



Introducción

EJECUTIVO DE VENTAS CORPORATIVAS ESTRÉS



STRESS está diseñado para identificar aquellas áreas que ayudan a una persona a tolerar las consecuencias dañinas del estrés cotidiano, así como las que hacen que alguien sea vulnerable a las enfermedades relacionadas con el mismo.

STRESS se desarrolló para proporcionar una evaluación amplia del estrés y del riesgo para la salud que incluyera todos los factores clave que han demostrado regular la relación entre estrés y enfermedad.

STRESS proporciona puntuaciones en 15 áreas relacionadas con el estrés y el riesgo de enfermedad, así como una medición de sesgos en la respuesta.

Los resultados presentados en este reporte se basan en las respuestas del candidato que ha respondido a la evaluación desde el **2016-09-10 12:48:16** hasta el **2016-09-10 01:22:26**



Datos Personales

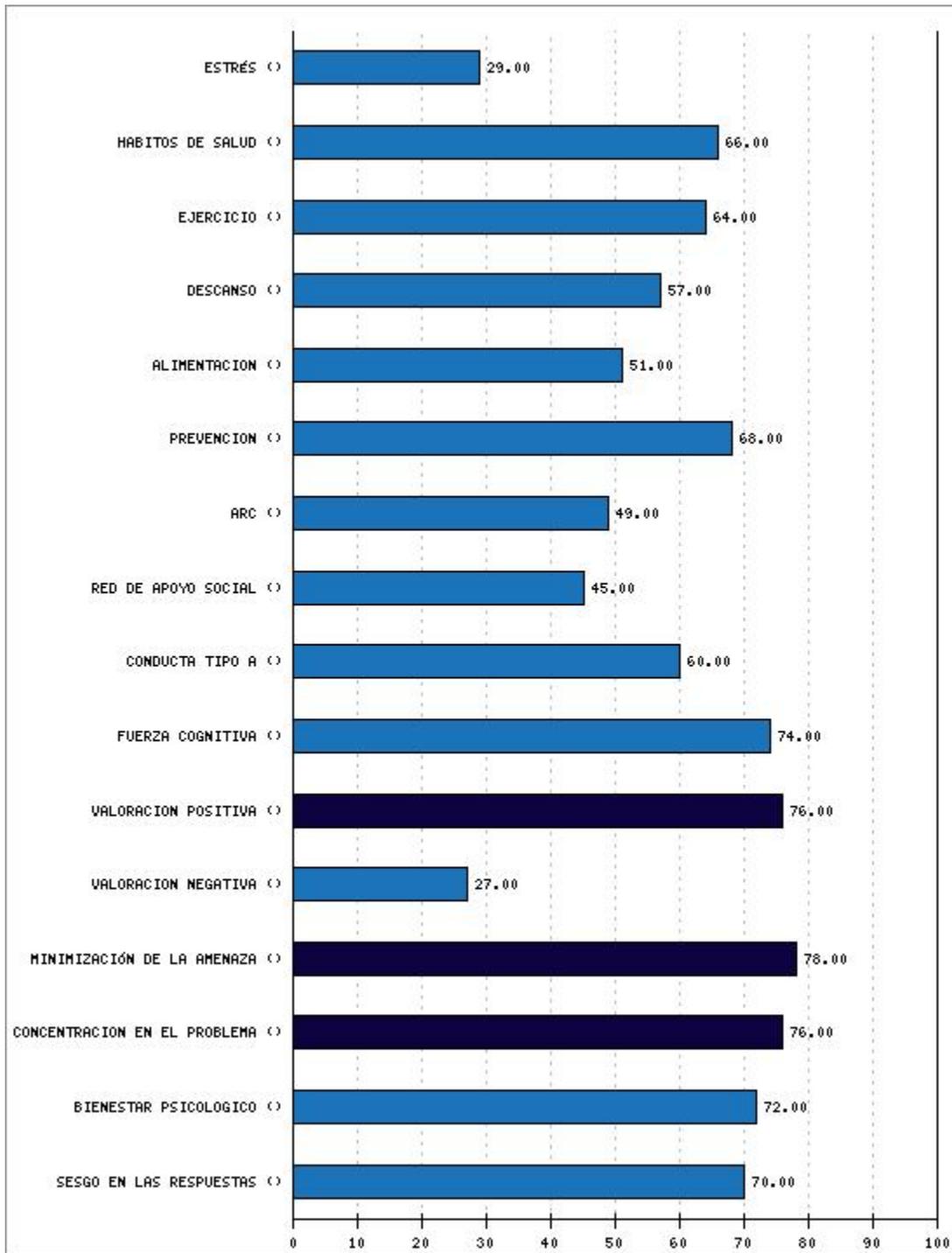


EJECUTIVO DE VENTAS CORPORATIVAS ANÁLISIS DE ADECUACIÓN AL PUESTO

No. Identificación :	40475516
Nombres :	JUAN CARLOS
Apellidos :	GUILLEN HIGGINSON
Dirección :	AV JOSÉ PARDO 121 DPTO 501 MIRAFLORES
Teléfono :	
Celular :	937175831
Género :	MASCULINO
Estado Civil :	SOLTERO
Area de Estudio :	ADM. DE EMPRESAS
Escolaridad :	TERCEARIO
Fecha de Nacimiento :	1980-01-25

EJECUTIVO DE VENTAS CORPORATIVAS ANÁLISIS DE ADECUACIÓN AL PUESTO

	Sigla	Factor	Valor Obtenido	Promedio Proceso
1		ESTRÉS	29.00	37.69
2		HABITOS DE SALUD	66.00	59.62
3		EJERCICIO	64.00	54.92
4		DESCANSO	57.00	51.15
5		ALIMENTACION	51.00	55.50
6		PREVENCION	68.00	64.00
7		ARC	49.00	36.65
8		RED DE APOYO SOCIAL	45.00	44.50
9		CONDUCTA TIPO A	60.00	36.35
10		FUERZA COGNITIVA	74.00	56.08
11		VALORACION POSITIVA	76.00	66.04
12		VALORACION NEGATIVA	27.00	37.12
13		MINIMIZACIÓN DE LA AMENAZA	78.00	62.92
14		CONCENTRACION EN EL PROBLEMA	76.00	67.58
15		BIENESTAR PSICOLOGICO	72.00	68.38
16		SESGO EN LAS RESPUESTAS	70.00	70.00



Fecha de Evaluación

Fecha Inicio : 10 de Septiembre del 2016

Hora Evaluación : 12:48:16

Tiempo Utilizado : -11 hora(s) 25 minuto(s) 50 segundo(s)

EJECUTIVO DE VENTAS CORPORATIVAS ANÁLISIS DE ADECUACIÓN AL PUESTO ESTRÉS

