

# STRESSScan™

## StressScan

INFORME PARA:

**Sample Participant**

Confidential Report

7 de noviembre de 2024

**CONFIDENCIAL**



## Introducción

Es importante darse cuenta que una salud y un bienestar óptimos abarcan más que sólo un buen estado físico, también incluyen una salud social, espiritual, de comportamiento, e intelectual. Basados en la investigación de 20 años, los resultados de StressScan proporcionan un resumen de puntuaciones individuales de recursos y riesgos importantes de la salud, mostrados para que se puedan asociar con el agotamiento laboral, con la enfermedad física, la depresión, la ansiedad, el absentismo, y el bienestar psicológico de las investigaciones recientemente publicadas.

### ¿Qué Mide StressScan?

StressScan proporciona una vista general de 15 factores importantes asociados con una salud y un bienestar óptimos. Estas escalas valoran:

1. Estrés
2. Hábitos Saludables (incluyendo ejercicio y actividad física, sueño/descanso, alimentación/nutrición, prácticas de prevención y consumo de sustancias)
3. Red de Apoyo Social
4. Comportamiento Tipo A
5. Dureza Cognitiva
6. Estilo de Afrontamiento (incluyendo valoración positiva, valoración negativa, minimización de las amenazas, y modo de afrontar los problemas)
7. Bienestar Psicológico
8. Índice de distorsión de Respuestas

### ¿Cómo se Organiza Su Informe de StressScan?

Su informe de StressScan se organiza en diversas secciones para facilitar su entendimiento y la interpretación de los resultados incluyendo:

1. Sumario de los 15 Factores de StressScan
2. Interpretación de Sus Resultados
3. Sumario de Riesgos y Recursos del Bienestar
4. Plan de Acción de StressScan

## Interpretación de Su Informe de StressScan

Sus resultados se resumen en el gráfico StressScan y se describen en las páginas siguientes. Los gráficos a continuación comparan sus resultados con los de otras personas adultas y trabajadoras recogidas en nuestra gran base de datos normativa usando puntuaciones T estándar. La base de datos normativa de StressScan está basada en una muestra de diversidad étnica y cultural de 25,000 hombres y mujeres con edades comprendidas de los 20 a los 68 años, de diversos sectores laborales incluyendo gobierno y organizaciones no lucrativas.

Las puntuaciones T son unas puntuaciones estandarizadas que permiten comparar sus propias puntuaciones con las de una base de datos normativa, compuesta por adultos trabajadores, que usaron esta herramienta. Las puntuaciones T, de cada una de las escalas de StressScan, son la distancia y la dirección desde la media expresadas en unidades de desviación estándar. Las puntuaciones T, también son conocidas como "Puntuaciones estándar" con el 50 representando la media.

Si usted tiene una puntuación T que es mayor a 70, esta puntuación representa dos desviaciones estándar por encima de la media y corresponde al 2 por ciento de superior de todas las personas que han puntuado en esta escala (En otras palabras, en el 98 por ciento. Esta puntuación se considera muy alta). Si su auto-puntuación en un ítem en particular es más alto que 50, su puntuación se considera por encima de la media. Si su auto-puntuación en un punto en particular es menos de 50, su puntuación se considera por debajo de la media.

El resumen del gráfico de barras compara sus propias respuestas con las de otros adultos trabajadores que han completado también el cuestionario de StressScan.

Cuando esté leyendo sus resultados de StressScan, es importante tener en cuenta que en muchas de las escalas, una alta puntuación representa un recurso de nuestra salud y una baja puntuación sugiere un riesgo potencial de nuestra salud. En algunas escalas (Estrés, Comportamiento Tipo A, Valoración Negativa) la puntuación funciona al revés, una puntuación alta sugiere la posible presencia de un riesgo de nuestra salud y una puntuación baja sugiere un recurso de nuestra salud.

## Interpretación de Su Informe de StressScan

Para entender mejor sus resultados de StressScan, las puntuaciones siguientes se pueden interpretar como se explica a continuación:

