

EGOGRAMA

(Adaptado de un test de J.M.Opi ©)

PIENSO, SIENTO, CREO, DIGO, HAGO.	<i>FRECUENCIA</i>				
	No, nunca	Rara vez	A veces	Con frec.	Si, siempre
	0	1	2	3	4
1.- Me preocupo de elevar la moral de la gente. (colegas, jefes, etc.)					
2.- Sé relajarme muy bien.					
3.- ¡El que me busca me encuentra! (si me provocan me altero y respondo con rabia...)					
4.- Con las personas sumisas me vuelvo malo/a.					
5.- Compruebo los hechos. No me fío de las impresiones..					
6.- Veo fácilmente el detalle que no encaja, critico fácilmente.					
7.- Me gusta bromear, hacer tonterías, bobadas, etc.					
8.- Soy educado/a y cortés, eso es importante.					
9.- En la vida, me baso en ciertos principios, en ciertos valores que me ayuden a elegir mi deber.					
10.- Tengo miedo a ser duro/a; es mejor no presionar, no ofender.					
11.- Me ofrezco voluntariamente, me gusta ayudar.					
12.- Las personas fuertes y seguras de sí mismas, me impresionan y me producen mucho “respeto” y hasta algo de temor.					
13.- Ideo fácilmente soluciones originales.					
14.- Soy algo egoísta, despreocupado/a. Voy a lo mío.					
15.- Me disgusta mucho que me impongan algo.					
16.- Me gusta vivir la vida, divertirme; se me considera bullicioso/a.					
17.- Me parece justo que me critiquen; yo también me critico.					
18.- Soy de un humor estable, no me irrito aunque la situación me impulse a ello.					
19.- Funciono con la intuición, con el sexto sentido, utilizo mi olfato para actuar. Presiento lo que hay que hacer.					
20.- Soy muy indulgente con los errores.					
21.- Cuando me critican, escucho tranquilamente y estoy dispuesto/a a revisar mis ideas.					
22.- Me gusta complacerme. Persevero en la satisfacción de mis necesidades y deseos.					
23.- Manifiesto con facilidad mis sentimientos, incluso el miedo, la decepción o la ira.					
24.- Tengo curiosidad, el misterio me atrae.					
25.- Si siento que se me manipula o que se me fuerza, me pongo furioso/a.					
26.- Tengo realmente un sentido de la responsabilidad mayor que la media de la gente.					
27.- Me gusta ayudar como sea a la gente que está en dificultades.					
28.- Me gusta agrandar y conseguir ser bien mirado/a.					
29.- Suelo trampear. Tengo mis pequeñas venganzas.					

	0 No nunca	1 Rara vez	2 A veces	3 Con frec.	4 Si, siempre
30.- Sé reunir bien la información útil.					
31.- Doy muestras de sangre fría.					
32.- Soy vivo/a, impulsivo/a, me “embalo”, reacciono bruscamente.					
33.- Soporto mal a las personas débiles o indecisas.					
34.- Temo ser inoportuno/a, molestar, perturbar. Prefiero no insistir demasiado.					
35.- Soy efusivo/a, espontáneo/a, sonriente.					
36.- Las personas arrogantes son insoportables, las detesto a todas.					
37.- Me gusta explicar, informar, hacer comprender, aportar algo.					
38.- Presiento por adelantado ciertas situaciones. Podría hacer apuestas.					
39.- Soy espabilado/a e imaginativo/a para encontrar soluciones.					
40.- Soy trabajador/a, disciplinado/a, serio/a, discreto/a					
41.- Planifico mis actividades. Hago una lista diaria de mis acciones y les doy prioridades.					
42.- Me siento interiormente culpable de no hacer lo bastante o de hacerlo mal.					
43.- Tengo humor y veo el aspecto divertido de las situaciones.					
44.- Tengo tendencia a encargarme de todas las cosas.					
45.- Tengo poco aprecio a las jerarquías. De hecho no me gustan mucho los jefes.					
46.- Tengo una buena capacidad para organizarme y prever mi tiempo, lo cual me permite estar más relajado/a.					
47.- He sido educado/a severamente, con unos padres exigentes.					
48.- Ante una decisión, entre varios pareceres, tengo tendencia a titubear, a dudar.					
49.- Soy muy comprensivo/a, y me gusta responsabilizarme o hacer más cosas de las normales para ayudar a los demás.					
50.- Soy duro/a conmigo mismo/a, duro/a con los demás, tengo sentido del esfuerzo.					
51.- La gente me encuentra tolerante, pero también firme y realista.					
52.- Ante un desacuerdo, arreglo las cosas, soy conciliador/a.					
53.- Estoy convencido/a de que hay que ser serio/a y hacer lo que hay que hacer. Así se lo digo a los demás.					
54.- Sé obtener con astucia lo que quiero.					
55.- Me gusta la actividad física, el trabajo manual, deporte; aquello que me apetece en cada momento.					
56.- Si soy criticado/a o tratado mal, lo acuso, me siento deprimido/a.					
57.- Las recetas, los consejos, están bien pero, ante todo, pienso y decido por mi mismo/a.					

