

FOL: Test de personalidad: 16 factores (16 PF)

Has obtenido un resultado MEDIO (Puntuación: 5.95/10)

Una **puntuación alta** en este test refleja unos rasgos de personalidad muy pronunciados.

Una **personalidad muy marcada** puede ser signo de seguridad en nosotros mismos y en nuestras ideas, pero los extremos no suelen ser buenos. Puntuar tan alto también puede reflejar un carácter egoísta, con tendencia a la explosión emocional y poco control sobre nuestras conductas. Buscar el equilibrio en nuestra personalidad es un paso muy importante para poder llevar una vida libre de conflictos. En el siguiente artículo encontrarás [Cómo modificar los rasgos de personalidad](#).

Una **puntuación media** suele ser signo de unos **rasgos de personalidad dentro de lo considerado intermedio**. Esto implica un buen [control sobre nuestras emociones](#) y una correcta gestión de las situaciones. Saber mantener las formas y respetar nuestros deseos y nuestro carácter es fundamental para tener una buena salud mental. El equilibrio es la clave en la terapia orientada a la personalidad.

Nivel de asertividad y empatía

7.5 ALTO

Puntuaciones ALTAS indican una tendencia hacia una actitud más dominante. Resulta agradable y atractivo el estar en posición de poder. Puntuaciones muy altas pueden indicar tendencia a la agresividad, competitividad, testarudez, asertividad y a mostrarse muy seguro de sí mismo.

Puntuaciones BAJAS indican una tendencia a la humildad y docilidad. Tendencia a dejarse llevar fácilmente por otros. A ser conformista, pasivo y considerado. Para evitar conflictos en las relaciones interpersonales, se intenta complacer y ganarse la aprobación de los demás.

Nivel de sensibilidad

5.75 MEDIO

Un nivel ALTO de sensibilidad implica una alta propensión a experimentar las emociones con mucha intensidad, así como una tendencia a notar los cambios del entorno. Se puede describir a las personas sensibles como distraídas, soñadoras, intuitivas, impacientes, temperamentales y, por lo general, no son muy realistas. Sin embargo, una puntuación demasiado elevada puede comportar problemas de regulación emocional.

Un nivel BAJO en esta escala se traduce en poca sensibilidad hacia los demás y el entorno, las personas poco sensibles se suelen regir por el pensamiento racional, son prácticas, escépticas y realistas. Una puntuación demasiado baja puede ser una señal de falta de empatía y cinismo.

Nivel de estabilidad emocional

6.75 MEDIO

Una puntuación ALTA indica un rasgo de persona **realista y estable emocionalmente**. Las personas estables se muestran maduras, con una gran capacidad para controlar sus impulsos y emociones. Sin embargo, es importante diferenciar entre estabilidad emocional y dificultad para expresar las emociones. Comunicar cómo te sientas no es algo negativo siempre y cuando sepas gestionarlo.

Puntuar NORMAL en este test de estabilidad mental está relacionado con una buena capacidad para mantener el equilibrio psicológico. Sin embargo, **en ocasiones puedes perder los nervios** y desestabilizarte. Por ello, es importante conocer algunas [técnicas de control emocional](#).

Puntuaciones BAJAS en la escala de estabilidad mental indican una tendencia a sentirse frustrado rápidamente bajo condiciones no-satisfactorias. También reflejan cierta tendencia a evadir la realidad y **poca capacidad para controlar los impulsos**. A nivel clínico, puntuaciones bajas indican insatisfacción, tendencia a padecer crisis de ansiedad, miedos, fobias y dificultades para dormir.

8.25 ALTO

Puntuaciones ALTAS indican su disposición a mostrar afecto, a ser cariñoso, expresivos, le gusta cooperar y el grupo, se muestra generoso y activo.

Puntuaciones BAJAS indican que tiende a ser más reservado, formal, más solitario y escéptico hacia el grupo. Prefiere trabajar solo y muestra tendencia a la rigidez y precisión al hacer sus cosas. En términos generales, es deseable que su valor sea NORMAL.

Nivel de imaginación**5.75 MEDIO**

Una puntuación alta muestra una persona abierta a la imaginación. Elabora su fantasía y accede a su mundo interior. Una puntuación baja muestra una persona más orientada a la realidad externa e inmediata.

Nivel de reserva cognitiva**2.25 BAJO**

Una puntuación ALTA indica una tendencia a ser calculador, refinado, diplomático y muy conscientes socialmente.

Puntuaciones BAJAS describen un perfil de personas genuinas, abiertas, directas y sinceras que no se esfuerza por impresionar a otros.

Nivel de obediencia**5.25 MEDIO**

Una puntuación ALTA indica tendencia al moralismo, responsabilidad y actuar de acuerdo a las reglas.

Puntuaciones BAJAS indican una tendencia a no comportarse de acuerdo a las reglas, ni a seguir por completo las normas de la sociedad o de su entorno cultural. Tendencia a responder una serie de valores distintos a los que establece la sociedad.

Nivel de introversión**6.25 MEDIO**

Puntuaciones ALTAS indican una tendencia a ser un individuo autosuficiente que acostumbra a tomar decisiones sin preocuparse por las opiniones ajenas, preferencia a estar solos la mayor parte del tiempo y hacer sus cosas sin pedir ayuda a los demás.