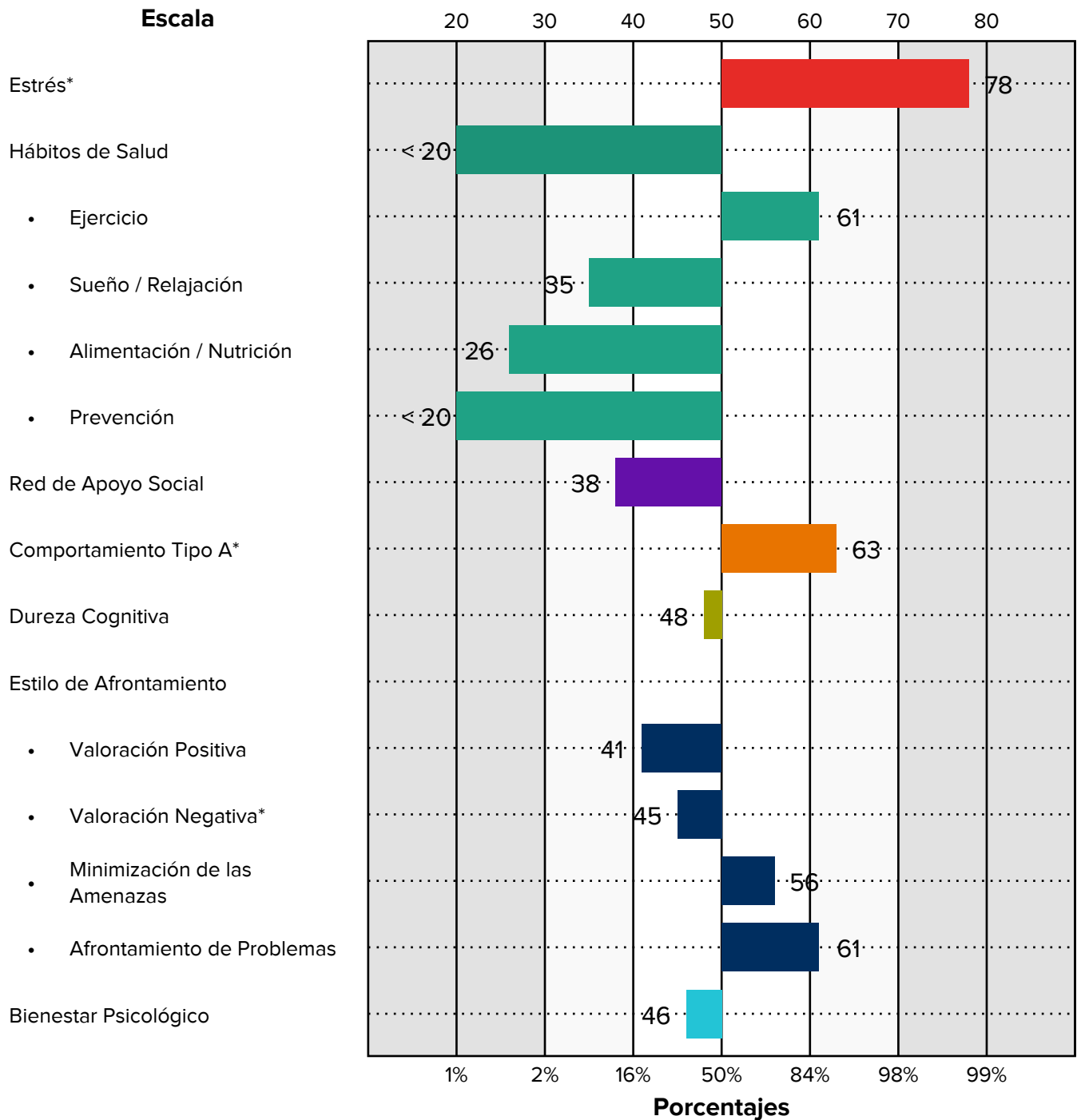
<b>Muy Alto</b>	Puntuación T por encima de 70 (Aproximadamente el 98% de las personas que completaron StressScan obtuvieron una puntuación menor en esta escala)
<b>Alto</b>	Puntuación T por encima de 60 (Aproximadamente el 84% de las personas que completaron StressScan obtuvieron una puntuación menor en esta escala)
<b>Moderadamente Alto</b>	Puntuación T por encima de 55 (Aproximadamente el 69% de las personas que completaron StressScan obtuvieron una puntuación menor en esta escala)
<b>Medio</b>	Puntuación T igual a 50 (50% de las personas que completaron StressScan obtuvieron una puntuación mayor en esta escala)
<b>Moderadamente Bajo</b>	Puntuación T por debajo de 45 (Aproximadamente el 69% de las personas que completaron StressScan obtuvieron una puntuación mayor en esta escala)
<b>Bajo</b>	Puntuación T por debajo de 40 (Aproximadamente el 84% de las personas que completaron StressScan obtuvieron una puntuación mayor en esta escala)
<b>Muy Bajo</b>	Puntuación T por debajo de 30 (Aproximadamente el 98% de las personas que completaron StressScan obtuvieron una puntuación mayor en esta escala)

## Pautas Inusuales de Respuesta

StressScan tiene índices que le ayudarán a identificar pautas inusuales de respuesta. Sus puntuaciones en esta área no sugieren que sus respuestas cayeran en una pauta muy inusual.

## Sumario de los Resultados

### Puntuaciones T Estandarizadas



\* Las puntuaciones T altas indican un riesgo de la salud. Para todas las demás escalas, una puntuación T alta indica una fortaleza, y una puntuación T baja indica un riesgo de la salud.

## Sus Resultados de StressScan

Su puntuación en cada escala de StressScan está comentada a continuación para ayudarle en la interpretación de los resultados. Recuerde que las puntuaciones T reflejan una comparación entre sus propias respuestas y las puntuaciones de otros que también han usado esta herramienta y que proceden de una amplia variedad de sectores, con ambientes y características muy diversas.

### Estrés Laboral y Personal



### Interpretación de Su Resultado:

El estrés se define como la experimentación de enfados, irritaciones y frustraciones (preocupaciones) mayores o menores de nuestra vida diaria. StressScan mide la experimentación de preocupaciones en los últimos tres meses y en seis áreas diferentes: 1) Salud; 2) Trabajo; 3) Economía Personal; 4) Familia; 5) Obligaciones Sociales; y 6) Asuntos del Mundo y del Entorno.

Cortos o infrecuentes episodios de estrés suponen un riesgo muy bajo. Pero cuando las situaciones estresantes se prolongan, el cuerpo queda preso en un estado mental y una activación física que aumentan el nivel de desgaste y cansancio de los sistemas biológicos y podemos sufrir fatiga y daños, y, además, la capacidad del cuerpo para defenderse y para sanarse puede verse dañada. El riesgo de heridas, accidentes o enfermedades aumenta.

