

Lily Yuan

Test
psicológico
de
**Carl
Jung**

EXPLORA TU PSICOLOGÍA INTERIOR



EDICIONES OBELISCO



Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Cartomancia y Tarot

TEST PSICOLÓGICO DE CARL JUNG

Lily Yuan

1.ª edición: septiembre de 2024

Título original: *The Carl Jung Psychology Test*

Traducción: *Daniel Aldea*

Corrección: *Elena Morilla*

Maquetación: *Carol Briceño*

© Arcturus Holdings Limited.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)



Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-136-3

DL B 3488-2024

Printed in China

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.





Índice



Introducción a la psicología de la personalidad.....	6
Capítulo 1	
¿Cómo funcionan los test de personalidad?	14
Capítulo 2	
¿Quién fue Carl Jung?	24
Capítulo 3	
Las cuatro escalas de los 16 tipos de personalidad	34
Capítulo 4	
Las ocho funciones cognitivas (también conocidas como conductores y pasajeros de la personalidad)	44
Capítulo 5	
Los tipos psicológicos de Jung	70
Capítulo 6	
Los 12 arquetipos junguianos y sus funciones en las distintas etapas de la vida	96
Capítulo 7	
Las teorías de Jung: cómo ha evolucionado su tipología de la personalidad a lo largo del tiempo	106
Conclusión	116
Glosario de psicología de la personalidad	119
Lecturas complementarias	124
Índice alfabético	126
Créditos de las imágenes	128



Introducción a la psicología de la personalidad

¿Por qué algunas personas encajan a la perfección, como si fueran dos piezas de Lego? ¿Por qué las conversaciones con determinadas personas resultan forzadas, casi como si estuvieran arrancando una muela? ¿Por qué algunas personas trabajan mejor en equipo? ¿Por qué nos llevamos mejor como amigos con determinadas personalidades y, en cambio, con otras tenemos más posibilidades de iniciar una relación romántica? ¿Por qué admiramos a unas y no a otras?

Resumiendo, ¿qué nos convierte en la persona que somos?

Aquí es donde entra en escena la psicología de la personalidad. Estudiar la personalidad significa estudiar los numerosos factores que determinan nuestra forma de pensar y sentir, unos factores que están condicionados tanto por nuestra biología única como por la educación que hemos recibido. ¿Cómo se han comportado nuestros padres a lo largo de nuestra vida? ¿En qué entorno hemos crecido? Éstas son las preguntas que se hacen los psicólogos de la personalidad.

Nota: este libro utiliza un lenguaje neutral en cuanto al género para describir los 16 tipos de personalidad y también en el resto del texto.

Para referirnos a Carl Jung utilizamos el pronombre «él» tanto en su biografía como en el resto del texto. Las citas personales de Jung están en cursiva.

¿Cómo es posible que algunas personas se hagan amigas al instante y otras nunca se lleven bien?

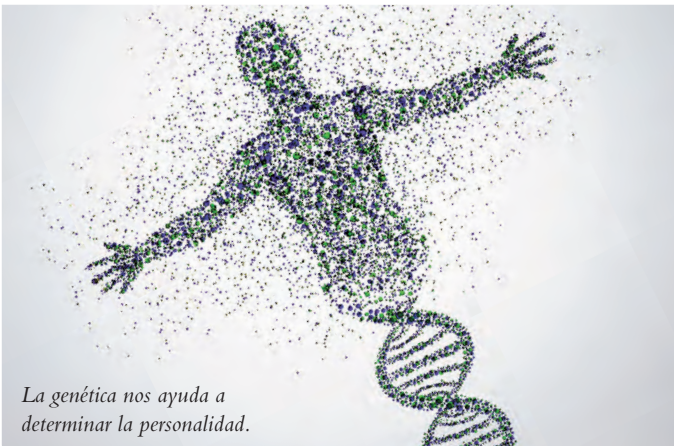
La psicología de la personalidad tiene la respuesta.



Algunas personas sabían lo que querían ser de mayores desde niños. Otras, sin embargo, cambian varias veces de profesión hasta que finalmente encuentran su vocación o deciden abandonar definitivamente su trabajo para recorrer el mundo en furgoneta. ¿Por qué las vidas de la gente son tan distintas las unas de las otras? Porque nuestras personalidades influyen de muchas maneras distintas en las decisiones que tomamos.

El encuentro entre dos personalidades es comparable al momento en que dos sustancias químicas entran en contacto: si se produce una reacción, ambas se transforman.

