Se nota muy inseguro de sí mismo.....	*	*	_____
9. A veces se siente inferior a los demás.....	*	*	_____
10. Nota una cierta sensación de vacío interior.....	*	*	_____
11. Se nota distinto, como si estuviese perdiendo su propia identidad.....	*	*	_____
12. Esta triste, meditabundo, melancólico.....	*	*	_____

13. Teme perder el autocontrol y hacer daño a otras personas.....	*	*	_____
14. Teme no controlarse y llegar a suicidarse.....	*	*	_____
15. Está asustado o le da mucho miedo la muerte.....	*	*	_____
16. Está asustado pensando que se está volviendo o que se puede volver loco.....	*	*	_____
17. Tiene la sensación de que ocurrirá alguna desgracia, como un Presentimiento.....	*	*	_____
18. Se nota muy cansado, sin interés ni ganas de hacer nada.....	*	*	_____
19. Le cuesta mucho tomar una decisión.....	*	*	_____
20. Es una persona recelosa o desconfiada.....	*	*	_____
Suma.....			_____

SÍNTOMAS DE CONDUCTA

	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
1. Esta siempre alerta, como vigilando o en guardia.....	*	*	_____
2. Esta irritable, excitable, responde exageradamente a los estímulos externos.....	*	*	_____
3. Rinde menos a sus actividades habituales.....	*	*	_____
4. Le resulta difícil o penoso realizar sus actividades habituales...	*	*	_____
5. Se mueve de un lado para otro, como agitado, sin motivo.....	*	*	_____
6. Cambia mucho de postura, por ejemplo cuando está sentado....	*	*	_____
7. Gesticula mucho.....	*	*	_____
8. Le ha cambiado la voz o ha notado altibajos en sus tonos.....	*	*	_____
9. Se nota más torpe de movimientos, más rígido.....	*	*	_____
10. Tiene más tensa la mandíbula.....	*	*	_____
11. Tartamudea o cacea.....	*	*	_____
12. Se muerde las uñas o los padrastrós, se chupa el dedo o se los frota.....	*	*	_____
13. Juega mucho con los objetos, necesita tener algo entre manos (Bolígrafos, etc.).....	*	*	_____

14. A veces se queda bloqueado sin saber que hacer o decir.....	*	*	_____
15. Le cuesta mucho o no está dispuesto a realizar una actividad intensa.....	*	*	_____
16. Muchas veces tiene la frente fruncida.....	*	*	_____
17. Tiene los parpados contraídos o las cejas arqueadas hacia abajo.....	*	*	_____
18. Tiene expresión de perplejidad, desagrado, displacer o preocupación.....	*	*	_____
19. Le dicen que esta inexpresivo, como ser la cara congelada.....	*	*	_____
20. Le irritan mucho los ruidos intensos o inesperados.....	*	*	_____
Suma.....			_____

SÍNTOMAS INTELECTUALES

	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
1. Le inquieta el futuro, lo ve todo negro, difícil, de forma pesimista.....	*	*	_____
2. Piensa que tiene mala suerte y siempre la tendrá.....	*	*	_____
3. Cree que no sirve para nada que no sabe hacer nada correctamente.....	*	*	_____
4. Los demás dicen que no es justo en sus juicios y apreciaciones.....	*	*	_____
5. Se concentra mal, con dificultad.....	*	*	_____
6. Nota como si le fallase la memoria, le cuesta recordar cosas recientes.....	*	*	_____
7. Le cuesta recordar cosas que cree saber haber aprendido hace tiempo.....	*	*	_____
8. Está muy despistado.....	*	*	_____
9. Tiene ideas o pensamientos de los que no puede librar.....	*	*	_____
10. Le da muchas vueltas a las cosas.....	*	*	_____
11. Todo le afecta negativamente, cualquier detalle o noticia.....	*	*	_____
12. Utiliza términos extremos: inútil imposible, nunca, jamás, seguro, etc.....	*	*	_____

