



TU MAPA DE PERSONALIDAD

Descubrí cómo se combinan los rasgos
que te hacen ser quien sos



BASADO EN EL MODELO DE LOS CINCO GRANDES
5 DIMENSIONES • 30 FACETAS • UNA COMBINACIÓN
QUE SOLO PUEDE SER TUYA

Una forma más profunda de conocerte

Hola. Si llegaste hasta acá, probablemente haya cosas de tu forma de ser que quieras entender mejor. Tal vez te preguntaste por qué reaccionás de una manera en algunos momentos y de otra muy distinta en otros. O quizá simplemente tengas curiosidad por conocerte con un poco más de profundidad.

Este libro fue pensado para acompañarte en ese recorrido. No para encerrarte en una definición, sino para ayudarte a observar los distintos rasgos que conviven en vos.

Las personas no funcionamos de una sola manera todo el tiempo.

Por qué una etiqueta no alcanza

Tal vez alguna vez hiciste uno de esos tests que, después de unas pocas preguntas, te dijeron que eras “la persona sensible”, “el alma de la fiesta” o “quien siempre tiene todo bajo control”. Pueden ser divertidos, pero probablemente hayas sentido que ninguna de esas etiquetas alcanzaba para describirte por completo.

Y es lógico. Este libro no parte de un solo nombre para vos.

Tres días que pueden convivir



Podés **disfrutar una reunión** y, al día siguiente, necesitar silencio.



Podés ser **muy responsable con el trabajo** y bastante desordenado con tus cosas.



Podés tratar a los demás con **mucha consideración** y, aun así, tener dificultades para confiar.



Nada de eso te vuelve incoherente. Significa que tu personalidad está formada por distintos rasgos que conviven y se combinan.



IDEA CLAVE

El resultado no te dice quién sos para siempre ni qué trabajo te conviene. Te ofrece un mapa para observarte con mayor claridad: tendencias que quizá ya conocías y otras que todavía no habías logrado nombrar.



EN PALABRAS SIMPLES

Leelo con curiosidad, *no como si fuera un examen*. No existen personalidades perfectas. Cada rasgo puede traer fortalezas, necesidades y dificultades. La intención no es juzgarte: es entenderte con un poco más de paciencia.

El mapa que vas a construir

Extraversión

Contacto, energía y visibilidad.

Amabilidad

Cooperar, confiar y considerar.

Responsabilidad

Orden, deber y seguimiento.

Apertura

Ideas, arte y lo nuevo.

Reactividad emocional

Cómo te mueve lo que aprieta.

Qué vas a descubrir

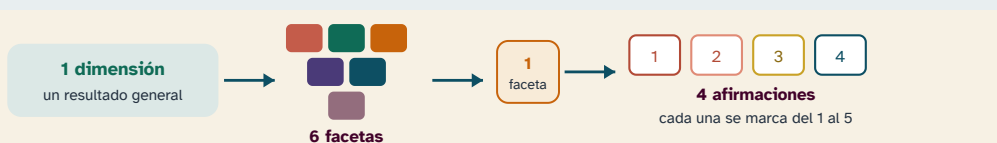
Este libro te propone conocer esa combinación con mayor profundidad. Primero vas a responder **120 afirmaciones** sobre tu manera habitual de pensar, sentir y actuar. Después vas a descubrir qué significan tus resultados en cinco grandes dimensiones de la personalidad y en treinta aspectos más específicos, llamados **facetas**.

No necesitas saber psicología ni entender palabras técnicas. Cada concepto se va a explicar paso a paso, con ejemplos cotidianos, para que puedas reconocer cómo aparece en tu vida, en tus decisiones, en tus vínculos y en la manera en que atravesás distintas situaciones.



ASÍ SE ARMA TU MAPA

Primero vas a obtener cinco resultados generales. Después vas a mirar seis facetas dentro de cada dimensión. Esos matices permiten comprender por qué un mismo rasgo puede aparecer de maneras distintas según la situación.



