

Diana Rív

Test de tendencias eneáticas

Nombre y apellido: _____

Edad: _____ Fecha de realización del test: _____

Ciudad de residencia: _____

Instrucciones: Elige un lugar tranquilo, haz una lectura comprensiva de cada pregunta puntuándola dentro de una escala de 1 a 10, donde 1 indica que NO es verdad eso para ti, hasta una puntuación máxima de 10 que indica que SI eso es totalmente cierto para ti. Es decir, a más puntuación, más identificación de tu carácter con el ítem y con una puntuación más baja menos identificación caracterial con el ítem.

Eso NO es verdad en mí carácter 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 eso SI es verdad en mí carácter

Ejemplos:

- Siempre he sido una buena persona Respuesta: para mí, eso es verdad en un valor de 10.

-Cada cual tiene la vida que se merece Respuesta: para mí, eso es verdad en un valor de 2.

Responde a cada frase en función de tu visión biográfica y no tanto desde el momento actual, atendiendo a aquello que más ha prevalecido a lo largo de tu vida.

Cuando hayas terminado traslada las puntuaciones obtenidas de cada frase a la rejilla de la última página (por supuesto no la consultes hasta haber terminado de rellenar todo el test) y sumándolas obtendrás en la puntuación directa el total que le has asignado a cada rasgo.

Diana Rív

- 1- La gente me quiere porque tengo mucha paciencia.
- 2- Me gusta creer que soy autónom@ pero en el fondo soy dependiente de la aprobación de los demás.
- 3- A veces me siento esclav@ de la imagen que he creado.
- 4- En general tiendo a observar y escuchar silenciosamente a los demás.
- 5- Reconozco que siempre me he guiado más por los impulsos que por la razón.
- 6- Me he visto a veces viviendo en situaciones límite.
- 7- Soy una persona que a veces me siento por encima de los demás.
- 8- Soy capaz de esconder mis sentimientos hasta el punto de aparentar un carácter frío.
- 9- Soy un@ ayudador/a nat@ por mi capacidad amorosa y empática.
- 10-Recuerdo mi infancia como una etapa básicamente feliz.
- 11-Me considero una persona precavida, desconfiada y siempre alerta.
- 12-Cuando estoy con la gente soy el centro de atención aunque no me lo proponga.
- 13-Me considero una persona astuta, inteligente y con mucha capacidad de palabra.
- 14-En mis relaciones afectivas tengo tanto miedo a sentirme invadid@ que pongo mucha distancia.
- 15-Frecuentemente tengo el presentimiento de que los demás me van a hacer daño.
- 16-Soy una persona complaciente con los demás pero me olvido con frecuencia de mi.
- 17-Estoy satisfech@ de ser como soy, aunque tengo altibajos.
- 18-Soy una persona eficiente y práctica.
- 19-Muchas veces a lo largo de mi vida he creído que no valgo nada.
- 20-Con frecuencia suelo actuar con sentido del deber y responsabilidad.
- 21-Soy una persona variable en mis sentimientos, me enamoro y desenamoro con facilidad.
- 22-Me molesta que las cosas no sean como yo considero que deberían ser.
- 23-Soy muy sensible y fácilmente me siento herid@ en mis sentimientos.
- 24-Veo al mundo neurótico y peligroso, por eso me retiro.
- 25-Como me cuesta saber lo que siento y quiero, procuro hacer lo que es más conveniente y útil.
- 26-Me molesta que me hablen del éxito de alguien que conozco.
- 27-Vivo más a través de los sentimientos de los demás (películas, amigos, familia...)que de los míos.
- 28-Seduciendo, recibo lo que necesito, pues me cuesta mucho pedir directamente.
- 29-Sé pacificar y suavizar a los demás para que reine la paz aunque renuncie a mis deseos.
- 30-No suelo tener sentimientos de culpa ni vergüenza.

Diana Rív

- 31-Me gustaría ser tú para tener un@ amig@ como yo.
- 32-Tengo la sensación de que nunca he estado satisfech@ con lo que me ha tocado vivir.
- 33-El placer, la sexualidad y la intimidad me atraen mucho y procuro no reprimirme.
- 34-Me entusiasman los proyectos de futuro.
- 35-Me considero una persona muy atractiva, apasionada y seductora.
- 36-Muchas veces me he sentido víctima de las personas y de las circunstancias.
- 37-Soy capaz de organizar las cosas y terminarlas.
- 38-Lo mejor es lo que falta.
- 39-Soy resentid@ con las personas que me han hecho daño.
- 40-No confío en que los demás harán las cosas tan bien como yo.
- 41-Soy una persona activa y organizada, cuando me paro siempre pienso en lo que tengo que hacer.
- 42-Tiendo a pensar más en lo que no tengo que en lo que está a mi alcance.
- 43-Suelo organizar concienzudamente mi vida y me molestan las personas que no lo hacen.
- 44-La angustia y el miedo me han paralizado a menudo la acción.
- 45-Encuentro siempre la explicación necesaria para todo gracias a mi inteligencia.
- 46-En lugar de expresar la ira, critico, juzgo y moralizo.
- 47-Para mí es muy fácil diferenciar lo que está bien de lo que está mal y lo justo de lo injusto.
- 48-Me siento una persona reservada y me cuesta expresar mis sentimientos y deseos abiertamente.
- 49-Me da la sensación de que siempre he estado luchando contra mis miedos.
- 50-Todas las veces en las que me he encontrado en situaciones en las que he tenido que escoger, he dudado mucho.
- 51-Con frecuencia me siento en posesión de la verdad y pienso que los demás se equivocan.
- 52-Me cuesta mucho decir "NO" y no sentirme mal si lo digo.
- 53-Me gusta desdramatizar los problemas.
- 54-Me es difícil relacionarme con la autoridad y me muestro con ella como una persona sumisa o rebelde.
- 55-Me gusta mucho estar sol@ y retirad@ del mundo durante bastante tiempo.
- 56-Pienso mucho, saco mis conclusiones pero no suelo compartirlas.
- 57-Con frecuencia me acuso a mi mismo y a los demás.