13. Hace juicios de valor sobre los demás e intolerantes: inútil, ocioso, etc.....	*	*	_____
14. Se acuerda de lo negativo que de lo positivo.....	*	*	_____
15. Le cuesta pensar, nota un cierto bloqueo intelectual.....	*	*	_____
16. Un pequeño detalle que sale mal le sirve para decir que todo caótico.....	*	*	_____
17. Piensa que su vida no ha merecido la pena, que todo ha sido injusticia o dolor.....	*	*	_____
18. Pensar en algo angustioso le conduce a pensamientos más angustiosos todavía.....	*	*	_____
19. Piensa en lo que haría en una situación difícil y cree que no podría superarla.....	*	*	_____
20. Cree que su única solución es un cambio realmente profundo...	*	*	_____
Suma.....			_____

SÍNTOMAS ASERTIVOS

	<u>Si</u>	<u>No</u>	<u>Intensidad</u>
1. A veces que no sabe que decir ante ciertas personas.....	*	*	_____
2. Le cuesta mucho iniciar una conversación.....	*	*	_____
3. Le resulta difícil presentarse a sí misma en una reunión social.....	*	*	_____
4. Le cuesta mucho decir “no” o mostrarse en desacuerdo con algo.....	*	*	_____
5. Intenta agradar a todo el mundo y siempre les sigue la corriente en general.....	*	*	_____
6. Le resulta muy difícil hablar de temas generales o intrascendentes...	*	*	_____
7. Se comporta con mucha rigidez sin naturalidad en las reuniones sociales.....	*	*	_____
8. Le resulta muy difícil hablar en público, formular y responder preguntas.....	*	*	_____
9. Prefiere claramente la soledad antes que estar con desconocidos.....	*	*	_____
10. Se nota muy pasivo o bloqueado en reuniones sociales.....	*	*	_____

11. Le cuesta expresar a los demás sus verdaderas opiniones y sentimientos.....	*	*	_____
12. Intenta dar en público una imagen de sí mismo distinta a la real...	*	*	_____
13. Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de usted....	*	*	_____
14. Se siente a menudo avergonzado ante los demás.....	*	*	_____
15. Prefiere pasar totalmente desapercibido en las reuniones sociales.....	*	*	_____
16. le resulta complicado terminar una conversación difícil o comprometida.....	*	*	_____
17. Tiene o utiliza poco el sentido del humor ante situaciones de cierta tensión.....	*	*	_____
18. Está muy pendiente de lo que hace en presencia de personas de poca confianza.....	*	*	_____
19. Prefiere no discutir ni quejarse a pesar de estar seguro de llevar la razón.....	*	*	_____
20. Se avergüenza o incomoda por cosas que hacen los demás (Vergüenza ajena).....	*	*	_____
Suma.....			_____

Total = 100

ANEXO N° 4

INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

MBI

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, exprese verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objetivo es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo.

Nombre:

Fecha:

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma.

Nunca.....0	Pocas veces al año1
Una vez al mes o menos.....2	Unas pocas veces al mes.....3
Una vez a la semana.....4	Pocas veces a la semana.....5
Diariamente.....6	

Por favor señale, el número que considere más adecuado.

1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo.	
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.	
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.	
4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender.	
5. Siento que estoy tratando a algunos como si fuesen objetos impersonales.	
6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa.	

7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender.	
8. Siento que mi trabajo me está desgastando.	
9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo.	
10. Siento que me he hecho más duro con la gente.	
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
12. Me siento muy enérgico en mi trabajo.	
13. Me siento frustrado por el trabajo.	
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15. Siento que realmente no me importa lo que ocurra a las personas a las que tengo que atender.	
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.	
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo	
18. Me siento estimulado después de haber trabajado intrínsecamente con quienes tengo que atender.	
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.	
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.	
22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos de sus problemas.	

Anexo N° 5 Matriz de datos de

Satisfacción laboral, ansiedad, síndrome de Burnout, rasgos de personalidad

Pruebas			SL-ARG	MBI			Cuestionario de Rojas	16 - PF																
Población			Satisfacción laboral	Síndrome de Burnout			Ansiedad General	Factores de personalidad																
N°	Ed	Sx	Nivel	Nivel	Ag	Dp	Rp	Nivel	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
									A	B	C	D	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
1.	24	M	Regular SL 161		B	M	B	Ansiedad ligera 21-30	B	M	B	M	M	B	M	M	M	A	B	A	A	M	M	A
2.	45	M	Parcial IL 182		B	B	A	Banda normal 0-20	B	B	B	A	A	B	B	M	M	M	A	M	A	M	B	A
3.	31	M	Parcial IL 139		M	M	M	Banda normal 0-20	B	B	M	M	M	B	M	M	B	M	M	M	A	M	B	A
4.	44	M	Regular SL 156		B	B	B	Banda normal 0-20	B	A	B	A	A	B	B	A	M	M	B	M	M	M	B	A
5.	27	M	Parcial IL 151		M	M	B	Banda normal 0-20	B	M	B	A	M	B	M	M	M	B	M	A	M	B	B	A