5

dimensiones

30

facetas

120

afirmaciones

ANTES DE SEGUIR

Qué puede ofrecerte este libro

Antes de empezar, hay algunas cosas importantes que quiero contarte. Este libro puede ayudarte a ponerles palabras a ciertas tendencias y a observarlas con mayor claridad. Pero ningún cuestionario puede resumir toda tu historia ni decidir quién sos.

Puede

Darte un lenguaje para tendencias que ya intuías. Ordenar 120 respuestas en cinco zonas y treinta matices. Invitarte a mirar contextos, no solo un promedio.

No puede

Diagnosticar un trastorno, elegir tu trabajo, dictar tus valores ni contar tu historia completa. Un puntaje no decide si sos una buena persona.

Personalidad

Cómo solés pensar, sentir y actuar en muchos momentos distintos. Un mapa, no una jaula.

Identidad

Nombres, vínculos, oficios, amores, lo que te importa. El cuestionario no la reemplaza.

Diagnóstico

Lo hace un o una profesional de la salud, con otros criterios. Este cuaderno no lo hace.



IDEA CLAVE

Usalo para observarte con más palabras. Un rasgo no es bueno ni malo por sí mismo: describe un modo habitual, no un veredicto sobre tu valor.

CONTENIDO

Índice

Elegí un título para ir a esa parte. En el resto de las hojas, el enlace **Índice** del margen te trae de vuelta a esta página.

ANTES DE EMPEZAR

Una forma más profunda de conocerte	1
El mapa que vas a construir	2
Qué puede ofrecerte este libro	3
Cómo funciona el cuestionario	5
Alcances y límites	6

TU EVALUACIÓN

120 afirmaciones	7
Hoja de puntuación	19
Reservá entre 15 y 25 minutos. Podés pausar y seguir después.	

CINCO DIMENSIONES

Extraversión	22
Amabilidad	33
Responsabilidad	41
Apertura a la experiencia	49
Reactividad emocional	57

Las seis facetas de cada dimensión empiezan justo después de sus dos páginas de apertura.

CIERRE

Combinaciones y contrastes	65
Diez imágenes para mirar tu mapa	67
Tu mapa personal	72
Fuentes y datos editoriales	73



El cuestionario no pide adivinar qué se mide. Primero respondés; después puntuás y leés.

SOBRE EL CUESTIONARIO

Cómo funciona el cuestionario

El cuestionario es el punto de partida del recorrido. Vas a encontrar 120 frases sobre maneras habituales de pensar, sentir y actuar. No hay respuestas correctas: lo importante es marcar cuánto se parece cada frase a vos la mayor parte del tiempo.

120 afirmaciones

Pensá en los últimos meses, no en un día raro. Completá todos los casilleros. Si dudás, quedate con lo más frecuente. Reservá entre 15 y 25 minutos, sin apurarte; podés hacer una pausa y retomar.

Una escala del 1 al 5

1 no te describe en absoluto. 5 te describe mucho. No es una nota: describe el parecido entre la frase y vos.

Algunas se puntúan al revés

Algunas afirmaciones se puntúan al revés al calcular el resultado. En la hoja de puntuación están marcadas con un asterisco para que puedas identificarlas fácilmente.

Un ejemplo, para ver cómo se responde

Me siento cómodo iniciando conversaciones.

1

2

3

4

5

Acá el 3 está marcado solo como ejemplo. No existe una respuesta correcta: elegí el número que más se parece a vos.

1

No me describe en absoluto

2

Me describe poco

3

Me describe parcialmente

4

Me describe bastante

5

Me describe mucho



DE DÓNDE SALE ESTE CUESTIONARIO

Las frases pertenecen al **IPIP-NEO-120**, un cuestionario de dominio público basado en el modelo de los Cinco Grandes (Johnson, 2014; Goldberg, International Personality Item Pool).

SI VES UN ASTERISCO

La puntuación se invierte: 1 vale 5, 2 vale 4 y 3 se mantiene igual. No hace falta memorizarlo: la hoja de puntuación te va a guiar.

