



Centro de Psicología Begoña Fernández

Test de Psicología: "¿Cómo te ven los demás?"

www.begonafernandez.com - Cita Previa 637 80 91 70

Instrucciones

Responde a las siguientes preguntas eligiendo la opción que mejor describa tu situación o comportamiento habitual.

Al final del test, podrás interpretar los resultados según las indicaciones proporcionadas.

1. Cuando conoces a alguien nuevo, ¿qué es lo primero que haces?

- a) Sonrío y me presento de manera amigable.
- b) Espero a que la otra persona tome la iniciativa.
- c) Me siento un poco incómodo y no sé qué decir.

2. En una reunión social, ¿cómo te comportas?

- a) Me mezclo con todos y converso fácilmente.
- b) Me quedo con el grupo que conozco.
- c) Prefiero quedarme en un rincón observando.

3. Si tus amigos tienen un problema, ¿cómo reaccionan cuando te piden consejo?

- a) Me buscan primero porque confían en mi juicio.
- b) A veces me piden consejo, pero no siempre.
- c) Rara vez me piden consejo.

4. En el trabajo o en la escuela, ¿cómo describirían tus compañeros tu actitud?

- a) Proactiva y colaborativa.
- b) Reservada pero eficiente.
- c) Distante y algo solitaria.

5. Cuando haces una broma, ¿cómo reaccionan los demás?

- a) Ríen y la disfrutan.
- b) Algunos ríen, otros no reaccionan mucho.
- c) Generalmente no entienden o no reaccionan.

6. Si organizas una reunión o fiesta, ¿cómo suele ser la asistencia?

- a) Muchos vienen y se divierten.
- b) Vienen algunos amigos cercanos.
- c) Pocas personas asisten o no asisten.

7. En una conversación grupal, ¿cómo participas?

- a) Hablo y contribuyo activamente.
- b) Escucho más de lo que hablo.
- c) Apenas participo.

8. Cuando compartes una idea, ¿cómo reaccionan los demás?

- a) La escuchan atentamente y la valoran.
- b) La escuchan pero no siempre la adoptan.
- c) No suelen prestarle mucha atención.

9. Tus conocidos, ¿cómo te describen físicamente?

- a) Atractivo/a y bien cuidado/a.
- b) Agradable pero no destaca mucho.
- c) No suele ser un tema de conversación.

10. En un grupo de trabajo, ¿qué rol sueles tener?

- a) Líder o coordinador.
- b) Colaborador útil.
- c) Participante pasivo.

11. Cuando pides ayuda, ¿cómo reaccionan los demás?

- a) Me ayudan de buena gana.
- b) Me ayudan si pueden, pero no siempre.
- c) A menudo no recibo mucha ayuda.

12. Al hablar sobre tus logros, ¿cómo reaccionan los demás?

- a) Se muestran impresionados y me felicitan.
- b) Muestran interés, pero no mucho entusiasmo.
- c) No parecen muy interesados.

13. Si cometes un error, ¿cómo reaccionan los demás?

- a) Son comprensivos y me apoyan.
- b) Algunos lo notan, otros no.
- c) Suelen criticar o no prestar atención.

14. En un ambiente desconocido, ¿cómo te adaptas?

- a) Rápidamente y con facilidad.
- b) Poco a poco, observando primero.
- c) Me cuesta mucho adaptarme.

15. Tus amigos, ¿con qué frecuencia te invitan a actividades?

- a) Muy frecuentemente.
- b) A veces, dependiendo de la actividad.
- c) Rara vez o nunca.

Interpretación de Resultados

Mayoría de respuestas A:

Eres percibido como una persona sociable, amigable y confiable. Los demás disfrutan de tu compañía y valoran tus opiniones. Tiendes a ser un líder natural y tus ideas suelen ser bien recibidas.

Mayoría de respuestas B:

Eres percibido como alguien reservado pero accesible. Los demás te ven como una persona agradable, aunque podrías beneficiarte de ser más proactivo en tus interacciones sociales para mejorar tu imagen.

Mayoría de respuestas C:

Eres percibido como una persona tímida o distante. Esto puede deberse a la falta de confianza o comodidad en situaciones sociales. Trabajar en habilidades sociales y en tu autoestima podría mejorar significativamente cómo te ven los demás.

¿Necesitas ayuda?

Si necesitas apoyo no dudes en llamarnos y te ayudaremos en lo que necesites.

Puedes pedir Cita Online a través de [TopDoctors](#) o Cita Previa directamente desde nuestro Centro de Psicología en 637.809.170.

Si te es más fácil, también puedes mandar un email a través de nuestro buzón de contacto y de inmediato nos pondremos en contacto contigo para tratar este tema desde el punto de vista de la psicología.

Centro de Psicología Autorizado por la Consejería de Sanidad y Consumo Comunidad de Madrid Número de Registro CS773

Begoña Fernández Seco
Psicóloga colegiada M-16901



Centro Autorizado por la Consejería de Sanidad y consumo de la Comunidad de Madrid



Comunidad de Madrid
Nº de Registro: CS7737

CITA PREVIA: 637 80 91 70 (10 a 21 h.)

www.begonafernandez.com - Cita Previa 637 80 91 70