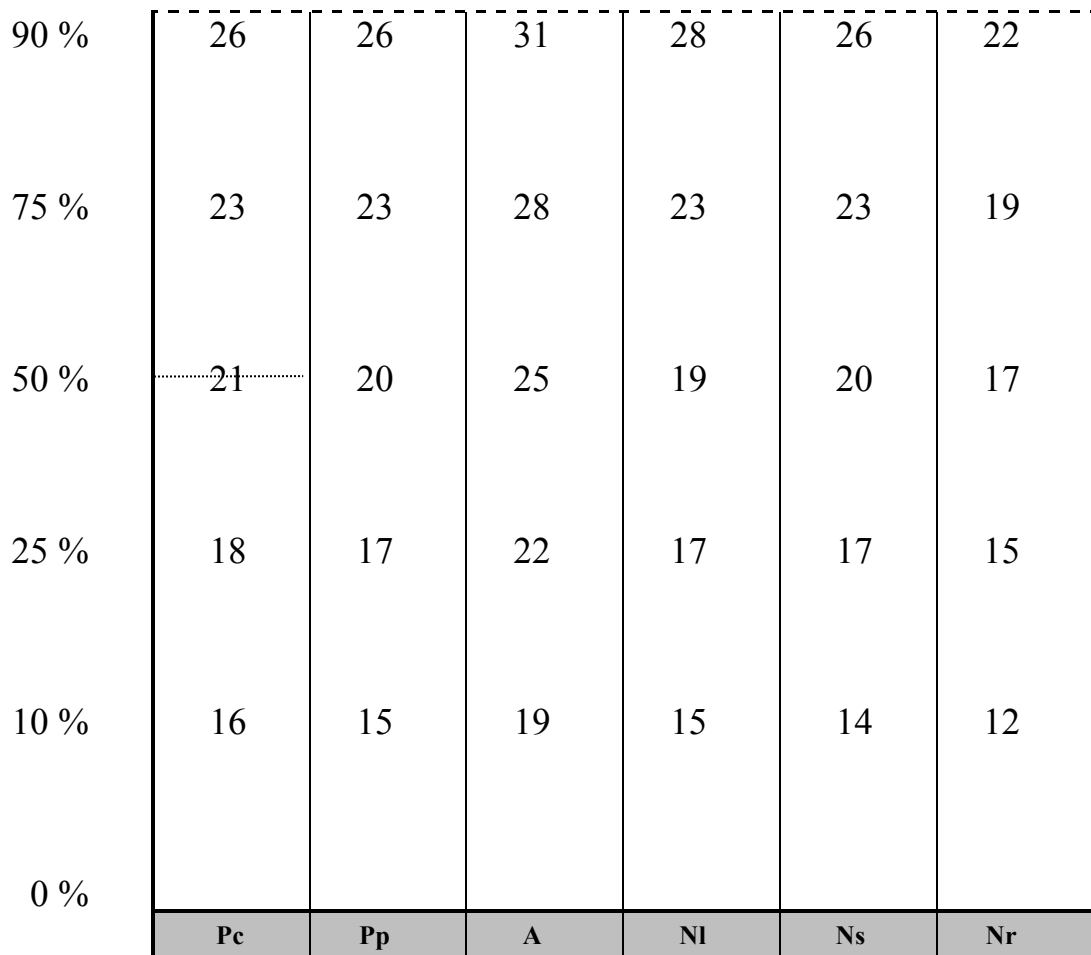
1. Anota la calificación en el cuadro **sombreado** y marcado con **línea gruesa** correspondiente del gráfico. Por ejemplo, si contestaste a la pregunta 1 con "A veces" debes anotar un "2" en el cuadro sombreado y marcado con línea gruesa correspondiente a la pregunta 1.
2. Suma los números de cada columna y escribe los totales en el espacio que corresponde. El total de la primera columna es la calificación para tu Pc. El total de la columna correspondiente al Pp es la calificación para tu Padre Protector, etc.