Tener altos niveles de estrés disminuye la eficiencia del sistema inmunológico y contribuye a padecer un amplio rango de desórdenes físicos, cognitivos y emocionales. El estrés juega un rol muy importante en algunos problemas de salud crónicos como enfermedades cardiovasculares, desórdenes musculares, afecciones inmunológicas y desórdenes gastrointestinales.

Es deseable tener una puntuación **mas baja** en esta escala para optimizar el bienestar físico y psicológico.

Comparado con la demás gente, su nivel de estrés en los últimos tres meses según su informe es muy alto. Como resultado, usted es significativamente más vulnerable que otras personas a las enfermedades y desórdenes relacionados con el estrés. Si aumenta sus prácticas físicas, emocionales, espirituales, y de estilo de afrontamiento podrá beneficiarse muy significativamente y reducir su nivel de estrés laboral y personal.

## Sus Resultados de StressScan

Su informe indica que usted *nunca o raramente* ha experimentado estrés personal o laboral durante los últimos tres meses en las siguientes áreas:

Estresantes Laborales/Personales
Entorno

No dude en continuar empleando sus recursos valiosos en estas áreas de su vida relativamente libres de estrés para ayudarse a sí mismo a minimizar o hasta eliminar los efectos del estrés que erosionan su salud en las demás áreas.

Su informe indica que usted *a menudo o siempre* ha experimentado estrés personal o laboral durante los últimos tres meses en las siguientes áreas:

Estresantes Laborales/Personales
Salud
Trabajo
Economía
Familia
Social

Si estas circunstancias no cambian, pueden probablemente resultar en una debilitación del sistema inmunológico y contribuir, en el futuro, en una gran variedad de desordenes relacionados con el estrés. Sus esfuerzos constantes para eliminar, reducir o gestionar de forma efectiva estos estresantes personales y laborales le proporcionarán beneficios en su salud y optimizarán su bienestar a largo plazo.

## Prácticas de Estilo de Vida/ Hábitos de Salud



### Interpretación de Su Resultado:

Se estima que el 40% de los factores que influyen en la salud individual, en gran parte de comportamiento y de estilo de vida, están directamente bajo su control.

Su informe de StressScan le proporciona una puntuación general de Sus Prácticas de Estilo de Vida y sus Hábitos de Salud y, a su vez, feedback específico en los siguientes hábitos:

1. Ejercicio/Actividad Física
2. Sueño/Relajación
3. Alimentación/Nutrición
4. Prácticas de Prevención

La puntuación general de sus Hábitos de Salud es la más útil para obtener una idea general de usted comparándose con los demás.

Es importante tener en mente que las prácticas de salud y comportamientos de estilo de vida específicos pueden necesitar su atención aunque su puntuación general esté por encima de la media (Por ejemplo: Si usted es fumador, dedica muy poco o ningún tiempo a la actividad física o mantiene una mala alimentación o malos hábitos nutricionales).

Una puntuación **más alta** en esta escala, es deseable para optimizar su salud física y su bienestar psicológico a largo plazo.

Su informe indica que usted tiene un nivel extremadamente bajo de hábitos de mantenimiento de salud regulares. Estos comportamientos pueden tener un efecto negativo en su salud a largo plazo o en su longevidad. Como resultado, usted puede identificar uno o más comportamientos de estilo de vida o hábitos de salud en los que concentrar su **Plan de Acción** de StressScan. Usted encontrará un resumen de cada uno de sus Hábitos de Salud comentados brevemente a continuación:



## Ejercicio/Actividad Física



### Interpretación de Su Resultado:

Un gran número de estudios de investigación han concluido en que aquellas personas que realizan ejercicio físico vigoroso varias veces a la semana tienen una tasa de mortalidad un 25% más baja que aquellas que son más sedentarias o que realizan actividades "no-vigorosas". Una actividad física regular también está asociada con otras afecciones específicas y con aspectos de la salud emocional tales como:

- **Ataques o afecciones de corazón:** El riesgo de desarrollar afecciones cardiovasculares se reduce alrededor de una tercera parte en las personas que realizan ejercicio en comparación de aquellas que no ejercitan.
- **Control de Peso:** El ejercicio regular combinado con una dieta saludable es el mejor modo de perder el exceso de peso, y de mantener un peso corporal adecuado y saludable.
- **Osteoporosis:** El ejercicio regular ayuda a prevenir la osteoporosis (debilitación de los huesos). La contracción y relajación muscular en los huesos ayuda a estimular las células que fortalecen a los mismos.
- **Cáncer:** El ejercicio regular reduce aproximadamente a la mitad el desarrollo de cáncer de colon. Existen también notables evidencias de que el cáncer de mama es menos común en las mujeres que ejercitan regularmente.
- **Salud mental:** Se ha demostrado que el ejercicio disminuye la ansiedad y la depresión leve. A su vez, se ha comprobado que el ejercicio ayuda a tener una mejor calidad de sueño por la noche.

Una puntuación **más alta** en esta escala, es deseable para optimizar su salud física y su bienestar psicológico a largo plazo.

