

## TESTS DE PERSONALITAT

**Test de personalitat de 16 factors:** Una de les proves més utilitzades en l'avaluació de la personalitat és l'**Inventari de personalitat de 16 factors** de Cattell (16PF). Aquest test ha estat creat per conèixer a quin tipus de patró de personalitat pertany una persona.

En aquests enllaços podràs practicar:

[http://www.psicologia-online.com/test/test\\_personalidad\\_16\\_factores/index.php](http://www.psicologia-online.com/test/test_personalidad_16_factores/index.php)

<http://www.psicoadactiva.com/tests/test9.htm>

<http://www.psicoadactiva.com/tests/personalidad.htm>

### Test d'impulsos

Aquest qüestionari serveix per mesurar quins són els impulsors bàsics que inciten a actuar a l'individu, és veure com ens enfrontem als esdeveniments diaris, com la feina, la parella, els fills, etc., però també descobreix com reaccionaríem davant de successos extraordinaris o poc habituals.

Encara que moltes persones encaixen a la primera amb un tipus de personalitat concret, el més habitual és que presentem trets de totes elles, la diferència rau en què n'hi ha una de més dominant.

Per a què sigui el més verídic possible, has de respondre a les preguntes segons el primer que et vingui al cap, sense racionalitzar massa les respostes.

En aquest enllaç podràs practicar:

<http://www.psicoadactiva.com/tests/test1.htm>

### Inventari d'ítems sobre vulnerabilitat a l'estrès

Comprova si ets vulnerable a l'estrès.

En aquest enllaç podràs practicar:

<http://www.psicoadactiva.com/tests/test.asp?idtest=14>

### Inventari d'ítems sobre habilitats d'enfrontament a l'estrès

De quina manera es reacciona davant situacions diverses.

En aquest enllaç podràs practicar:

<http://www.psicoadactiva.com/tests/test.asp?idtest=15>

### Et comuniques bé?

El funcionament de las societats humanes és possible gràcies a la comunicació, que consisteix en l'intercanvi de missatge entre les persones.

Un bon comunicador és aquell que sap expressar-se amb convicció, ser persuasiu, observador per captar l'estat d'ànim de l'altra part, quines són les seves necessitats, què és el que vol assolir.

La teva forma de comunicar-te és la teva carta de presentació en tota relació, ja sigui d'amistat o de parella. Inclou tant la comunicació que realitzem de forma verbal amb el llenguatge, com la que fem inconscientment de forma no verbal, amb els gestos i moviments corporals.

En aquest enllaç podràs practicar:

<http://www.psicoadactiva.com/tests/test2.htm>



## Test de l'amistat

L'amistat és una de las relacions interpersonals més comunes que la majoria de les persones té a la vida. Es dóna en diferents etapes vitals i en diferents graus d'importància o transcendència, i neix quan les persones troben inquietuds comunes.

En aquest enllaç podràs practicar:

<http://www.psycoactiva.com/tests/test7.htm>

## Descobreix com et veuen els altres

Aquest és un test que s'utilitza habitualment a nivell empresarial per conèixer millor als treballadors. Permet detectar certes característiques de la persona vinculades al **lideratge** i a l'actitud davant el treball.

En aquest enllaç podràs practicar:

<http://www.psycoactiva.com/tests/test15.htm>

## Test del caràcter

S'entén per caràcter el conjunt de característiques o patró de sentiments, emocions i pensaments lligats al comportament. Està definit pels pensaments, sentiments, actituds, hàbits i la conducta de cada individu, que persisteix al llarg del temps davant de diferents situacions diferenciant un individu d'un altre.

En aquest enllaç podràs practicar:

<http://www.psycoactiva.com/tests/test5.htm>

## Test de Rosenberg

Aquest test de personalitat té com a finalitat mesurar el teu nivell d'autoconcepte. L'autoconcepte és la imatge que tenim cadascú sobre nosaltres mateixos, i el valor que ens en donem. L'autoconcepte inclou valoracions de tots els paràmetres que són rellevants per a nosaltres, com l'aparença física, les nostres capacitats socials, intel·lectuals, etc.

Per sort o per desgràcia, aquesta imatge que "construïm" no és estàtica al llarg de la vida, doncs es va desenvolupant i canviant segons les nostres interaccions socials, esdeveniments vitals i factors cognitius diversos.

En aquest enllaç podràs practicar:

<http://www.psycoactiva.com/tests/test11.htm>

## Test d'expressió social

El següent test ha estat confeccionat per proporcionar informació sobre la forma **com actues normalment davant els altres**. Amb aquest qüestionari podràs esbrinar **com et veuen**, però també **com et veus a tu mateix**.

En aquest enllaç podràs practicar:

[http://www.psycoactiva.com/tests/expresion\\_social.htm](http://www.psycoactiva.com/tests/expresion_social.htm)

## Test d'actituds disfuncionals

Aquest test és l'anomenat "*Escala d'actituds disfuncionals de Weismman*", i mesura com valora una persona els processos d'interacció social, què espera d'ells, què està disposat a donar a canvi, etc. determina si s'és o no vulnerable al fracàs, a la frustració, a la depressió, etc. perquè la interiorització dels conceptes socials són sotmesos prèviament a un raonament basat en l'experiència i en els seus resultats.

En aquest enllaç podràs practicar:

[http://www.psycoactiva.com/tests/actitudes\\_disfuncionales.htm](http://www.psycoactiva.com/tests/actitudes_disfuncionales.htm)

## Test d'autoestima

**Autoestima:** es tracta d'un conjunt de percepcions, pensaments, avaluacions, sentiments i tendències de comportament adreçades cap a nosaltres mateixos, la nostra manera de ser, els trets del nostre cos i el nostre caràcter. La importància de l'autoestima radica en què afecta a la nostra forma de ser i a la percepció de la nostra vàlua personal. Per tant, **afecta al nostre comportament i a la manera como ens relacionem** amb els altres.

En aquests enllaços podràs practicar:

<http://www.psycoactiva.com/tests/test4.htm>

<http://www.helios3000.net/tests/autoestima.shtml>

## Test d'assertivitat de Rathus

L'**assertivitat** és aquella habilitat personal que ens permet expressar de forma adequada les nostres emocions davant dels altres, i ho fem sense hostilitat ni agressivitat. Una persona assertiva sap expressar directament i adequadament les seves opinions i sentiments (tant positius com negatius) en qualsevol situació social.

En aquests enllaços podràs practicar:

<http://www.psycoactiva.com/tests/asertividad.htm>

<http://www.helios3000.net/tests/asertividad.shtml>

## TESTS PSICOTÈCNICS

<http://www.psicopol.com/baterias-de-test-psicotecnicos>

<http://www.psicoadactiva.com/psicotecnicos.htm>

<http://www.psicotecnicostest.com/>

<http://www.psicotest.es/Resueltos.html>

[http://www.uv.es/~buso/iq/index\\_es.html](http://www.uv.es/~buso/iq/index_es.html)

<http://www.mensa.es/juegosmensa/iqtest.html>

<http://www.helios3000.net/tests/eq.shtml>

En aquests enllaç trobaràs exemples dels tests que passen per a oposicions

<http://www.websaber.es/php/practicar/testsparaoposiciones.htm>