El **ESTRÉS** se define como las sensaciones de incomodidades, molestias y/o frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana. Esta persona muestra el nivel **más bajo** en ESTRÉS, lo cual significa que se percibe a sí misma con mucho bienestar relativo a su salud, trabajo, finanzas personales, familia, obligaciones sociales o preocupaciones ambientales y mundiales. Es **improbable** que tenga sentimientos de tensión física o emocional acompañados de miedo, desasosiego y preocupación. Puede que nunca se encuentre frustrada, irritada o nerviosa y obtenga un muy buen desempeño en su ámbito laboral y familiar.

Los **HÁBITOS DE SALUD** son conductas específicas que, cuando se practican de manera regular, conducen tanto al bienestar físico como psicológico. El/Ella presenta un **nivel alto** en relación al grupo de referencia en HÁBITOS DE SALUD, lo cual significa que puede tener prácticas adecuadas orientadas al cuidado de su cuerpo y mente que inciden directamente en su ánimo y en la forma de afrontar sus diferentes actividades y desafíos diarios.

EJERCICIO, es la escala que mide el nivel y la frecuencia del ejercicio que el individuo practica de manera regular para mejorar el tono muscular y el sistema cardiovascular. Se trata de alguien que posee un **nivel alto** en relación al grupo de referencia en EJERCICIO, lo cual implica que es probable que le agrade y **casi siempre** se ejercite para distensionarse, mantener su estado de salud y cuidar su figura.

DESCANSO/SUEÑO se refiere a la frecuencia con la que el individuo obtiene descanso adecuado, sueño y relajamiento. Durante el sueño profundo, se produce la restauración física y durante el sueño REM la función cognitiva. El/La evaluado/a evidencia un nivel **sobre la media** en relación al grupo de referencia en DESCANSO/SUEÑO. Es decir, que con seguridad **tienda a** dormir plácidamente y levantarse relajado/a y descansado/a. Es probable que tenga **pocas dificultades** en actividades de aprendizaje, atención, concentración, vigilancia, control, vigilancia y exprese buen ánimo.

ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN, es un proceso en el que se recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas (sustancias químicas más simples) que contienen los alimentos. Esta escala valora si la persona tiene como práctica alimentarse de manera saludable. El resultado presenta un nivel **sobre la media** en relación al grupo de referencia en ALIMENTACIÓN/ NUTRICIÓN, por lo cual, es muy probable que **tienda a** ingerir alimentos de manera balanceada, nutritiva y disciplinada para cubrir las exigencias y mantener el equilibrio del organismo.

PREVENCIÓN, es la actitud que alguien tiene para poner en práctica estrategias preventivas de salud e higiene para precautelar su integridad física y psicológica. La persona, evidencia un nivel **alto** en relación al grupo de referencia en PREVENCIÓN, esto significa que es probable que **casi siempre** esté atenta a los peligros y ponga en práctica acciones preventivas como evitar a otras personas enfermas, hacerse evaluaciones médicas regulares o tomar sus medicamentos de acuerdo a prescripciones.

Los conglomerados **ARC** (COMMUNITY ADDICTION RESPONSE), se refiere al grado y frecuencia en que un individuo consume sustancias nocivas para el organismo. Esta persona podría tener un nivel **cercano a la media** en relación al grupo de referencia en este factor, lo cual quiere decir que es probable que **pocas veces** ponga en práctica hábitos dañinos para la salud evidenciando una conducta poco adictiva al consumo de sustancias como alcohol, otras drogas o tabaco.

RED DE APOYO SOCIAL, se refiere al grado en el que el individuo siente que hay gente con la que puede contar en todo momento para obtener apoyo emocional derivado de alguna situación problemática y además de que tan satisfecho se siente con dicho apoyo. Los resultados de esta persona, muestran un nivel **cercano a la media** en relación al grupo de referencia en RED DE APOYO SOCIAL, de lo cual podríamos inferir que **a veces** sienta y valore que hay compañeros de trabajo, amigos o familiares con la que puede respaldarse para obtener consejo, información, amor incondicional o ayuda, y está no del todo satisfecha por ello.

LA CONDUCTA TIPO A, es considerada como un estilo de vida caracterizado por extrema competitividad, motivación de logro, agresividad, apresuramiento, impaciencia, inquietud y sensación de estar bajo presión del tiempo y en desafío con la responsabilidad. Este factor mide el rango completo de las respuestas conductuales de este estilo de personalidad. Según los resultados, se trata de un sujeto que muestra un nivel **sobre la media** en relación al grupo de referencia en CONDUCTA TIPO A, con esto se infiere que **tienda a** expresar conductas relacionadas a la ira internalizada, ira manifestada, premura de tiempo, rapidez laboral, impaciencia, autocrítica constante, búsqueda de la perfección, conducción ruda de vehículos, desconfianza o conductas competitivas. Puede tener algún riesgo de contraer enfermedades coronarias.

FUERZA COGNITIVA, son atribuciones, actitudes y creencias que un individuo tiene acerca de la vida y el trabajo para enfrentar los problemas y desafíos diarios que se presentan. Se relaciona con la fortaleza mental y motivación interna que se necesitan para salir adelante ante cualquier situación. Por lo tanto, esta persona muestra un nivel **muy alto** en relación al grupo de referencia en FUERZA COGNITIVA, lo que significa que con probabilidad, **siempre** exprese conductas relacionadas con compromiso personal y profesional, manejo del cambio, resiliencia, control de situaciones y desarrollo personal que le permiten una mayor adaptabilidad y control emocional.

VALORACIÓN POSITIVA, se refiere a una estrategia donde la persona enfrenta una situación problemática a través de la identificación de los aspectos positivos y su resolución con la perspectiva de aprendizaje. Está relacionada con una autoimagen positiva y autoestima fuerte. La persona muestra un nivel **más alto** en relación al grupo de referencia en VALORACION POSITIVA, lo cual indica que es muy probable que **siempre** se concentre en aspectos positivos de una situación y visualice o recuerde soluciones positivas para una situación problemática. Es muy posible que utilice comentarios de apoyo y motivación autodirigidos para minimizar la percepción de estrés.