Puntuaciones BAJAS indican una preferencia por estar en grupo la mayor parte del tiempo y tomar las decisiones en base a lo que piensan otros y lo que establece la sociedad, en vez de utilizar su propio juicio. Necesidad de sentir que se pertenece a un grupo donde se es aceptado y querido.

Nivel de control emocional**3.25 MEDIO**

Puntuaciones ALTAS marcan una tendencia a padecer una incomodidad subjetiva constante, impaciencia e incapacidad para mantenerse inactivos.

Puntuaciones BAJAS indican una existencia tranquila y relajada, regida por la calma, la paciencia y un alto grado de satisfacción que podrá conducir a la vagancia y al conformismo.

Nivel de ansiedad social**4.75 MEDIO**

Puntuaciones ALTAS indican una tendencia a expectativas personales muy altas, preocupación excesiva, sentimiento de culpa e inseguridad.

Puntuaciones BAJAS indican una visión muy positiva de su persona, seguridad en sí mismo. Puntuaciones muy bajas puede indicar tendencia a ser insensibles hacia los sentimientos y necesidades de los demás.

Nivel de complejidad intelectual

7.75 ALTO

Una puntuación MUY ALTA en esta escala indica una tendencia a la reflexión de nuevos conceptos e ideas, así como atracción por la experimentación y el debate con gente de ideales distintos. Son personas que asimilan cada idea y la exprimen al máximo, se sienten atraídas por las personas complejas y por las actividades polémicas. Solemos relacionar esta personalidad con sujetos intelectuales y escépticos, personas que se preocupan por estar bien informadas y evitar los moralismos.

Una puntuación ALTA refleja una personalidad curiosa y contemplativa. Este tipo de individuos se preguntan mucho acerca de las dudas existenciales que plantean nuestras vidas y no dudan en dedicar su tiempo libre al debate y a la reflexión.

Por el lado opuesto, las personas con puntuaciones BAJAS tienen una tendencia más bien conservadora y tradicional, suelen evitar los debates y las discusiones. Se sienten bien en su propio sistema de creencias y evitan hablar con personas complicadas. Una baja complejidad intelectual no implica baja inteligencia, solamente refleja poco interés por la experimentación y la novedad.

Nivel de amigabilidad

9 ALTO

Podemos entender amigabilidad o amistad como una parte relevante de la extraversión en cuanto a intimidad interpersonal. Una puntuación alta indica que le gusta la gente y establecer relaciones con otros. Una puntuación baja no indica hostilidad pero sí ser más reservados y distante.

Nivel de gregarismo

7.25 MEDIO

Una puntuación ALTA indica una tendencia a ser altamente entusiasta, espontáneo, expresivo, alegre, a ser franco e impulsivo. Las personas con puntuaciones muy altas en este factor suelen ser elegidos como líderes.

Puntuaciones BAJAS indican tendencia a la sobriedad, prudencia, seriedad, a la introspección y al pesimismo.

Nivel de orden y limpieza

6.25 MEDIO

Puntuaciones ALTAS indican una tendencia a ser un individuo autosuficiente que acostumbra a tomar decisiones sin preocuparse por las opiniones ajenas, preferencia a estar solos la mayor parte del tiempo y hacer sus cosas sin pedir ayuda a los demás.

Puntuaciones BAJAS indican una preferencia por estar en grupo la mayor parte del tiempo y tomar las decisiones en base a lo que piensan otros y lo que establece la sociedad, en vez de utilizar su propio juicio. Necesidad de sentir que se pertenece a un grupo donde se es aceptado y querido.

Nivel de curiosidad intelectual

6.92 MEDIO

Una puntuación ALTA indica que tienes buen pensamiento abstracto y un alto interés en obtener nuevos conocimientos, en este tipo de puntuaciones se suelen asociar a personas con alto coeficiente intelectual, capaces de analizar y comprender lo que les rodea.

Una puntuación media es característica de una persona con una facilidad intermedia para resolver problemas e idear conceptos nuevos, si has puntuado MEDIO en este test significa que puedes adaptarte a nuevas situaciones pero que tus capacidades no sobresalen de la media, no obstante, la curiosidad intelectual es algo que se puede cultivar a lo largo de la vida. Puntuar BAJO en este test de curiosidad puede ser señal de ciertas dificultades intelectuales, el poco interés por los nuevos conocimientos y la poca capacidad de abstracción son características de personas con bajo nivel de curiosidad intelectual.

Nivel de desconfianza

2 BAJO

Puntuaciones ALTAS indican unas fronteras personales tan marcadas que se desconecta del resto de la humanidad. Tendencia a desconfiar de los demás, y a un comportamiento paranoico. Las relaciones interpersonales son generalmente problemáticas, deteriorándose por el exceso de celos, sospechas y el escepticismo.

Puntuaciones BAJAS indican una tendencia a sentirse parte de un mundo compuesto por toda la humanidad, a confiar en los demás, a adaptarse fácilmente, a preocuparse por sus compañeros. Las personas con puntuaciones muy bajas son abiertos, tolerantes y muy poco competitivos.