Tres maneras de leer lo que viene

El cuestionario

Ítems, puntajes, facetas y dimensiones. Es el núcleo del recorrido.

La lectura educativa

Ejemplos y explicaciones para entender el resultado sin formación en psicología.

Los ejercicios

Después de puntuar, hay páginas para escribir: combinaciones, imágenes para leer tu mapa y un cierre personal. No suman un puntaje nuevo.



CÓMO LEER TUS PUNTAJES

Los resultados muestran en qué zona de la escala cayó tu puntaje. No comparan tu resultado con toda la población argentina ni funcionan como percentiles clínicos.

El cuestionario no diagnostica trastornos, no predice de manera absoluta cómo vas a actuar y no reemplaza una evaluación profesional.



UN MOMENTO DIFÍCIL

Si estás atravesando un período especialmente duro, algunas respuestas pueden reflejar más ese momento que tu forma habitual de ser. Tenelo en cuenta cuando leas el resultado.



Cuando termines estas páginas, empieza el cuestionario. Todavía no hace falta adivinar qué se está midiendo. Reservá entre 15 y 25 minutos.

TU EVALUACIÓN



ÍTEMES 1-10 · DE 120

Marcá cuánto se parece cada frase a tu **manera habitual de ser**, no al último fin de semana. No hay respuestas correctas. Reservá entre 15 y 25 minutos; si cortás, retomá desde donde dejaste.

	1	2	3	4	5
1 No me describe en absoluto					
2 Me describe poco					
3 Me describe parcialmente					
4 Me describe bastante					
5 Me describe mucho					
Afirmación	1	2	3	4	5
01 Me preocupo por las cosas.	☐	☐	☐	☐	☐
02 Hago amistades con facilidad.	☐	☐	☐	☐	☐
03 Tengo una imaginación vívida.	☐	☐	☐	☐	☐
04 Confío en los demás.	☐	☐	☐	☐	☐
05 Completo tareas exitosamente.	☐	☐	☐	☐	☐
06 Me enoja fácilmente.	☐	☐	☐	☐	☐
07 Me encantan las fiestas grandes.	☐	☐	☐	☐	☐
08 Creo en la importancia del arte.	☐	☐	☐	☐	☐
09 Uso a otros para mi propio interés.	☐	☐	☐	☐	☐
10 Me gusta ordenar y organizar las cosas.	☐	☐	☐	☐	☐

La energía que ponés en el mundo

Con qué intensidad tendés a buscar contacto, estímulo y un lugar visible cuando hay otras personas.

En este libro, una **dimensión** es una zona amplia de la personalidad: una tendencia que se nota en muchos momentos distintos, no un disfraz que te ponés para toda la vida. Hay cinco. Cada una se lee por separado y después se mira junto a las otras.

La primera se llama **extraversión** (en algunos textos aparece como extroversión). En el habla cotidiana a veces se usa como si quisiera decir “ser simpático” o “ser el alma de la fiesta”. Acá habla de otra cosa: no de si sos una buena persona, sino de cuánta compañía, ruido y visibilidad te suele hacer falta en un día típico.

Un puntaje más alto o más bajo **no es mejor**. Describe un ritmo. Dos personas pueden querer mucho a su gente y, aun así, necesitar cantidades distintas de conversación y de planes en un mismo sábado.

MÁS HACIA ADENTRO

MÁS HACIA EL MUNDO

Imaginá una línea. De un lado, más hacia adentro. Del otro, más hacia el mundo. Tu puntaje se ubica en algún punto. Ningún extremo es una meta. Querer mucho contacto no es lo mismo que tener vínculos más profundos: a un puntaje alto a veces se le atribuye, sin más, hablar de más; a uno bajo, desinterés. El mismo resultado puede verse distinto en familia y en un trabajo nuevo.

EXTRAVERSIÓN • EL MISMO EJE, TRES TAMAÑOS

Qué mide

La tendencia a buscar contacto, estímulo y un lugar visible en el grupo. Se nota en cuántas conversaciones sostenés, si un sábado con mucha gente te deja con más ganas o con menos, y quién suele proponer el plan.