VALORACIÓN NEGATIVA, se refiere al enfoque negativo que da una persona para enfrentar una situación problemática. Se relaciona con el pesimismo, preocupación, angustia y una baja autoestima. Los resultados presentan el nivel **más bajo** en relación al grupo de referencia en VALORACION NEGATIVA, lo cual implica que es probable que **casi nunca** se concentre en los peores aspectos o consecuencias de una situación y piense sobre las cosas que debieron o no haberse hecho. No es posible que genere conductas de autculpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico.

MINIMIZACIÓN DE LA AMENAZA, es la forma de afrontar los estresores mediante la mitigación de su significación o no extenderse en ellos. Es la capacidad de enfrentar el problema percibiéndolo como pequeño y de fácil solución, aunque en realidad no sea así. Los resultados describen a una persona que muestra el nivel **más alto** en relación al grupo de referencia en MINIMIZACION DE LA AMENAZA, lo cual indica que **siempre** afronte los estresores minimizando su valor, es decir, que se burle, desvíe su atención o descalifique cualquier situación problemática para su resolución y bajar los niveles de estrés.

CONCENTRACIÓN EN EL PROBLEMA, es un proceso que se realiza por medio del razonamiento; consiste en centrar voluntariamente toda la atención de la mente sobre un problema que se presente para resolverlo, dejando de lado toda la serie de hechos que puedan ser capaces de interferir en su resolución. Se trata de una persona que muestra el nivel **más alto** en relación al grupo de referencia en CONCENTRACION EN EL PROBLEMA, lo cual implica que es probable que **siempre** desarrolle planes de acción específicos, gestione soluciones con otras personas y analice experiencias para resolver una situación estresante. Es muy posible, también, que haga intentos activos de cambiar su conducta o los estresores ambientales.

BIENESTAR PSICOLÓGICO, se refiere en como la gente lucha en su día a día afrontando los retos que se van encontrando en sus vidas, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando su sensación de sentido de la vida. Este factor se manifiesta con la valoración de la experiencia global del individuo de satisfacción y ecuanimidad psicológica al menos durante los últimos 3 meses. Los resultados muestran un nivel **más alto** en relación al grupo de referencia en BIENESTAR PSICOLÓGICO, es decir, que es probable que **siempre** esté satisfecha consigo misma, se perciba a sí misma como capaz de disfrutar la vida, se sienta feliz con su familia, trabajo, relaciones interpersonales y logros.

Finalmente, muestra un nivel **alto** en relación al grupo de referencia en **SESGO**, lo cual implica que es **probable** que intente presentarse a sí misma de forma poco usual dando como resultado un patrón distorsionado de respuesta.

EJECUTIVO DE VENTAS CORPORATIVAS ANÁLISIS DE ADECUACIÓN AL PUESTO

A continuación se le presenta una lista de seis categorías principales de estresores o "problemas" que la gente experimenta en su trabajo y en su vida personal. Los problemas son experiencias y condiciones de la vida cotidiana que se perciben como importantes e irritantes, molestas, hirientes o amenazantes para el bienestar de alguien. Utilice la escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que ha experimentado estos problemas durante los últimos 3 meses. (Marque su respuesta con la siguiente escala para los enunciados 1 al 6)

1. PROBLEMAS DE SALUD (p.ej., preocupaciones acerca de su salud, tratamiento médico, apariencia física, consumo de alcohol o tabaco en exceso, limitaciones físicas, síntomas físicos, cambio en la condición médica existente, efectos colaterales de la medicación, etc.)

Nunca

2. PROBLEMAS EN EL TRABAJO (p.ej., insatisfacción laboral, problemas con el jefe, falta de reconocimiento, preocupación por sobresarir, aburrimiento en el trabajo, explotación, preocupación por la seguridad en el trabajo, relaciones laborales, carga de trabajo, presión de tiempo, sueldo, horario, viajes de trabajo, etc.).

Rara vez

3. PROBLEMAS FINANCIEROS (p. ej., impuestos, inversiones, pago de hipoteca, deudas, inseguridad financiera, préstamos, falta de dinero para viajar, cuentas pendientes, financiamiento para la educación de los hijos, problemas legales, reparaciones de casa y automóvil, planes de jubilación, etc.).

Nunca

4. PROBLEMAS FAMILIARES (p.ej., problemas de salud de los miembros de la familia, preocupación por parientes, problemas con padres ancianos, líos en las relaciones familiares, dificultades con los hijos, equilibrio entre el trabajo y la familia, cuidado de mascotas, etc.).

