

Frases ENEATÍPICAS

1. Hago un esfuerzo considerable para corregir mis defectos
2. Con frecuencia me preocupo de que las cosas no son como deberían ser
3. Odio perder el tiempo
4. Generalmente me echo la culpa por no hacer las cosas mejor
5. A menudo las más mínima falla me pone de mal humor
6. Tengo dificultades para relajarme y ser menos rígido
7. Voces críticas sobre mí y los demás generalmente hacen ruido en mi cabeza
8. Parece que me preocupo más que otros
9. Me siento obligado a ser íntegro y recto
10. A veces siento en mí, una veta de puritanismo
11. Ser correcto es importante para mí
12. Con frecuencia siento que el tiempo corre muy de prisa y que todavía queda mucho por hacer
13. Siento la necesidad de tener que dar cuenta de lo que hago con mi tiempo
14. Podría fácilmente volverme escrupuloso (o ya lo soy)
15. Fácilmente me puedo identificar con los que luchan activamente contra el mal
16. Si algo no es correcto o no está bien, realmente me altera
17. Me siento obligado a mejorar mi persona y lo que hago
18. Siento que tengo que ser perfecto ante los demás para lograr que me quieran y me acepten
19. Frecuentemente me siento frustrado porque ni yo, ni los demás somos como deberíamos ser
20. Creo que suelo percibir las cosas en términos de bueno o malo, correcto o incorrecto

ENEATIPO 2

1. Muchos dependen de mi ayuda y generosidad
2. Me siento más orgulloso de mi capacidad de servicio a los demás que de cualquier otra cosa
3. Necesito sentirme importante en la vida de otros. Me gusta que me necesiten
4. Muchos se sienten cercanos a mí
5. Habitualmente animo y apoyo a otros
6. Me gusta rescatar a otros cuando los veo en problemas o en situaciones embarazosas
7. Me guste o no, me siento obligado a ayudar a otros
8. La gente acude a mí en búsqueda de consuelo y consejo
9. Muchas veces me siento abrumado por la dependencia de otros sobre mí
10. No me percibo como persona que tenga muchas necesidades
11. A veces siento que los otros no aprecian realmente lo que he hecho por ellos
12. Me gusta sentirme cercano a otros
13. A veces me siento víctima y como utilizado por los demás
14. Amar y ser amado es lo más importante en la vida
15. Los problemas emocionales son importantes para mí
16. Creo que merezco ser el 1ero en la vida de alguien por quien lo he hecho todo
17. Me percibo como una persona protectora
18. Cuando tengo tiempo libre frecuentemente lo dedico para ayudar a otros
19. Me comunico con mis amigos con más frecuencia de lo que ellos lo hacen conmigo
20. Me gusta preocuparme y cuidar de otros

ENEATIPO 3

1. Me gusta mantenerme siempre ocupado
2. Me gusta trabajar en equipo y logro ser un buen miembro del grupo
3. Me identifico con la precisión y el profesionalismo
4. Organizar cosas y realizarlas es algo que me sale naturalmente
5. Éxito es una palabra que significa mucho para
6. Me gusta tener metas claras y saber dónde me encuentro en relación a ellas

7. Me gustan las notas, evaluaciones y otros indicadores que me digan cuánto y cómo voy progresando
8. Soy la envidia de otros por lo mucho que logro hacer
9. Para mí es muy importante proyectar una imagen de éxito
10. Tomar decisiones no es problema para mí
11. Para tener éxito, a veces, hay que sacrificar algún principio
12. Cuando pienso en mi pasado tiendo a recordar más lo que hice bien, que lo que hice mal
13. Me da mucha rabia que me digan que algo que estoy haciendo va mal
14. Generalmente prefiero impulsar un proyecto más que llevarlo a cabo
15. Sé vender muy bien un proyecto
16. Me identifico tanto con mi trabajo y/o con mi rol que a veces me olvido de quién soy
17. Considero que la presentación y la imagen son muy importantes
18. Pienso que necesito muchos logros ante otros para que se fijen en mí
19. Tiendo a hacerme valer, a ser asertivo y a luchar por conseguir lo que quiero
20. La primera impresión cuenta mucho

ENEATIPO 4

1. La mayoría de la gente no aprecia la verdadera belleza de la vida
2. Tengo una nostalgia casi compulsiva por mi pasado
3. Me esfuerzo por aparecer despreocupado y natural
4. Siempre me ha atraído lo simbólico
5. Los demás no sienten tan profundamente como yo
6. A menudo los demás no tienen la capacidad de entender cómo me siento
7. Me gusta hacer las cosas bien y con estilo
8. El ambiente que me rodea es muy importante para mí
9. Me gusta mucho el teatro y me imagino a mí mismo en escena
10. El buen gusto y los buenos modales son importantes para mí
11. No me gusta considerarme ordinario y vulgar
12. Me preocupa el sufrimiento, el desamparo y la muerte
13. A veces temo que mi reacción afectiva normal no sea suficiente
14. Me apropio con facilidad de los sentimientos del grupo, a tal punto que a veces no puedo distinguir dónde terminan los míos y dónde comienzan los del grupo
15. Parece que me molesta más que a la mayoría que una relación se termine
16. Simpatizo con la figura del payaso trágico que sonrío a pesar de estar triste
17. Se me ha acusado de ser una persona más bien reservada, distante y lejana
18. Me siento oscilando de un extremo a otro. Lo mismo me encuentro muy arriba que muy abajo, pero en el centro no me siento muy lleno de vida
19. La gente me acusa de dramatizar mucho, pero no entienden realmente cómo me siento
20. Las artes y la expresión artística son muy importantes para mí como medio para canalizar mis emociones

ENEATIPO 5

1. Mis sentimientos los dejo para mí
2. Conservo lo que tengo y reúno cosas que me puedan servir algún día
3. No sé cómo involucrarme en una conversación ordinaria
4. Intelectualmente me gusta sintetizar y relacionar diferentes ideas
5. Me quedo en blanco cuando estoy avergonzado o cuando alguien me pregunta cómo me siento
6. Necesito mucho tiempo y espacio privado
7. Tengo la tendencia a dejar que otros tomen la iniciativa
8. Con frecuencia prefiero observar a otros más que involucrarme con ellos
9. Tengo la tendencia a arreglármelas solo
10. Tiendo a ser más callado que los demás, a menudo me preguntan qué es lo que estoy pensando
11. Tengo dificultad en tomar o pedir lo que necesito

12. Si se me presenta un problema me gusta primero resolverlo yo solo y luego discutirlo con otros
13. Me es difícil ser asertivo
14. Intento resolver mis problemas reflexionándolos
15. Me gusta poner las cosas en perspectiva y mirarlas desde todos los ángulos, si dejo algo fuera, me acuso de ser simplista o ingenuo
16. Tiendo a ser avaro con mi tiempo, mi dinero y conmigo mismo
17. Me enoja cuando mi inversión no es compensada
18. Cuando me enojo conmigo o con otros, frecuentemente pienso en términos de tonto, idiota, estúpido...
19. Tengo un tono de voz muy suave y cuando me piden que levante la voz para que me oigan, me irrita
20. Tiendo más a tomar que a dar