Las preguntas dentro de la escala de Hábitos de Salud acerca de ejercicio y de actividad física preguntan la frecuencia y la suma de ejercicio que usted dedica a mejorar su flexibilidad, su tono muscular y su sistema cardiovascular. A juzgar por sus respuestas, su nivel de actividad física es alto. Usted debería continuar ejercitando al mismo nivel que ahora, y debería considerar formas de mantener su ejercicio interesante y atractivo. Este nivel de ejercicio le servirá para enfrentarse exitosamente con el estrés laboral y personal.

## Sueño/Descanso



### Interpretación de Su Resultado:

El sueño es una función fisiológica vital de la que la mayoría de los adultos, como media, necesitan de 7 a 8 horas cada noche. Las personas más jóvenes necesitan más horas en total y esta suma disminuye con la edad. La calidad del sueño también cambia con la edad (Por ejemplo: Menos sueño profundo, y menos continuado en adultos mayores y ancianos). Se ha demostrado que la cantidad y la calidad del sueño contribuyen significativamente al rendimiento, el estado de ánimo y el bienestar en general.

Las personas sin suficiente sueño pueden estar faltas de energía, estar deprimidas, irritables, tener dificultades en recordar cosas y caer enfermas más a menudo que el resto. Las personas con una baja calidad y cantidad de descanso envejecen más rápido y pueden tener problemas de concentración. Una falta de sueño puede llegar a causar diabetes, hipertensión e incluso obesidad.

Existen muchas causas que provocan la privación del sueño. Algunas son: 1) No disponer de suficiente tiempo para dormir; 2) Desordenes del sueño; 3) Excesiva preocupación; 4) Depresión; 5) Repetidas interrupciones causadas por el ruido; 6) turnos de trabajo, trabajo nocturno y viajes a través de diferentes zonas horarias; 7) medicamentos; y 8) enfermedades clínicas que causan dolor, o dificultad en la respiración, etc.

Una pequeña pérdida de sueño puede disminuir el rendimiento y la capacidad de reacción. Para la mayoría de las personas una noche con 2 horas menos de descanso pueden afectar significativamente el rendimiento y la capacidad de alerta. La falta de sueño también puede aumentar los accidentes, particularmente, los laborales.

Una puntuación **más alta** en esta escala, es deseable para optimizar su salud física y su bienestar psicológico a largo plazo.

Las preguntas acerca del Sueño/Relajación preguntan con cuanta frecuencia descansa adecuadamente.

Sus respuestas indican que usted experimenta de modo regular un nivel bajo de descanso, sueño y relajación física y mental. Como resultado, usted puede sentirse habitualmente cansado, fatigado, agotado, incapaz de concentrarse, emocionalmente exhausto, o indebidamente soñoliento. Debería considerar algún modo de tener más tiempo para relajarse físicamente, para calmarse, y obtener un descanso y sueño adecuados, especialmente, durante aquellos momentos en los que el estrés está presente en casa o en el trabajo.

## Alimentación/Nutrición



### Interpretación de Su Resultado:

Un equilibrio nutricional y el control del exceso de peso (obesidad) son esenciales para mantener una salud a largo plazo, y básicos para prevenir desórdenes mayores tales como diabetes, afecciones coronarias, derrames cerebrales, y algunos tipos de cáncer. Una alimentación saludable y unas buenas prácticas de nutrición pueden jugar, también, un papel importante en la memoria, la fatiga, la concentración, las emociones, el estado de ánimo y la capacidad de reacción a lo largo de un día.

Una dieta saludable puede afectar a la longevidad, las investigaciones sugieren que un consumo regular de una gran variedad de alimentos saludables se asocia con una vida más larga, lo que determina unas tasas de mortandad menores, especialmente en desórdenes cardiovasculares y cáncer. Desde una perspectiva de salud a largo plazo, es más importante aumentar el número de alimentos saludables consumidos regularmente que reducir el número de alimentos consumidos menos saludables.

Una alimentación y una nutrición equilibrada se forma con los siguientes ocho componentes: 1) Mayor consumo de grasas insaturadas que podemos encontrar en los frutos secos y en los aceites de oliva y menor consumo de grasas saturadas que encontramos en muchas carnes o productos lácteos; 2) un consumo moderado de alcohol; 3) alto consumo de verduras; 4) alto consumo de cereales y fibra; 5) un gran consumo de fruta; 6) un buen consumo de legumbres; 7) un bajo consumo de carnes; y 8) un bajo consumo de productos lácteos.

Una puntuación **más alta** en esta escala, es deseable para optimizar su salud física y su bienestar psicológico a largo plazo.

Las preguntas acerca de la Alimentación/Nutrición en la escala de Hábitos de la Salud preguntan con qué frecuencia toma comidas equilibradas y nutritivas y mantiene unos buenos hábitos alimenticios.

Su informe indica que su nivel de alimentación saludable y de prácticas alimenticias correctas es muy bajo. Es probable que deje de tomar de forma repetida comidas importantes, que lleve una dieta poco equilibrada, o que pase por alto el total de grasas saturadas, el colesterol, la sal y el azúcar que consume. Pequeñas modificaciones en su alimentación y en sus hábitos nutricionales pueden crear cambios importantes tanto en el riesgo de desarrollar, como en la capacidad de superar enfermedades crónicas como las afecciones coronarias, embolias o la diabetes.