Rara vez

5. PROBLEMAS SOCIALES (p.ej., problemas con los vecinos, obligaciones y expectativas sociales, dificultades con amigos, conocer a otras personas, soledad, incapacidad para expresarse, chismes, celos, demasiadas responsabilidades sociales, poco tiempo para descansar, compañía inesperada, tiempo insuficiente para realizar actividades sociales, conflictos interpersonales, etc.).

Nunca

6. PROBLEMAS AMBIENTALES (p.ej., clima, ruido, contaminación, noticias sobre eventos actuales, delincuencia, prejuicios, política, seguridad ambiental, etc.).

Nunca

¿Con qué frecuencia estas afirmaciones lo describen en los últimos 3 meses? (Marque su respuesta con la siguiente escala para los enunciados 7 al 30)

7. Invertió algo de su tiempo libre en deportes o actividades físicas, como jardinería, reparaciones en la casa, baile, tenis, golf, softbol, básquetbol, boliche, caminata, raquetbol, etc.

Siempre

8. Hizo ejercicio durante al menos de 20 a 30 minutos, tres veces a la semana para mejorar su tono muscular, fuerza o flexibilidad (p. ej., estiramiento, fisicoconstructivismo, calistenia, ejercicios isométricos, etc.).

Siempre

9. Invertió al menos de 20 a 30 minutos para realizar algún tipo de ejercicio físico intenso al menos tres veces por semana (p. ej., aeróbicos, trotar, nadar, caminar a paso vivo, etc.).

A menudo

10. Se motivó a sí mismo(a) mientras trabajaba o jugaba, aun cuando se sintiera cansado(a), fatigado(a) o exhausto(a).

Siempre

11. Perdió una noche completa de sueño o gran parte de ésta debido al trabajo o a actividades recreativas.

Rara vez

12. Durmió menos de lo que necesitaba porque se desveló o tuvo que levantarse demasiado temprano.

Rara vez

13. Durmió menos de lo que necesitaba porque tuvo problemas para conciliar el sueño o durmió menos tiempo del usual

Nunca

14. Dejó de hacer actividades frecuentes que le resultaban relajadoras y tranquilizantes (p. ej., pasatiempos, leer, ver televisión, escuchar radio, etc.).

Nunca

15. Mantuvo contacto físico cercano o íntimo con alguien que tenía un padecimiento, infección o enfermedad (p. ej., besos, compartió comida, ocuparon el mismo auto u oficina, usó los mismos cubiertos o el mismo vaso, etc.).

Nunca

16. Continuó con su trabajo u otras actividades, aún cuando experimentó el síntoma de alguna enfermedad (p.ej., fiebre, nariz congestionada, estornudos, escalofríos, etc.)

Siempre

17. No tuvo tiempo para orinar o evacuar de manera regular diariamente.

Nunca

18. Practicó sexo seguro (p. ej., tomó las precauciones necesarias como limitar el número de sus compañeros sexuales o utilizar condones para minimizar el riesgo de contraer o esparcir enfermedades de transmisión sexual).

Siempre

19. No pudo tomar las medicinas que le recetó el doctor o los complementos que no necesitan receta (p. ej., vitaminas o minerales), los cuales suele consumir.

Rara vez

20. No pudo mantener sus hábitos de salud preventiva (p. ej., evitó revisiones médicas, descuidó la higiene bucal, no se hizo su autoexamen mensual de mama, ignoró los niveles elevados de colesterol y presión arterial).

Nunca

21. Ingerió una o dos tabletas de aspirina, no sustitutos como el acetaminofen (p. ej., Tylenol) o ibuprofeno (p. ej., Advil, Nuprin, Mediprin), tres o cuatro veces a la semana.

Nunca

22. No tomó un desayuno adecuado o nutritivo al principio de cada día.

Rara vez

23. A diario comió una variedad balanceada de alimentos nutritivos de los principales grupos en cada una de sus comidas principales (p. ej., frutas, vegetales, pescado, carnes, pollo, productos lácteos y granos como arroz, pan, cereales).

A menudo

24. Estuvo al tanto o restringió su consumo diario de grasas saturadas, colesterol, sodio, azúcar y calorías totales.

Nunca

25. Comió comida rápida o chatarra (p. ej., pastelillos, dulces, papas fritas) en lugar de una comida completa.

Rara vez

26. No tomó una comida importante que usted acostumbra tener durante el día.

Rara vez

27. Tomó medicinas o alimentos a los que es muy sensible o alérgico, lo que le produjo malestar estomacal u otros efectos colaterales negativos (p. ej., mareo, náuseas, jaqueca).