Nos parecemos más de lo que nos diferenciamos, ya que aproximadamente el 99,9% de nuestro material genético es idéntico. ¿Sabías que también compartimos alrededor del 98,7% de nuestra genética con los chimpancés y el 44,1% con los plátanos (sí, la fruta)? Y, a pesar de eso, nuestros comportamientos son muy distintos. ¿A qué responde ese 0,1% restante? Exacto, lo has adivinado: ¡A nuestra *personalidad*!



La genética nos ayuda a determinar la personalidad.



La personalidad tiene un gran impacto tanto en nuestro comportamiento como en las decisiones que tomamos.

En resumidas cuentas, usamos el término personalidad para referirnos a todos aquellos rasgos, comportamientos y preferencias de un individuo que se mantienen *relativamente constantes* a lo largo del tiempo. La personalidad está estrechamente vinculada a otras ramas de la psicología, como, por ejemplo, la psicología social, la biológica o la evolutiva. Es posible que hayas oído hablar de los términos *introvertido* y *extravertido*.

¿Qué ocurre cuando nos enfrentamos a niveles excesivos de estrés? Pues que podemos llegar a comportarnos de un modo muy diferente a cómo lo hacemos normalmente. Por ejemplo, una persona muy abierta puede mostrarse más reservada de lo normal tras completar una tarea muy exigente, pero al cabo de un rato recupera su habitual carácter dicharachero. Alguien que suele ser muy organizado puede parecer disperso y torpe en idénticas circunstancias. Otra persona que suele tomar deci-

siones después de valorar los pros y contras puede dejarse llevar por una corazonada cuando la situación así lo requiere. Por lo tanto, si un amigo se comporta de forma distinta a la habitual, sería recomendable que le preguntaras si se encuentra bien.

Una de las formas más rápidas de descubrir qué tipo de personalidad tenemos es mediante una evaluación o test. Nota importante: encontrarás uno incluido en la maravillosa baraja de cartas que acompaña a esta guía. Al final del capítulo encontrarás una breve explicación para realizar correctamente el test de personalidad junguiano. Es fácil cogerle el tranquillo en cuanto lo hagas unas cuantas veces.



El estrés puede hacer que nos comportemos de una forma poco habitual.



Breve historia de la psicología de la personalidad



En 1884, sir Francis Galton propuso la hipótesis léxica fundamental, una teoría lingüística que postula que los rasgos de la personalidad más importantes y relevantes para un grupo determinado al final terminan codificándose a través del lenguaje. Las características más importantes para dicho grupo suelen quedar encapsuladas hábilmente en una sola palabra, como ocurre, por ejemplo, con el concepto «extravertido».

En 1913, Carl Jung se unió al debate y empezó a escribir su primer artículo sobre la tipología de la personalidad, el cual se publicó en alemán en 1921 y en inglés en 1923 con el título «Tipos psicológicos». En 1919, introdujo el término *arquetipo* en su artículo titulado «El instinto y el inconsciente». Más adelante profundizaremos en sus investigaciones sobre la personalidad y los arquetipos.

El concepto de personalidad se popularizó en la década de 1930 con la aparición, en 1932, de la publicación trimestral *Character and Personality*. En 1936, los psicólogos Gordon Allport y Henry Odbert encontraron en el diccionario unas 18 000 palabras que podían utilizarse

para describir la personalidad de una persona. A partir de esta lista, redujeron a 4 500 los rasgos de la personalidad observables, lo que, aun así, sigue siendo una cifra considerable.



Francis Galton, uno de los pioneros de la psicología de la personalidad, confeccionó una lista de sus principales rasgos.

Esto nos lleva a una de las teorías de los rasgos de la personalidad más populares actualmente: el modelo de los Cinco Grandes, el cual ha evolucionado a lo largo del tiempo. En 1946, Raymond Cattell utilizó el modelo para generar 181 grupos de rasgos de la personalidad, los cuales posteriormente dieron lugar al modelo de los 16 factores. En la década de 1960, Raymond Christal y Ernest Tupes, investigadores de la Fuerza Aérea norteamericana, descubrieron cinco factores recurrentes. Por último, P. T. Costa y R. R. McCrae continuaron puliendo el modelo de los Cinco Grandes durante las décadas de los 80 y 90.

La prueba DISC es otro tipo de evaluación de la personalidad muy popular que fue desarrollada por el psicólogo William Moulton Marston en la década de 1920. Esta prueba está basada en cuatro estilos principales de comunicación: dominancia, influencia, estabilidad y conformidad. La prueba DISC puede ayudar a crear equipos más fuertes y mejorar las relaciones personales y profesionales. Aunque se utiliza, sobre todo, en el ámbito empresarial, también puede ser de utilidad en el desarrollo personal, la educación y la terapia.