## Prevención



### Interpretación de Su Resultado:

Las preguntas de prevención en la escala de Hábitos de la Salud preguntan con qué frecuencia usted usa el sentido común en sus prácticas de higiene y salud, cuántas veces utiliza sustancias que pueden incrementar los riesgos en su salud. El uso excesivo de sustancias como la cafeína o el alcohol o el consumo excesivo de drogas, por motivos de ocio, recetadas o no recetadas se asocia con un alto riesgo a experimentar problemas de salud en general, y enfermedades relacionadas con el estrés en particular. De hecho, la dependencia a estas sustancias es, a menudo, el primer signo claro de que alguna fuente de estrés laboral o personal está empezando a debilitar su salud física y su bienestar psicológico.

Algunos estudios recientes sugieren que un consumo moderado de alcohol varias veces a la semana puede tener algunos efectos limitados de protección en el sistema cardiovascular. En general, para la gente saludable, una copa al día para las mujeres y no más de dos copas al día para los hombres es el máximo de consumo de alcohol que se puede considerar "sano". ("gente saludable" significa mujeres no embarazadas, individuos no adictos al alcohol y personas sin condiciones médicas pre-existentes). Es importante enfatizar que estos efectos de protección del alcohol están más relacionados con la frecuencia del consumo de alcohol que con la cantidad que se consume - pequeñas cantidades de alcohol varias veces a la semana son más beneficiosas que la misma cantidad de alcohol consumida en menos ocasiones. Niveles más altos de consumo de alcohol han sido relacionados de manera concluyente con enfermedades más serias, accidentes o resultados de salud adversos.

Una puntuación **más alta** en esta escala es deseable para optimizar, a largo plazo, la salud física y el bienestar psicológico.

El nivel de prácticas saludables de prevención que se refleja en sus respuestas es muy bajo. Usted podría estar olvidando el sentido común para mantener su salud. Esto, incrementa seriamente su riesgo a desarrollar problemas de salud crónicos a largo plazo. Usted se beneficiará si tiene más cuidado en preservar su salud diariamente.

## Apoyo Social



### Interpretación de Su Resultado:

Se ha demostrado que el apoyo social es un factor muy importante que afecta directa e indirectamente a la longevidad, la salud mental, y el bienestar psicológico. Indirectamente, el apoyo social actúa como un factor de eliminación o reducción del estrés que permite una nueva valoración de las situaciones.

En un gran número de estudios sobre la importancia de las relaciones de apoyo social con respecto a la salud se demuestra que el papel del apoyo social es comparable al efecto de factores y comportamientos de riesgo para nuestra salud como el tabaco o como los niveles de colesterol. El apoyo social que le puede aportar el matrimonio, el contacto diario con otras personas, el expresar sus sentimientos, y la presencia de un confidente tiene un valor de protección para su salud, e incrementa su bienestar psicológico, su estado de ánimo, la seguridad en sí mismo y su calidad de vida.

StressScan mide tres aspectos importantes relacionados con el apoyo social desde cinco diferentes procedencias (cónyuge/pareja, familia, amigos, compañeros de trabajo, supervisor inmediato o jefe):

1. Disponibilidad percibida
2. Utilización de su red de apoyo social
3. Satisfacción con la utilización de su red de apoyo

Una puntuación **más alta** en esta escala es deseable para optimizar, a largo plazo, la salud física y el bienestar psicológico.

Su red de apoyo social está formada por la gente de su vida en la que usted puede contar para recibir apoyo emocional, consejo, información, amor y ayuda. Esta red incluye a la gente de su trabajo y a la gente fuera de él. Una puntuación alta sugiere satisfacción tanto con el tamaño como con la calidad de su sistema de apoyo social. Las personas que se sienten satisfechas con sus redes de apoyo social han mostrado experimentar mejor salud física y bienestar psicológico al enfrentarse con situaciones de estrés personal o laboral.

Sus respuestas sugieren que usted está insatisfecho con su red de apoyo social. Esto puede incrementar fuertemente su vulnerabilidad a las enfermedades o desórdenes relacionados con el estrés. Su salud general se beneficiará si refuerza tanto el tamaño como la calidad de su sistema de apoyo social iniciando amistades, compartiendo más de sí mismo con los demás, o desarrollando su confianza en las relaciones con otros.

## Comportamiento Tipo A



### Interpretación de Su Resultado:

La pauta de comportamiento tipo A se caracteriza típicamente por un excesivo y competitivo esfuerzo en los objetivos, un exagerado sentido de la urgencia, impaciencia, comportamientos agresivos, hostilidad, y comportamientos observables como tensión muscular o una aceleración del habla. Los individuos tipo A tienden a esforzarse lo máximo posible para conseguir sus objetivos en el mínimo tiempo posible, a su vez, suelen sobrecargarse de trabajo de forma voluntaria y contienen su fatiga o sus sentimientos.

Los individuos con un alto comportamiento tipo A, tienden a ser muy críticos con ellos mismos, tienden a fijar expectativas muy altas de ellos mismos y pueden creer que los demás tienen esas mismas expectativas de ellos mismos también. En las últimas investigaciones se ha demostrado que los componentes del Comportamiento Tipo A como el enfado expresado o la hostilidad están asociados de un modo consistente con la hipertensión y las afecciones cardiovasculares.

StressScan mide tres componentes importantes del Comportamiento Tipo A incluyendo:

1. Expresiones de irritación, impaciencia y fastidio.
2. Los malos pensamientos y la desconfianza hacia los que son lentos o incompetentes.
3. Dureza, competitividad y orientación al logro.

Una puntuación **más baja** en esta escala es deseable para optimizar, a largo plazo, la salud física y el bienestar psicológico.