Nunca

28. Tomó dos o más tazas de bebidas cafeinizadas en 24 horas (p. ej., café, té, cocoa, bebidas sin alcohol) o comió a diario comida con mucha cafeína (p. ej., chocolate).

Nunca

29. Consumió más de dos copas de alcohol en 24 horas (p. ej., vino, cerveza, whisky, cóctel).

Rara vez

30. Consumió drogas con motivos sociales, recreativos o no médicos (p. ej., cocaína, marihuana, estimulantes, depresores).

Nunca

Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar el número de cigarrillos que fuma durante el día 31. Consumo de cigarrillos

Ninguno

¿Con qué frecuencia estas personas se escapan de sus propias ocupaciones para hacerle a usted ya sea el trabajo o la vida personal más fáciles y satisfactorios? (Marque su respuesta con la siguiente escala para los enunciados 32 al 41)

32. Jefe inmediato o supervisor

Rara vez

33. Otras personas en el trabajo

Rara vez

34. Cónyuge, novio(a) o persona significativa

Nunca

35. Miembros de la familia o parientes

A menudo

36. Amigos

A menudo

¿Con qué frecuencia se dirige a estas personas para mantener su rutina diaria y laboral de manera eficiente (p.ej., les expresa sus sentimientos, busca su consejo, ellos apoyan sus esfuerzos, le brindan aceptación, amor, empatía, etc.)? (Marque su respuesta con la siguiente escala para los enunciados 37 al 41)

37. Jefe inmediato o supervisor.

Nunca

38. Otras personas en el trabajo

Nunca

39. Cónyuge, novio(a) o persona significativa

Siempre

40. Miembros de la familia o parientes.

Rara vez

41. Amigos

Rara vez

Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar qué tan satisfecho se siente con el apoyo social que han proporcionado las personas listadas en los enunciados 42 a 46 cuando usted lo necesita. (Marque su respuesta con la siguiente escala para los enunciados 42 al 46)

42. Jefe inmediato o supervisor

Muy satisfecho

43. Otras personas en el trabajo

Muy satisfecho

44. Cónyuge, novio(a) o persona significativa

Extremadamente satisfecho

45. Miembros de la familia o parientes

Extremadamente satisfecho

46. Amigos

Muy satisfecho

En los enunciados del 47 al 56 utilice la siguiente escala de respuestas para indicar la frecuencia con que estas afirmaciones describen la forma en que usted actúa o se siente. (Marque su respuesta con la siguiente escala para los enunciados 47 al 56)

47. Me siento apurado(a) y presionado(a) por el tiempo (p. ej., sin el tiempo suficiente para hacer todo en el trabajo o las cosas de la casa).

La mayor parte del tiempo

48. Mis actividades y mi horario me hacen estar tan activo(a) y ocupado(a) como es posible llevándome al límite de mi energía y capacidad

Siempre

49. Cuando me siento molesto(a), incómodo(a) o enojado(a) ante el trabajo y el estrés, tiendo a expresar lo que siento y lo que pienso a los demás.

Nunca

50. Tiendo a ser brusco(a) y competitivo(a) tanto en el trabajo como en el juego.

Siempre

51. Cuando estoy formado(a) en una fila, suelo preguntarme por qué los demás son tan incompetentes (p. ej., empleados, cajeros, aquellos que están al principio en la fila, etc.).

Nunca

52. Tengo una gran necesidad de superarme y ser el(la) mejor en cualquier cosa en la que participo.

Siempre

53. Tiendo a sentirme molesto(a) e impaciente cuando tengo que esperar por cualquier cosa (p. ej., el tráfico, las filas al hacer las compras, el servicio lento, los retrasos en las citas, etc.).

La mayor parte del tiempo

54. Tiendo a comer, caminar, hablar y hacer la mayoría de las cosas de manera rápida.

Siempre

55. Me parece fácil decirle a los demás en el trabajo o en la casa cuando me siento frustrado(a), molesto(a) o enojado(a) con ellos.

Nunca

56. Tanto en el trabajo como en la casa tiendo a verificar lo que mis compañeros o familiares hacen para asegurarme de que todo esté bien hecho.