La prueba DISC es un modelo muy popular para la evaluación de la personalidad.



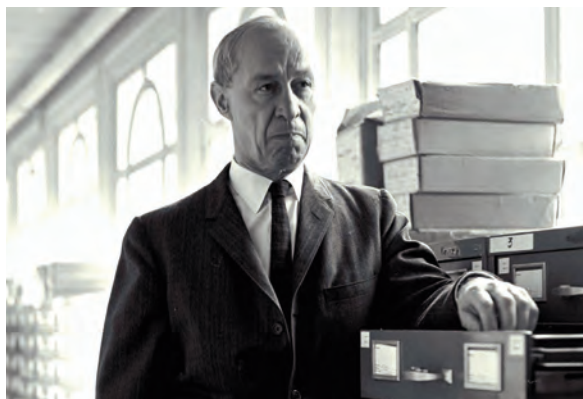
**¿Cómo
funcionan
los test de
personalidad?**

Pero ¿cómo funcionan los test de personalidad? Normalmente, los test se puntúan mediante una *escala de Likert* (es decir, una serie de respuestas de intensidad creciente o decreciente) de cinco opciones. También pueden ser de cuatro opciones si se omite la opción «neutra». Se parecen mucho a los cuestionarios con respuestas de opción múltiple típicos de algunos exámenes, aunque en este caso no hay respuestas correctas ni incorrectas. A continuación, tienes un ejemplo de una escala de Likert:

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni lo uno ni lo otro	En desacuerdo	Totalmente desacuerdo
+2	+1	0	-1	-2

Una escala de Likert

Como algunas preguntas se corresponden con determinados resultados psicométricos, las secciones con una mayor puntuación determinan los factores más fuertes de la personalidad del individuo en cuestión. Es posible que hayas rellenado este tipo de evaluaciones en encuestas escolares o de hábitos alimenticios. Si alguna vez has ido al psicólogo, lo más probable es que estés familiarizado con los cuestionarios que contienen una escala de Likert.



El psicólogo Rensis Likert ideó la escala de Likert en 1932.

Las teorías de los rasgos de personalidad, como el modelo de los Cinco Grandes (también conocido como el modelo de los Cinco Factores, OCEAN o NEO-PI), están basados en los siguientes factores: *Apertura a la experiencia* (O), *Responsabilidad* (C), *Extraversión* (E), *Amabilidad* (A) y *Neuroticismo* (N). Las teorías de rasgos utilizan tres criterios para la evaluación de las pruebas: (1) coherencia, (2) estabilidad y (3) diferencias individuales.

A continuación, encontrarás una descripción general de los cinco grandes factores:

Apertura a la experiencia (O): Buena disposición ante las nuevas experiencias (por ejemplo: «¡Lo quiero probar todo, aunque sólo sea una vez!») y receptivo a diferentes perspectivas. Las personas con una alta apertura a la experiencia suelen ser creativas y arriesgadas. Además, son propensas a tener numerosas aficiones e intereses. En definitiva, alguien que no para quieto.

Responsabilidad (C): Orden, compromiso e iniciativa para realizar las tareas antes de tiempo o a tiempo. Las personas con una alta responsabilidad respetan las normas, los planes y los horarios. Sus vidas siguen un orden muy preciso. Suelen comportarse como los «padres» del grupo. ¿No queda desinfectante de manos en el restaurante? Que no cunda el pánico, ellos siempre llevan uno encima.

Extraversión (E): Vitalidad, energía y una tendencia natural a socializar y conversar con personas de todo tipo. A los individuos con una alta extraversión les encanta hacer nuevos contactos y se activan cuando están rodeados de gente. Para ellos, los eventos y las fiestas sólo tienen un requisito: ¡cuantos más seamos, más reiremos!

Amabilidad (A): Cualidad de lo agradable, de la capacidad de cooperación. Las personas con un alto grado de amabilidad son atentas, indulgentes, de confianza y altruistas. Son el elemento leal que siempre pone paz en un grupo de amigos; los que le caen bien a todo el mundo, los amigos perfectos. Llevado al extremo, pueden llegar a convertirse en alguien que se deja pisotear.