Pc: Padre Crítico | Pp: Padre Protector | A: Adulto | NI: Niño Libre | Ns: Niño Sumiso | Nr: Niño Rebelde

ESTADOS DE LA PERSONALIDAD						ESTADOS DE LA PERSONALIDAD							
ÍTEM	Pc	Pp	A	NI	Ns	Nr	ÍTEM	Pc	Pp	A	NI	Ns	Nr
1.	2						30.			2			
2.			2				31.			2			
3.						2	32.						2
4.						2	33.	2					
5.			2				34.					2	
6.	2						35.				2		
7.				2			36.						2
8.					2		37.		2				
9.	2						38.	No se registra la respuesta					
10.		2					39.	No se registra la respuesta					
11.		2					40.					2	
12.					2		41.			2			
13.	No se registra la respuesta						42.					2	
14.				2			43.	No se registra la respuesta					
15.						2	44.	2					
16.				2			45.						2
17.					2		46.			2			
18.			2				47.	2					
19.	No se registra la respuesta						48.					2	
20.		2					49.		2				
21.			2				50.	2					
22.				2			51.			2			
23.				2			52.		2				
24.	No se registra la respuesta						53.	2					
25.						2	54.	No se registra la respuesta					
26.	2						55.				2		
27.		2					56.					2	
28.					2		57.			2			
29.							Total						
	Pc	Pp	A	NI	Ns	Nr							

En la gráfica de la página siguiente, puedes representar tu personalidad trazando una línea a la altura de la puntuación resultante del test; ésta coincidirá con un %. ¿Qué significa este porcentaje?. Significa que del cien por ciento que puedes tener como facilidad para "ubicarse" en este estado, lo haces en el porcentaje que corresponde a la puntuación resultante del test.

Con una línea discontinua hemos señalado el caso de una persona cuyo resultado de su puntuación de Pc sean 21 puntos. Sombreado cada estado a partir de la línea que determina tu puntuación obtendrás un "diagrama de barras".



ALGUNAS INTERPRETACIONES AL EGOGRAMA

Pregunta: *¿Qué debo pensar si, por ejemplo, los dos resultados de Niño Adaptado, Sumiso y Rebelde, me dan como resultado porcentajes iguales?*

Respuesta: Significa que tienes la misma facilidad para mostrar comportamientos de sumisión, que de rebeldía. Así mismo sucede con el Pc y el Pp.

Pregunta: *¿Qué pasa si en algún caso, el resultado de la suma de puntos, sobrepasa la máxima puntuación expresada en el diagrama?*

Respuesta: Pues pasa, que te has pasado puntuando un "poco al alto". No presupone nada negativo, pero convendría "relativizar" alguna conducta o alguna respuesta.

Pregunta: *¿Quién determina o decide la intervención de cada uno de los comportamientos en un momento dado?*

Respuesta: La respuesta a esta pregunta, es compleja, porque depende de muchos factores que pueden converger en un momento dado: situación anímica del momento, otros acontecimientos sucedidos ese día, estado del organismo (cansado, descansado, estresado, enfermo, etc). Pero, para que no te quedes ahora sin una "chispita" de información, te adelantamos que, en líneas generales, la utilización de cada uno de estos comportamientos queda determinada por la "potencia" del Adulto. Lo normal es que desde el Adulto analices la situación y des paso a la conducta que consideres más conveniente. En otras ocasiones con alto nivel de estrés activas directamente conductas arcaicas sin gestión consciente del Adulto.