Siempre

Los enunciados del 57 al 86 describen las creencias de la gente. ¿Qué tanto está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación? Utilice la siguiente escala para indicar sus respuestas. 57. Mi participación en actividades fuera del trabajo y en pasatiempos me hace sentir que tengo un significado y un propósito.

Completamente de acuerdo

58. Mediante la participación en asuntos políticos y sociales, la gente puede influir sobre la política y eventos mundiales.

Completamente de acuerdo

59. Siempre puedo apoyarme y auxiliarme de mi familia y amigos cuando todo lo demás se ve sombrío.

Completamente de acuerdo

60. Prefiero hacer cosas arriesgadas, excitantes y audaces más que apegarme a la misma rutina y estilo de vida cómodos.

Completamente de acuerdo

61. Ser exitoso es producto del trabajo arduo; la suerte tiene poco o nada que ver.

Completamente de acuerdo

62. Hay relativamente pocas áreas de mí mismo(a) en las que me siento inseguro(a), demasiado tímido(a) o falto(a) de confianza.

Completamente de acuerdo

63. En general tiendo a ser un tanto crítico(a), pesimista y cínico(a) acerca de la mayor parte de las cosas en mi trabajo y en mi vida.

Completamente en desacuerdo

64. En mis circunstancias actuales, se necesitará muy poco para hacerme dejar la institución o empresa en la que trabajo.

Completamente de acuerdo

65. No me siento satisfecho(a) con mi actual participación en las actividades cotidianas y el bienestar de mi familia y amigos

Completamente en desacuerdo

66. En general, preferiría tener las cosas bien planeadas por anticipado más que enfrentarme a lo desconocido.

Completamente en desacuerdo

67. La mayor parte de la vida se desperdicia en actividades sin sentido.

Completamente de acuerdo

68. Suelo sentirme inquieto(a), incómodo(a) o inseguro(a) cuando interactúo socialmente con otros.

Completamente en desacuerdo

69. Rara vez digo o pienso que no soy lo bastante bueno(a) o capaz para lograr algo.

Completamente de acuerdo

70. Me siento comprometido(a) con mi empleo y las actividades laborales que estoy realizando en la actualidad.

Completamente de acuerdo

71. Tiendo a ver la mayoría de los cambios, desilusiones y retrasos en la vida y el trabajo como amenazantes, dañinos o estresantes,

más que como un reto.

Completamente en desacuerdo

72. Suelo explorar rutas nuevas y diferentes a los lugares a los que me traslado con frecuencia sólo por variar (p. ej., al trabajo o a la casa).

Completamente de acuerdo

73. Los demás actuarán de acuerdo con sus propios intereses sin importar lo que yo intente decir o hacer para influirlos.

Completamente en desacuerdo

74. Sé que puedo tener éxito en casi cualquier cosa si tengo la oportunidad de ver cómo otros hacen las cosas o me enseñan cómo hacerlo.

Completamente de acuerdo

75. Supongo que algunas cosas pueden salir mal de vez en cuando, pero no tengo ninguna duda de que soy capaz de afrontar de manera eficaz casi cualquier cosa que se me presente.

Completamente de acuerdo

76. La mayoría de las cosas en las que participo (p. ej., trabajo, comunidad, relaciones) no constituyen un reto ni son muy estimulantes ni recompensantes.

Completamente en desacuerdo

77. Es probable que me sienta frustrado(a) y molesto(a) si mis planes no resultan exactamente como yo esperaba o si las cosas no se pueden hacer de la forma que yo deseaba.

Completamente en desacuerdo

78. Existe una relación directa entre cuánto trabajo y el éxito y el respeto que tendré.

Completamente de acuerdo

79. No siento que en los últimos tiempos haya logrado mucho que en realidad sea importante o significativo con respecto a mis objetivos de vida y al futuro.

Completamente en desacuerdo

80. Suelo pensar que soy inadecuado(a), incompetente o menos importante que otros que conozco y con quienes trabajo.

Completamente en desacuerdo

81. Muchas veces siento que tengo poco control e influencia sobre las cosas que me pasan.

Completamente en desacuerdo

82. Si algo cambiara o saliera mal en mi vida en este momento, siento que no sería capaz de afrontarlo con eficiencia.

Completamente en desacuerdo

83. Cuando hay algún cambio en el trabajo o en la casa, suelo pensar que va a suceder lo peor.

Completamente en desacuerdo

84. Las cosas en el trabajo y en la casa son bastante predecibles hasta el momento y cualquier cambio sería demasiado difícil de manejar.