Su puntuación en Comportamiento Tipo A es alta. Esto sugiere que cuando encuentra situaciones de estrés, de amenaza, y de reto se siente, habitualmente, presionado, apresurado, irritado o impaciente al afrontar las exigencias del día a día. Si disminuye las situaciones en las que se siente o reacciona de ese modo, esto le ayudará a ser sustancialmente menos vulnerable a las enfermedades y desórdenes relacionados con el estrés. Probablemente, se beneficiará desarrollando un modo más calmado de responder a los retos de su trabajo o de su vida. Cuando se encuentre en situaciones que le hagan sentir apresurado, impaciente, enfadado o frustrado, tómese su tiempo para tranquilizarse y relajarse físicamente. A su vez, no subestime el valor de decirse, simplemente, cosas relajantes a usted mismo.

## Dureza Cognitiva



### Interpretación de Su Resultado:

La Dureza Cognitiva se refiere a unas determinadas actitudes interrelacionadas o a unas creencias acerca de la vida o del trabajo que son relativamente duraderas en nuestro día a día. Estas incluyen un sentido del compromiso y un fuerte interés hacia el trabajo, la familia, los hobbies o los proyectos en los que está envuelto diariamente y en las cosas que va a hacer en un futuro próximo. Cuando la Dureza Cognitiva está presente, la vida diaria cambia y los eventos son percibidos como retos más que como amenazas. Esto le mantiene abierto a probar nuevas experiencias y le ayuda a reconocer que los cambios proporcionan más nuevas oportunidades que obstáculos hacia su satisfacción personal y laboral. Finalmente, la Dureza Cognitiva incluye la creencia de que usted tiene una fuerte influencia y control sobre su vida, que lo que usted haga está directamente relacionado con lo que usted logra, que el éxito en su trabajo y su vida es el resultado de su comportamiento individual más que de la suerte, el destino o casualidad y que usted puede, efectivamente, lograr el éxito tanto en su vida como en su trabajo.

Esta disposición aparece para ayudar a amortiguar potencialmente el impacto perjudicial del estrés en el bienestar y genera directamente comportamientos efectivos de afrontamiento. Los individuos que obtienen una puntuación alta en Dureza Cognitiva tienden a enfrentarse con el estrés resolviendo los problemas y no evitando o ignorando la situación. Estas personas también tienden a interactuar con los demás dando y recibiendo ayuda y ánimos más que atacando o siendo sobre-protectores. Por lo tanto, una puntuación alta en Dureza Cognitiva sugiere la posesión de un tipo de perspectiva de vida generalmente más duro que está asociado con un menor riesgo de agotamiento laboral, enfermedad física y angustia psicológica.

Una puntuación **más alta** en esta escala, es deseable para optimizar su salud física y su bienestar psicológico a largo plazo.

Su puntuación de Dureza Cognitiva es media. Aunque piense que sí, usted no tiene una tendencia inusual a concentrarse en los aspectos amenazantes de los eventos de su vida diaria. Usted puede reducir su susceptibilidad a enfermedades relacionadas con el estrés hasta el punto en el que usted tenga más en cuenta los aspectos positivos de su vida y de su trabajo. Puede hacer esto trabajando para mantener una visión clara de sus objetivos en la vida y fortaleciendo sus compromisos hacia las cosas y las personas que son importantes para usted. También se beneficiará si encuentra maneras de ganar un mayor control sobre las fuentes de estrés que puedan afectarle.

## Estilo de Afrontamiento

El estilo de Afrontamiento se define como el modo más común de tratar las amenazas, presiones y los retos de su vida y de su trabajo. No hay una puntuación general de Estilo de Afrontamiento, sino una para cada una de las áreas específicas: 1) Valoración Positiva; 2) Valoración Negativa; 3) Minimización de las Amenazas; y 4) Afrontamiento de los Problemas. Las puntuaciones altas sugieren que usted confía fuertemente en uno o más de los enfoques de afrontamiento de la mayoría de las situaciones que percibe como retantes o amenazantes.

La valoración positiva, la minimización de las amenazas y las técnicas de afrontar problemas pueden ayudarle a arreglárselas al estrés laboral y personal. De hecho, evitar estas situaciones puede ser, particularmente, una estrategia poderosa a corto plazo para enfrentarse a situaciones que estén fuera de su control. Las estrategias de afrontar Problemas pueden ayudarle a modificar directamente su entorno o su comportamiento. La valoración negativa es habitualmente contraproducente para afrontar de forma efectiva el estrés y puede contribuir directamente con algunos tipos de ansiedad y depresión.

### Valoración Positiva



### Interpretación de Su Resultado:

La Valoración Positiva significa concentrarse en lo positivo para minimizar lo que parece ser un problema, presión o reto. Las personas hacen esto diciendo cosas positivas acerca de las situaciones.

Una puntuación **más alta** en esta escala es deseable para optimizar, a largo plazo, la salud física y el bienestar psicológico.

Su puntuación en esta escala es moderadamente baja, esto indica que usted no tiende a utilizar una valoración positiva cuando se afronta diariamente con el estrés laboral y personal. Parece que usted no suele minimizar los eventos estresantes o las situaciones que los producen. Podrá beneficiarse si descubre cosas positivas más a menudo en las que usted pueda pensar o decir cuando está manejando retos internos y externos.



