

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