

Las personas reaccionarán de manera diferente ante situaciones estresoras dependiendo de sus patrones de personalidad, teniendo en cuenta que gran parte de las respuestas al estrés dependen de factores psicológicos.

A continuación se exponen una serie de preguntas para que pueda identificar su patrón de personalidad.

Conteste **SÍ** o **NO**, siguiendo su primera impresión, a las siguientes cuestiones:

1. Hablo apresuradamente y acentúo explosivamente las palabras clave.

a) Sí b) No

2. Tiendo a pasear, moverme y comer rápidamente.

a) Sí b) No

3. Me impaciento e irrito permanentemente con el ritmo en el que se desarrollan la mayoría de los sucesos porque no son lo suficientemente rápidos y ligeros.

a) Sí b) No

4. Prefiero hacer y pensar dos o más cosas al mismo tiempo.

a) Sí b) No

5. Tiendo a girar las conversaciones en torno a temas y asuntos personales significativos.

a) Sí b) No

6. Tengo sentimientos de culpa en los periodos de descanso o tiempo libre.

a) Sí b) No

7. Tiendo a no percibir los nuevos detalles que aparecen en mi entorno.

a) Sí b) No

8. Me preocupo más por lo que vale la pena tener, que por lo que vale la pena ser.

a) Sí b) No

9. Tiendo a programar más y más cada vez en menos tiempo.

a) Sí b) No

10. Siento que compito con personas que también actúan bajo la presión del tiempo.

a) Sí b) No

b)

11. Desarrollo tics nerviosos o gestos característicos como cerrar los puños o golpear una mesa mientras converso.

a) Sí b) No

12. Creo que el éxito se debe a hacer las cosas con mayor rapidez que los demás.

a) Sí b) No

13. Tiendo a percibir y a evaluar las actividades personales y las actividades de otras personas en términos numéricos.

a) Sí b) No