6.	30	M	Parcial IL 148		M	M	M	Banda normal 0-20	B	A	B	M	A	B	M	A	B	A	M	M	M	B	M	A
7.	25	F	Regular SL 170		B	M	B	Banda normal 0-20	B	A	B	M	M	B	M	M	M	A	B	M	A	M	B	A
8.	26	F	Parcial IL 145		B	B	M	Banda normal 0-20	B	M	B	A	A	B	M	A	A	M	M	M	M	M	B	A
9.	29	F	Regular SL 173		M	B	B	Banda normal 0-20	B	A	B	A	A	B	M	A	M	A	M	M	A	M	B	A
Total			9		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

M: Masculino

F: Femenino

Ag: Agotamiento emocional

Dp: Despersonalización

Rp: Realización personal

B: Bajo

M: Moderado

A: Alto

B: Nivel bajo

M: Nivel medio

A: Nivel alto

16.	39	M	Regular SL 157		B	B	B	Banda normal 0-20	B	A	A	A	M	M	M	M	M	B	M	B	A	A	B	M	
17.	32	M	Alta IL 100		M	M	B	Banda normal 0-20	B	B	B	A	A	B	B	M	M	B	A	M	M	M	M	B	A
18.	38	F	Regular SL 163		M	M	B	Ansiedad ligera 21-30	B	A	B	A	A	B	M	A	B	M	A	M	M	B	B	A	
Total			9		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

M: Masculino

F: Femenino

Ag: Agotamiento emocional

Dp: Despersonalización

Rp: Realización personal

B: Bajo

M: Moderado

A: Alto

B: Nivel bajo

M: Nivel medio

A: Nivel alto

Pruebas			SL-ARG	MBI			Cuestionario de Rojas	16 - PF																
Población			Satisfacción laboral	Síndrome de Burnout			Ansiedad General	Factores de personalidad																
			Nivel	Nivel	Ag	Dp	Rp	Nivel	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	
N°	Ed	Sx						A	B	C	D	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	
19.	25	M	Parcial IL 131		B	M	M	Ansiedad ligera 21-30	B	M	B	A	A	B	B	A	M	B	M	A	A	M	B	A
20..	36	F	Regular SL 157		B	B	M	Ansiedad ligera 21-30	B	M	M	M	M	B	M	M	M	A	B	A	A	M	B	A
21.	28	M	Parcial IL 129		M	M	B	Banda normal 0-20	B	M	B	M	M	M	M	A	B	A	M	A	M	A	M	A
22.	36	M	Parcial IL 132		B	M	A	Banda normal 0-20	B	M	B	A	M	B	B	M	B	B	B	B	A	M	B	A
23.	29	M	Parcial SL 186		B	M	B	Banda normal 0-20	B	M	B	A	A	B	B	M	M	A	B	M	M	B	M	A
24.	47	M	Parcial IL 144		M	M	A	Banda normal 0-20	M	M	M	M	M	B	B	B	M	M	A	M	M	A	B	A

25.	49	M	Alta SL 206		B	B	A	Banda normal 0-20	B	M	B	A	M	M	M	A	B	A	A	A	M	M	B	A
26.	27	F	Parcial IL 149		B	M	M	Banda normal 0-20	B	M	B	M	A	B	B	A	B	A	A	A	A	M	A	A
27.	29	F	Parcial IL 151		B	B	B	Banda normal 0-20	B	M	B	M	M	B	B	A	A	B	A	A	B	A	B	A
Total			9		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

M: Masculino

F: Femenino

Ag: Agotamiento emocional

Dp: Despersonalización

Rp: Realización personal

B: Bajo

M: Moderado

A: Alto

B: Nivel bajo

M: Nivel medio

A: Nivel alto

M: Masculino

F: Femenino

Ag: Agotamiento emocional

Dp: Despersonalización

Rp: Realización personal

B: Bajo

M: Moderado

A: Alto

B: Nivel bajo

M: Nivel medio

A: Nivel alto