Diana Rív

58-Siempre he tenido miedo de que me invadan y de que me exijan.

59-Siempre encuentro argumentos para presentar a los demás mis ideas como las mejores.

60-Para mí, lo más importante en esta vida son las relaciones amorosas con las personas.

61-Mi miedo al rechazo y al abandono me ha hecho soportar demasiado para evitar la ruptura de mis lazos.

62-Mis amistades me consideran una persona amena, con sentido del humor y muy sociable.

63-Durante toda mi vida he sentido que me ha faltado valor y seguridad.

64-Sé que comiendo y comprando tapo muchos problemas.

65-Reconozco que me ha costado confiar en mi propio interior y me ha sido más fácil pedir soporte al exterior.

66-Me resulta más fácil saber lo que quiere el otro que lo que deseo yo.

67-Me ha resultado siempre muy fácil dudar de todo, sobre todo de mí.

68-Me puedo llenar la vida de cosas poco importantes dejando las esenciales para otro momento.

69-Soy una persona agradable, generosa, espontánea, y suelo atraer a los demás de forma natural.

70-Suelo entregarme tanto a las cosas que hago, que con frecuencia me olvido de mí mismo.

71-Siempre he sido una persona convencional, responsable, adaptada y sencilla.

72-Con frecuencia siento el impulso de mejorar y perfeccionar la realidad que me rodea.

73-Me identifico con la buena profesionalidad.

74-Siento atracción por desafiar lo prohibido.

75-Lo que más temo es el fracaso.

76-Siempre he sido muy importante en la vida de otras personas.

77-He evitado al máximo sentir la pena y el dolor gracias a mi buen sentido del humor.

78-Suelo tener mucha más energía que el resto de la gente.

79-Tolero muy mal la frustración y tiendo a evitarla por todos los medios.

80-Me cuesta reconocer que soy uno más del montón, pues en el fondo me siento especial.

81-Me resulta difícil mantener un contacto afectivo prolongado sin tener ganas de retirarme a mi soledad.

82-Siempre me ha resultado muy fácil adaptarme a los deseos de los demás y renunciar a los míos.

83-Parece que yo no haya tenido necesidades o que no hayan importado a nadie.

Diana Rív

- 84-Soy feliz cuando puedo ayudar a alguien porque siento que tengo mucho para ofrecer.
- 85-No tengo dificultades para expresar mis deseos para conseguir lo que quiero.
- 86-Suelo ser buen@ planificando, creando y proyectando, pero soy más sanador que realizador.
- 87-Cuando estoy con los demás siempre tengo más en cuenta sus necesidades que las mías.
- 88-He sido muy rebelde y resulta extremadamente difícil que alguien logre dominarme en la vida.
- 89-Para mí es muy importante ser libre e independiente.
- 90-Me considero más inteligente, más astut@ y que tengo las cosas más claras que la mayoría de la gente.
- 91-Me considero una persona justa, educada y buena, pero a menudo incomprendida.
- 92-En pareja me siento ambivalente, pues tengo miedo a quedar atrapad@ o a ser abandonad@.
- 93-Rechazo a las personas débiles e inseguras.
- 94-Soy una persona muy seria, me cuesta reír y divertirme.
- 95-Suelo quedarme más atrapado a lo malo que he vivido y al sufrimiento que a las personas.
- 96-Me ha faltado, me falta, no tengo tanto como la otra gente y por ello siento envidia.
- 97-Soy muy cuidados@ en guardar las apariencias, pues temo el juicio y desaprobación de los demás.
- 98-Necesito tener puntos de referencia e ideas claras para cumplir con mi deber responsablemente.
- 99-Creo que soy muy responsable y que me preocupo más de mejorar las cosas que el resto de la gente.
- 100-Cuando me doy cuenta de que soy un "burr@ de carga" me irrito.
- 101-Hago todo lo posible para vivir con intensidad, sobre todo en mis relaciones.
- 102-Soy una persona que no se siente demasiado motivada por lo sutil y se preocupa más por lo cotidiano.
- 103-He sabido y sé fingir fácilmente si con ello mantengo mi estatus y la autoimagen.
- 104-Tengo muchas dudas y contradicciones internas.
- 105-Soy perfeccionista, me gustan las cosas claras y me enfado mucho si no son así.
- 106-Soy una persona básicamente cobarde y desconfiada.
- 107-Para mí es importante actuar correctamente y hacer las cosas bien.
- 108-Si algo no está bien, me molesta, me enfada, y siento el impulso de tener que hacer algo para arreglarlo.
- 109-Renuncio fácilmente a mis deseos, ambiciones y propósitos.