## Valoración Negativa



### Interpretación de Su Resultado:

La valoración negativa es la concentración o la obsesión en los aspectos negativos de los problemas, presiones o retos. Usted espera que pase lo peor, se culpa o se critica a si mismo, o usa expresiones como "tengo que" o "debería".

Una puntuación **más baja** en esta escala es deseable para optimizar, a largo plazo, la salud física y el bienestar psicológico.

Su puntuación en Valoración Negativa es media. Sus respuestas sugieren que usted usa tanto como la mayoría una valoración negativa cuando se afronta diariamente con el estrés personal y laboral, y que es tan probable que usted se culpe o critique a si mismo como que lo haga la mayoría. Usted se beneficiará minimizando las descripciones negativas y hablándose a si mismo cuando esté manejando retos internos o externos.

## Minimización de las Amenazas



### Interpretación de Su Resultado:

La minimización de las amenazas se logra reconociendo y minimizando la importancia de los problemas, presiones y retos. Es cuando usted bromea acerca de una situación difícil o mira algo como si ya hubiera pasado.

Una puntuación **más alta** en esta escala es deseable para optimizar, a largo plazo, la salud física y el bienestar psicológico.

Su puntuación en Minimización de las Amenazas es moderadamente alta, esto significa que usted tiende a afrontar situaciones de esta manera un poco más que la mayoría de las personas. El afrontamiento a través de la minimización de las amenazas le ayudará a aliviar su mente, reducir su preocupación acerca de los eventos y las situaciones estresantes que están fuera de su control. Es importante usar esta estrategia selectivamente, ya que, evitar encarar situaciones que requieren su atención y que puede realmente resolver, puede poner en peligro su salud.

## Afrontamiento de Problemas



### Interpretación de Su Resultado:

Usted está utilizando el Afrontamiento de problemas cuando trata de cambiar una situación, pasa a la acción y resuelve los problemas, responde a las presiones o encuentra retos. Buscar consejo, pedir ayuda, desarrollar un plan, enfrentarse a los demás de un modo constructivo, cambiar su comportamiento, entender una solución y cambiar relaciones o tareas son ejemplos.

Una puntuación **más alta** en esta escala es deseable para optimizar, a largo plazo, la salud física y el bienestar psicológico.

Su puntuación es alta. Esto sugiere que usted emprende a menudo acciones directas para cambiar o modificar el entorno. Si sigue buscando medios con los que alterar constructivamente su propio comportamiento o el de los demás en circunstancias de estrés, le ayudará a reducir su nivel general de estrés. De cualquier forma, es importante recordar que hay algunas cosas que no se pueden cambiar, y que intentar resolver circunstancias que no se pueden resolver pueden aumentar realmente su nivel de estrés.

## Bienestar Psicológico



### Interpretación de Su Resultado:

La escala de Bienestar Psicológico mide la satisfacción de la vida en general. Una puntuación alta indica que está satisfecho consigo mismo y que se siente capaz de relajarse y de disfrutar la vida. Aquellos con puntuaciones altas se sienten felices con sus familias, trabajo, relaciones interpersonales, éxitos y logros y presentan menos enfermedades relacionadas con el estrés.

Su informe indica que su nivel de bienestar psicológico comparado con el de los demás es medio. Aún así, su salud física a largo plazo, se beneficiará de cualquier esfuerzo que pueda hacer para localizar exactamente aquellas áreas de su vida con las que no se siente satisfecho. Comprométase consigo mismo a emprender acciones específicas para mejorar estas situaciones.

## Sumario de Riesgos y Recursos del Bienestar

Su perfil de StressScan le proporciona feedback acerca de los factores importantes que pueden afectar su capacidad de enfrentarse con el estrés y mantener el nivel de bienestar físico y psicológico. Sus **Recursos de Bienestar** pueden tender a contrarrestar sus **Riesgos de Bienestar** hasta cierto punto. Ante todo, estas áreas pueden proporcionarle recursos para hacer frente a sus áreas de riesgo con sus esfuerzos para fortalecer y optimizar su nivel general de bienestar. Si no tiene nada en el listado a continuación, esto sugiere que su escala de puntuaciones en StressScan oscila en el rango moderado cuando se compara con la gente que también ha utilizado esta herramienta.

Áreas de Riesgo del Bienestar	Recursos del Bienestar
Estrés Personal/Laboral	Actividad/Ejercicio Físico
Hábitos Generales de Salud	Valoración Negativa
Sueño/Descanso	Minimización de las Amenazas
Alimentación/Nutrición	Estilo de Afrontamiento de Problemas
Prevención	
Apoyo Social	
Comportamiento Tipo A	
Consumo de Tabaco	
Consumo de Alcohol	
Uso de Sustancias	

## Utilización del Informe de StressScan para Optimizar su Bienestar

Su informe de StressScan le proporciona información en 15 factores del Bienestar que pueden afectar a su capacidad de enfrentarse con el estrés y de mantener un nivel alto de salud física y bienestar psicológico. Iniciar y mantener un nuevo comportamiento es, a menudo, retante. Particularmente cuando su nivel de motivación y su nivel de confianza en lograr éxito son bajos. Siguiendo los pasos a continuación, puede maximizar el éxito de su **Plan de Acción** de StressScan.