Qué no mide

Esta dimensión no determina si sos mejor o peor persona, cuántas amistades tenés ni qué tan profundos son tus vínculos. Tampoco decide si “deberías” salir más. Describe ciertas tendencias sociales, pero no puede resumir por sí sola tu manera de relacionarte ni tu historia completa.

Un encuentro tranquilo con una o dos personas no vale menos que pasar varias horas en una reunión llena de gente. Son tamaños distintos del mismo eje. Las tres escenas de abajo son del mismo adulto, en sábados distintos.

**MÁS BAJO**

Un café con una o dos personas, y después casa.

Suele resultar más fácil un encuentro chico que una mesa larga. Trabajar en silencio, o con un equipo reducido, también suele sentirse más simple. El costo aparece si se evita casi todo contacto y después se extraña compañía, o si quienes están cerca interpretan distancia cuando, en realidad, solo hay menos ganas de grupo.

**HACIA EL MEDIO**

Un almuerzo largo puede estar bien; tres cumpleaños el mismo sábado, no.

El contexto pesa más que una etiqueta. Eso no es indecisión, ni una forma de no definirse. Un resultado intermedio puede aparecer porque algunas respuestas tiran para un lado y otras para el otro, o porque el ritmo cambia según el lugar y la semana.

**MÁS ALTO**

Después de una reunión grande, todavía ganas de seguir con gente.

El contacto frecuente suele dar energía. Puede ser más simple iniciar una conversación, sostener una mesa y pasar a otra actividad con gente. Tener extraversión alta no impide las charlas largas ni el trabajo concentrado. El costo, a veces, es poco tiempo a solas, o no darte cuenta de que a quien tenés al lado ya está saturada o saturado de tanto estímulo.

Después, mirá tu propio sábado

PARA NO PERDER EL HILO

Ninguno de los tres tamaños es una meta. El puntaje no te pide que cambies de ritmo: te pide que registres el tuyo, con un sábado concreto, no con una etiqueta.

Después de estar con personas, ¿quedás con más energía, con menos, o con las dos cosas en momentos distintos? Anotá lo que observes. Eso, mirado junto al puntaje, dice más que una etiqueta.

MÁS ENERGÍA

¿Después de un encuentro te dan ganas de seguir, de llamar a alguien más, de no volver todavía a casa?

UN POCO DE CADA COSA

¿Disfrutás un rato y, más tarde, necesitás bajar el volumen, aunque la gente te caiga bien?

MENOS ENERGÍA

¿Te vas a gusto, pero el cuerpo pide silencio, un libro, o un cuarto sin conversación?

UN SÁBADO RECIENTE

Escribí qué hiciste, con quién y cómo te sentiste después. No hace falta que coincida con un extremo. Sirve el detalle concreto: cuánta gente, cuánto duró, qué pediste al volver a casa.



FRIENDLINESS

Cordialidad

Describe con qué facilidad te acercás a la gente nueva y cuánto calor ponés en un saludo, no si “tenés más amistades”.

Qué observa

La tendencia a mostrarte accesible, a iniciar una charla breve, a dejar que otra persona se sienta bienvenida.

Qué no permite concluir

No dice si tus vínculos son profundos ni si te resulta fácil pedir ayuda cuando hace falta.

Más bajo

En la panadería saludás lo justo y preferís no alargar la conversación con alguien que no conocés.

Hacia el medio

Con personas conocidas sos cálida o cálido; con extraños, más contenida o contenido, según el día.

Más alto

En un curso nuevo, en pocos minutos ya estás charlando con quien se sentó al lado.

En la vida

Alguien de cordialidad más alta pregunta el nombre de la persona que entrega el pedido. Alguien de cordialidad más baja agradece y listo, sin que eso signifique desprecio.

Con la dimensión

Es una faceta de extraversión más “de a una persona” que de fiesta.

Cuando entra alguien nuevo a un espacio que ya es tuyo, ¿qué hacés en los primeros dos minutos?