Neuroticismo (N): Tendencia a preocuparse demasiado, a darle vueltas a los acontecimientos antes, durante y/o después de que éstos se hayan producido. Está estrechamente relacionado con la ansiedad y la depresión. Las personas con un alto grado de neuroticismo siempre están excesivamente alerta y nerviosas, aunque también es verdad que disponen de una inteligencia callejera y una conciencia espacial más desarrollada. En definitiva, el mejor compañero de supervivencia que existe.



Los cinco grandes rasgos de la personalidad.

En este libro, sin embargo, nos centraremos específicamente en la aportación de Jung, es decir, la *teoría del tipo de personalidad más adecuada*, especialmente los 16 tipos de personalidad y las ocho *funciones cognitivas* que propuso.

La *función junguiana* es un proceso mental preconfigurado mediante el cual la gente piensa, siente, percibe o intuye sus acciones. Cada tipo de personalidad posee una serie de cuatro funciones cognitivas; las más fuertes se sitúan en la parte superior y las más débiles, en la inferior.



Los rasgos de la personalidad pueden ser increíblemente variados. En aras de la coherencia, las teorías sobre los tipos de personalidad se ordenan en bloques.

En el capítulo 4 analizaremos más detenidamente las funciones junguianas para explicar los componentes básicos de su teoría de la personalidad. Allí examinaremos con mayor detenimiento los factores de la extraversión, la introversión, la sensación, la intuición, el pensamiento, el sentimiento, el juicio y la percepción. Si todo esto te parece un galimatías, tranquilo, ya le irás pillando el tranquillo. ¡Te lo prometo!

Las teorías de los tipos de personalidad hacen hincapié en las diferentes categorías tipológicas en las que pueden clasificarse las personas. Los tipos de personalidad son como regalos prediseñados que incluyen una serie de rasgos y comportamientos. Por ejemplo, una persona introvertida puede tener los siguientes rasgos: sosiego, atención al detalle, sensibilidad al sonido y un oído excelente.

La categorización de las personas según su tipo de personalidad no es un concepto nuevo. En el 460-375 a.C., el médico griego Hipócrates y sus se-



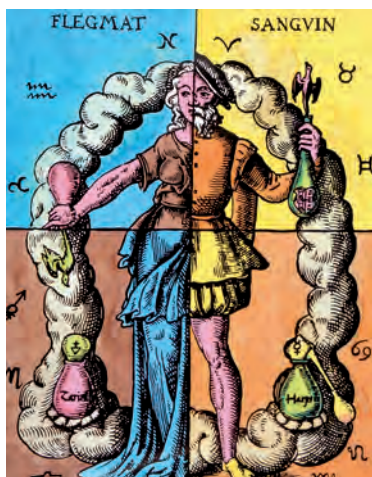
Hipócrates, el médico de la antigua Grecia, desarrolló la teoría de los cuatro humores.

guidores clasificaban a la gente según los cuatro humores, estaciones y elementos. Unos cuantos años después, otro médico griego, Galeno de Pérgamo (129-216 d. C.), desarrolló estas teorías y equiparó cada uno de los cuatro humores con un tipo de personalidad. Aparecen en cursiva a continuación:

1. Sangre/verano/aire (*sanguíneo*)
2. Flema/primavera/agua (*flemático*)
3. Bilis amarilla/otoño/fuego (*colérico*)
4. Bilis negra/invierno/tierra (*melancólico*)

Sanguíneo equivale aproximadamente a alegre y sociable; flemático, a tranquilo y pacífico; colérico, a agresivo y competitivo, y melancólico, a distante y pesimista. Hipócrates creía que las personas contenían una «mezcla» de los cuatro humores y que, cuando éstos estaban desequilibrados, se producían las enfermedades y discapacidades. En aquel tiempo, la gente creía que el color del vómito indicaba cuál de los cuatro

humores estaba descompensado. Hoy en día sabemos que tanto los alimentos que ingerimos como toda nuestra dieta pueden afectar al color de nuestros fluidos corporales, pero también lo pueden hacer ciertas enfermedades.



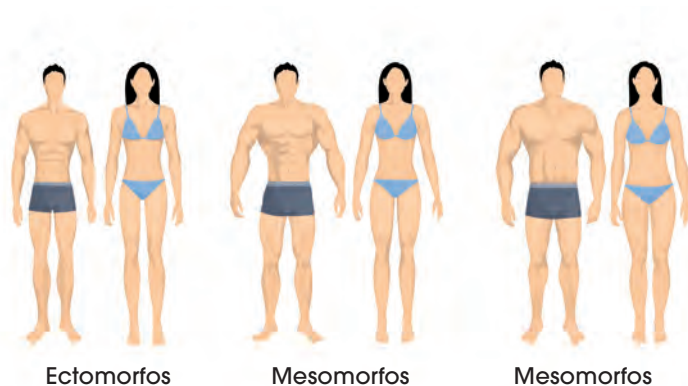
Al menos hasta la Edad Media se creía que el equilibrio entre los «cuatro humores» determinaba la personalidad de las personas y condicionaba su salud.