## Utilización del Informe de StressScan para Optimizar su Bienestar (Continuación)

### Paso 1: Valoración

Revise en el gráfico de su Sumario de Resultados de StressScan los **Riesgos del Bienestar** y los **Recursos del Bienestar** y ponga una (x) en las **Prioridades del Bienestar** en la columna a continuación en todos los factores que usted esté interesado en cambiar. En la última columna ponga un (+) en todos los factores en los que usted tiene más motivación y seguridad en lograr un cambio (Todos aquellos en los que usted quiera hacer inmediatamente algo al respecto). Después, identifique las dos Prioridades más importantes en los espacios a continuación:

Factor de StressScan	Prioridades del Bienestar (x)	Prioridades en las que usted está <u>más</u> motivado en cambiar y seguro en que puede tener éxito (+)
Estrés		
Hábitos de Salud		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sueño / Relajación</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentación / Nutrición</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prevención</li> </ul>		
Red de Apoyo Social		
Comportamiento Tipo A		
Dureza Cognitiva		
Estilo de Afrontamiento		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración Positiva</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración Negativa</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimización de las Amenazas</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento de Problemas</li> </ul>		
Bienestar Psicológico		

### Prioridades del Bienestar más Importantes

A. \_\_\_\_\_

B. \_\_\_\_\_

## Utilización del Informe de StressScan para Optimizar su Bienestar (Continuación)

### Paso 2: Reflexión

Ahora que ha seleccionado dos factores específicos de StressScan en los que se siente preparado para empezar a realizar un cambio de comportamiento inmediato, conteste las siguientes preguntas reflexivas a continuación para maximizar su éxito y empezar a crear un StressScan detallado.

1. ¿Cuáles serán los resultados positivos de cambiar mi comportamiento en las áreas de StressScan que he seleccionado?
2. ¿Cómo puedo hacer mi objetivo de cambio de comportamiento realista y alcanzable?
3. ¿Cómo puedo seguir y controlar el progreso en mi objetivo de cambio de comportamiento?
4. ¿Cuáles son algunas de las barreras hacia el cambio exitoso de mi comportamiento?
5. ¿Qué acciones y que pasos debo seguir para anticiparme y prever esas barreras que interferirán en el esfuerzo de mi cambio de comportamiento exitoso?
6. ¿Cómo pueden los miembros de mi familia, amigos, o compañeros ayudarme a cambiar de forma exitosa mi comportamiento?
7. ¿Cómo me recompensaré mantener de forma exitosa el objetivo de mi cambio de comportamiento en 30 días?
8. ¿Qué puedo hacer para continuar motivándome para mantener el nivel de compromiso con mi objetivo de bienestar, aunque, temporalmente, caiga de nuevo en mis viejos hábitos?

## Utilización del Informe de StressScan para Optimizar su Bienestar (Continuación)

### Paso 3: Planificación

Usted está ahora preparado para completar su **Plan de Acción** de StressScan. Concéntrese sólo en un factor de Bienestar para completar su plan de acción cuidadosa y atentamente, después puede repetir el proceso con otro factor. Mantenga este factor en mente con el fin de ser más efectivo, las actividades y objetivos del plan de acción deben ser **SMART** (Simples, Mesurables, Activas, Realistas y Temporalizadas).

### Factor de StressScan

Objetivo/Actividad de Cambio Específico de Comportamiento:

Fechas Límite:

Cómo Seguiré y Mediré Mi Éxito en el Objetivo de Cambios de Comportamiento:

Resultados/Consecuencias:

## Utilización del Informe de StressScan para Optimizar su Bienestar (Continuación)

### Pasos 4 y 5: Implementación y Evaluación

Ahora está preparado para empezar a implementar y, después, a evaluar los esfuerzos de su **Plan de Acción** de StressScan. Anticípese y prepárese para situaciones que pueden retar su compromiso y su capacidad de mantener sus nuevos hábitos. Evalúe su progreso y concédase una recompensa a si mismo por sus éxitos llevados a cabo. Utilice las siguientes estrategias para prevenir recaídas y asegurar el éxito de su plan de acción a largo plazo.

- Practique enfrentarse con situaciones inevitables de alto riesgo
  - Piense acerca de qué podría decir y hacer cuando esté frente a la tentación.
  - Use la relajación y otras técnicas de gestión del estrés para manejar las emociones fuertes (Por ejemplo: ansiedad).
  - Pida consejo y observe a los demás.
  - Desarrolle un set de instrucciones que le ayudarán en situaciones de alto riesgo.
  - Ponga a prueba sus habilidades de afrontamiento en situaciones reales de alto riesgo de recaída (Por ejemplo: Un fumador podría interactuar con otros fumadores sin fumar; una persona siguiendo una dieta podría salir con sus amigos mientras toman comida rápida y comer alimentos saludables; un ejecutivo viajero podría programar una hora de ejercicio en su apretada agenda; un estudiante estudiando durante los exámenes finales podría ir a la cama suficientemente pronto para dormir adecuadamente, etc.).
- Prepárese de antemano para una caída (para evitar una recaída)
  - Intente limitar la pérdida de control y reducir el sentimiento de que usted va a fracasar. En lugar de eso, si usted tiene un desliz, simplemente admita que ha cometido un error.
  - Haga un acuerdo que limite los deslizos (Por ejemplo: un postre, un día sin ejercicio).
  - Pacte con su familia y amigos que le ayuden a obtener el éxito.
  - Aprenda de su experiencia. Aprenda de sus debilidades y planee como superarlas.
  - Vuelva a comprometerse con su **Plan de Acción** de StressScan