PARA NO ETIQUETAR

Baja cordialidad no es dureza moral. Alta cordialidad no es amistad garantizada.



PARTE 5

Combinaciones y contrastes

Dos tendencias distintas no te vuelven incoherente. Con los cinco puntajes a la vista, lee los ejemplos y después anotá el tuyo en la página siguiente.

1. Señalá la dimensión más alta y la más baja.
2. Anotá en qué lugar se notan las dos: casa, trabajo, amigos, pareja.
3. Lee los recuadros: no tienen que coincidir con vos.

Disfrutar una reunión y necesitar silencio después

Un puntaje más alto en extraversión no borra el cansancio. El cuerpo puede pedir gente y, unas horas más tarde, una habitación en silencio.

EN LA FAMILIA

Ser sociable y, en el trabajo, más reservada o reservado

Que te haga bien el grupo no obliga a contar tu vida en la oficina. El mismo rasgo cambia de volumen según el lugar.

EN EL TRABAJO

Ser amable y saber poner un límite

Un puntaje alto en amabilidad no es un sí para siempre. Podés cooperar y, en la misma semana, decir que no cuando algo te aprieta.

EN LA PAREJA

Responsable en el trabajo y desordenada o desordenado en casa

Cumplir lo prometido y tener el cajón ordenado no son la misma cosa. El compromiso puede aparecer en el empleo aunque la casa esté hecha un lío.

EN CASA

PARTE 7



Tu mapa personal

Pasá en limpio, con tus palabras, cómo se nota cada dimensión en tu vida. No copies el número: escribí lo que se ve en una semana tuya. No es una predicción.

Extraversión

¿Más baja, al medio o más alta, y en qué se nota?

Amabilidad

¿Más baja, al medio o más alta, y en qué se nota?

Responsabilidad

¿Más baja, al medio o más alta, y en qué se nota?

Apertura a la experiencia

¿Más baja, al medio o más alta, y en qué se nota?

Reactividad emocional

¿Más baja, al medio o más alta, y en qué se nota?

Facetas que quiero mirar

Elegí dos o tres de las treinta, las que más te resonaron.

Abajo, separá dos frases: “así suelo funcionar” y “esto quiero cuidar o ensayar esta temporada”.

CIERRE

Fuentes y datos editoriales

Tu mapa de personalidad. Un libro de Casa Chimue. Primera edición, 2026.

© Casa Chimue. Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización de la editorial.

Este libro incluye una versión en español del IPIP-NEO-120, inventario de personalidad de dominio público basado en el modelo de los Cinco Grandes (Johnson, J. A., 2014; Goldberg, International Personality Item Pool, ipip.ori.org).

Contenido educativo y de autoconocimiento. No reemplaza una evaluación psicológica ni constituye un diagnóstico.

Johnson, J. A. (2014). Measuring thirty facets of the Five Factor Model with a 120-item public domain inventory. *Journal of Research in Personality*, 51, 78–89.

NO SOS UNA SOLA COSA

Podés disfrutar de la gente y necesitar momentos de soledad. Ser sensible y, al mismo tiempo, muy firme. Amar los cambios en algunas partes de tu vida y buscar seguridad en otras.

Este libro te invita a descubrir cómo se combinan tus rasgos. A través de cinco grandes dimensiones y treinta facetas, vas a construir un mapa personal para entender mejor tus vínculos, decisiones, emociones y formas de actuar.

EN ESTE RECORRIDO VAS A ENCONTRAR:

- ◆ Un cuestionario de 120 afirmaciones
- ◆ 5 dimensiones y 30 facetas
- ◆ Combinaciones personalizadas
- ◆ Diez ejercicios con imágenes para leer tu mapa
- ◆ Tu mapa personal final

**NO SE TRATA DE ENCAJAR EN UNA CATEGORÍA,
SINO DE DESCUBRIR TODO LO QUE CONVIVE EN VOS.**

Una experiencia recreativa de autoconocimiento.
No reemplaza una evaluación psicológica profesional.

