

Herramienta de Autoevaluación de rasgos de personalidad.

Te invito a completar esta pequeña autoevaluación para ayudarte a identificar tus niveles en cada uno de los cinco grandes rasgos. Asigna una puntuación del 1 al 5 a cada afirmación (donde 1 es "nunca" y 5 es "siempre").

	1	2	3	4	5
Apertura a la experiencia:					
1. Me gusta probar nuevas actividades y experiencias. 2. Soy creativo/a y tengo muchas ideas originales. 3. Disfruto aprendiendo cosas nuevas					
Responsabilidad:					
1. Me gusta tener todo organizado y planificado. 2. Soy una persona trabajadora y persistente. 3. Suelo cumplir con mis deberes y responsabilidades.					
Extraversión:					
1. Disfruto estando con otras personas y participando en actividades sociales. 2. Me siento lleno/a de energía y emoción en eventos sociales. 3. Suelo ser asertivo/a y hablador/a					
Amabilidad:					
1. Me preocupo por el bienestar de los demás 2. Soy una persona amable y generosa. 3. Suelo ser considerado/a y compasivo con los demás.					
Neuroticismo:					
1. Suelo sentirme ansioso/a o preocupado/a 2. A veces tengo cambios de humor o me siento triste sin razón aparente. 3. Me afecta mucho el estrés y la presión.					

Interpretación de Resultados:

- **Suma tus puntuaciones**, para cada rasgo. Un total alto (12-15) indica una fuerte presencia de ese rasgo en tu personalidad.
- **Rangos aproximados:**
 - 12-15: Alta presencia del rasgo.
 - 8-11: Moderada presencia del rasgo.
 - 3-7: Baja presencia del rasgo.

Este mapa de tu personalidad te ayudará a comprender mejor tus fortalezas y áreas de mejora. Recuerda, no hay respuestas correctas o incorrectas, y cada rasgo tiene sus propios beneficios y

desafíos. ¡La clave está en conocerte a ti mismo/a y usar ese conocimiento para crecer!

Espero que esta autoevaluación te haya proporcionado una visión valiosa de tu personalidad.

Nota: Esta es solo una aproximación o un ejemplo de cuáles podrían ser tus rasgos más destacados en tu personalidad, para una mejor y más fiable aproximación son necesarias pruebas específicas y evaluaciones profesionales. ¡Esta prueba en ningún momento sustituye la intervención o la evaluación por un profesional!

Hablemos de Psicooncología

www.hablemosdepsicooncologia.com

[@Hablemosdepsicooncologia](https://www.instagram.com/Hablemosdepsicooncologia)

hablemosdepsicooncologia@gmail.com

PsicoMomentos