Por ejemplo, los científicos han descubierto que la bilis negra sólo afecta a las personas que padecen una enfermedad hepática crónica.

Siguiendo con el tema de la fisiología humana, William Herbert Sheldon (1898-1977) propuso una teoría de tres complexiones físicas asociadas a un tipo determinado de personalidad:

1. Los ectomorfos (delgados/reservados) son personas introvertidas y muy sensibles.
2. Los mesomorfos (musculosos/seguros) son fuertes, competitivos y agresivos.
3. Los endomorfos (blandos/de trato fácil) son extravertidos y relajados.

Puede que estés pensando: «¡Pues yo conozco a fulanita y es superescandaloso, competitivo y delgado como un palillo! Y ese otro tío es ridículamente musculoso porque va al gimnasio todos los días y, sin



La teoría según la cual la constitución física —categorizada en los tipos ectomorfos, mesomorfos y endomorfos— determinaba la personalidad llegó a tener muchos seguidores, pero hoy en día ha quedado definitivamente desacreditada.

embargo, es de lo más relajado». Tranquilo: la teoría de la complejión física (también conocida como *somatotipo*) hace tiempo que se considera pseudocientífica.

Volviendo al tema principal de este libro, Carl Jung propuso ocho tipos cognitivos: (1) Reflexivos extravertidos (ESTJ y ENTJ), (2) Sensibles extravertidos (ESFJ y ENFJ), (3) Sensitivos extravertidos (ESTP y ESFP), (4) Intuitivos extravertidos (ENFP y ENTP), (5) Reflexivos introvertidos (ISTP & INTP), (6) Sensibles introvertidos (ISFP & INFP), (7) Sensitivos introvertidos (ISTJ & ISFJ) e (8) Intuitivos introvertidos (INFJ e INTJ).



*Nos encontramos una y otra vez
con mil disfraces distintos en el camino
de la vida.*



A medida que avances en la lectura de esta guía, te irás familiarizando con los 16 tipos de personalidad que Jung propuso. Todos ellos tienen sus puntos fuertes y débiles, sus carreras profesionales ideales y el mejor contexto para que su inteligencia se desarrolle. Si tienes alguna duda sobre algún término específico, puedes consultar el glosario que encontrarás al final del libro.

Sólo hemos visto algunas de las numerosas teorías que existen sobre las tipologías de la personalidad. ¡Sólo hemos vislumbrado la punta del iceberg! Aún te queda todo un mundo fascinante de conceptos psicológicos por descubrir y aprender. Bienvenido a bordo del tren del autodescubrimiento de la personalidad. Sube y prepárate para descubrir los numerosos colores de los que estás hecho. ¿Qué mejor momento que éste para empezar a aprender sobre ti mismo?

Para tu información: este libro viene acompañado de una baraja de 52 cartas, donde se incluye el test de personalidad de Jung. El test está compuesto por un total de 28 preguntas.

Para puntuar el test, prepara en una hoja de papel una serie de números en orden ascendente que vaya del 1 al 28. Responde a las preguntas planteadas en cada una de las cartas en el orden correcto y escribe A o B al lado de cada número.

Sólo hay 28 preguntas en total, por lo que deberías tardar entre 5 y 10 minutos para completar el test. Tómate el tiempo que necesites para leer y comprender bien cada una de las preguntas. Para que el resultado final sea lo más preciso posible, intenta responder con sinceridad y no pensar demasiado las respuestas. Recuerda que cada tipo de personalidad tiene sus puntos fuertes y débiles.

En las cartas también encontrarás consejos útiles para cada uno de los 16 tipos de personalidad, sus posibles carreras profesionales y las preguntas más frecuentes.

Si lo deseas, puedes compartir los resultados con un amigo o un compañero de trabajo. También puedes profundizar en tu tipo de personalidad en la segunda mitad del libro, donde encontrarás numerosas referencias al sistema de personalidad que propuso Jung.

Como él mismo dijo: «El mundo te preguntará quién eres, y si no lo sabes, el mundo te lo dirá».