Diana Rív

- 110-Quien me la hace me la paga con creces, pues encuentro un cierto placer en la venganza.
- 111-Siempre he creído que solo sobreviven los fuertes.
- 112-Habitualmente no soy una persona comunicativa, y me cuesta compartir lo que pasa en mi interior.
- 113-Necesito dar una buena imagen y quedar bien, si no, me siento culpable.
- 114-Me cuesta identificar si realmente quiero a alguien de verdad.
- 115-Fácilmente me comparo con los demás y pienso que son más felices que yo.
- 116-Me siento fuerte, arrogante y poderoso@.
- 117-Me distraigo fácilmente de mis problemas con actividades superficiales como la TV, hobbies, periódicos...
- 118-Mi lugar está entre los poderosos y fuertes como yo.
- 119-Creo que si no me esfuerzo, y no me doy mucho en las relaciones, corro el riesgo de perderlas.
- 120-Habitualmente me ha resultado siempre difícil contentarme con lo que he tenido.
- 121-Tengo la convicción de que cuanto más luche, me esfuerce y sacrifique, más amor obtendré.
- 122-Me gusta mucho aprender pero no suelo compartir lo que aprendo.
- 123-Me resulta fácil encontrar el lado bueno y bonito de las cosas.
- 124-He sentido odio hacia la otra persona cuando no me ha dado el cariño que me correspondía.
- 125-Si eres de los míos seremos amigos hasta la muerte.
- 126-Aunque me cueste, yo me saldré con la mía y al precio que sea.
- 127-Me entrego mucho, sin límites, a quién siento que quiero, pero también le pido todo a la otra persona.
- 128-No tolero la crítica ni la agresividad de los demás hacia mi, pues yo estoy por encima de esto.
- 129-Me gusta ser como soy y vivir como vivo.
- 130-O eres de los míos o vas contra mí.
- 131-Tengo el presentimiento de que si doy lo poco que tengo me quedaré sin nada.
- 132-Me cuesta demasiado separarme de las personas que quiero.
- 133-Me parece que entiendo de todo y por ello encuentro rápidamente solución a los problemas.
- 134-Con frecuencia soy un idealista y defensor de causas perdidas.
- 135-Siento mucha rabia ante la injusticia y las faltas de respeto.
- 136-Pienso que puedo conseguir todo lo que me proponga, sobre todo si lo programo bien.
- 137-Siento vergüenza de no estar a la altura de los demás.

Diana Rív

- 138-Frecuentemente creo que yo tengo la razón y que si me hicieran caso todo iría mucho mejor.
- 139-No me gustan los débiles que no saben combatir para afirmarse y hacer valer sus propias razones.
- 140-En bastantes ocasiones no he sido totalmente sincer@ expresando lo que sentía.
- 141-He tenido y tengo que esforzarme para conseguir la aceptación de los demás.
- 142-Me siento una persona libre, impulsiva, flexible y espontánea.
- 143-Me cuesta mucho confiar en los demás.
- 144-Me resulta fácil amar y ser amad@ pues el amor es lo más importante para mi.
- 145-Es fácil para mí ver y saborear el lado bueno de las cosas.
- 146-No me gusta implicarme demasiado en las relaciones personales.
- 147-Soy una persona organizada y metódica. Siento rechazo por los irresponsables y desorganizados.
- 148-Necesito que alguien supervise y apruebe lo que estoy haciendo.
- 149-Rechazo la vanidad y no me gusta presumir, pues prefiero ser una persona corriente.
- 150-Me gusta mucho hablar de mis cosas y transmitir el entusiasmo a los demás.
- 151-Suelo creer que la rabia que siento es solo justa indignación.
- 152-Siempre me he sentido una persona extranjera en todas partes.
- 153-En mi vida he depositado la confianza en muy pocas personas.
- 154-Cuanto más cosas sé, más segur@ me puedo sentir.
- 155-Vale la pena ser una persona como yo.
- 156-Siempre he sido de carácter introvertido.
- 157-Habitualmente he preferido ceder antes que crear un conflicto importante.
- 158-Me temo que en el fondo soy una persona vacía y hueca.
- 159-La tristeza, el dolor, la rabia ni el miedo están hechos para mí y procuro evitarlos.
- 160-Expresando emociones, a veces me doy cuenta de que hago teatro para quedar bien.
- 161-Soy muy auto indulgente conmigo mismo y básicamente permisivo con los demás.
- 162-Desde que era pequeñ@ siento que hay un enemigo dentro o fuera de mí.

Una vez que hayas puntuado cada frase, trasládalas a la tabla que encontrarás a continuación.