Completamente en desacuerdo

85. En realidad no puedes confiar en demasiadas personas porque la mayoría de ellas está buscando cómo mejorar su bienestar y su felicidad a costa tuya.

Completamente de acuerdo

86. La mayoría de las cosas significativas proviene de definiciones internas, más que externas, de éxito, logro y satisfacción.

Completamente de acuerdo

Aunque cada problema o estresor que experimentamos puede manejarse de manera diferente, la mayoría de nosotros emplea formas características para afrontarlos cada día. Los enunciados del 87 al 106 describen maneras comunes de afrontar los estresores, las incomodidades, las molestias y los retos que se nos presentan. Utilice la siguiente escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que usted tiende a recurrir a cada una de estas técnicas y aproximaciones para manejar su vida personal y laboral. 87. Concentro mis pensamientos en los aspectos más positivos del evento o situación (p. ej., lo que puedo aprender del evento o situación o las consecuencias positivas que puede tener)

Siempre

88. Pienso en momentos, eventos y experiencias felices cuando enfrento problemas y frustraciones

Siempre

89. Imagino que las cosas mejoran y me siento confiado(a) de que puedo manejarlas

Siempre

90. Me concentro en lo que me molesta hasta que me siento más seguro(a) y cómodo(a) acerca del problema.

Siempre

91. Digo y pienso en cosas positivas para mí que me hacen sentir mejor en cuanto a la situación o evento estresante (p. ej., "todo va a salir bien").

Siempre

92. Me culpo, me critico y "me pongo por los suelos" por crearme o causarme de alguna manera mi problema.

Nunca

93. Me dedico a pensar sobre lo que debí o no haber hecho en una situación particular.

Rara vez

94. Pienso y me concentro en lo peor que pudo suceder en una situación determinada.

Nunca

95. Saco el tema y lo hablo con otros de manera excesiva ("machacando sobre lo mismo").

Nunca

96. Pienso en el problema constantemente, de día y de noche (no soy capaz de "abandonarlo" y dejar de ahondar en lo que me molesta)

Rara vez

97. Minimizo la importancia de lo que me molesta burlándome o bromeando sobre ello (es decir, uso el humor para poder el evento o la situación en perspectiva)

Siempre

98. Evito pensar en ello cuando me viene a la mente (es decir, soy capaz de olvidarme y dejar de ahondar en lo que me molesta).

Siempre

99. Me impulso a seguir adelante con mi vida y a canalizar mi energía en cosas más productivas para minimizar mi frustración e insatisfacción.

Siempre

100. Me digo cosas como "deja de pensar en eso" o "no es momento para pensar en eso", cuando me siento frustrado(a), irritado(a) o molesto(a).

Siempre

101. Lo veo como algo que ya sucedió y que se terminó (o sea, "lo que pasó, pasó")

Siempre

102. Hablo con otros y les pido su opinión, un consejo, recomendaciones, ideas o sugerencias.

A menudo

103. Les pido a otros que cambien o modifiquen su conducta de modo que las cosas mejoren para mí.

Nunca

104. Desarrollo un plan de acción y lo llevo a cabo para afrontar de manera más eficaz la situación en el futuro.

Siempre

105. Cambio la situación o modifico mi conducta para minimizar o aliviar mi frustración o insatisfacción.

Siempre

106. Recuerdo mis experiencias pasadas y me imagino la manera más conveniente de resolver el problema o mejorar la situación de forma productiva y eficaz.

Siempre

A continuación se presenta una lista de sentimientos y actitudes comunes que la gente experimenta. Utilice la escala de respuestas para indicar la frecuencia con la que ha experimentado o sentido cada una de ellas durante los últimos 3 meses. (Marque su respuesta con la siguiente escala para los enunciados 107 al 118)

107. Sentirse feliz y satisfecho(a) con su vida social.

Siempre

108. Sentirse estimulado(a) y motivado(a) por su trabajo y su vida.

Siempre

109. Sentirse capaz de relajarse y experimentar bienestar fácilmente.

Siempre

110. Sentirse mental y físicamente calmado(a), relajado(a) y libre de tensión.

A menudo

111. Despertarse anticipando un día interesante y emocionante.

Siempre

112. Sentirse amado(a), querido(a) y apoyado(a) sinceramente por las personas cercanas a usted.

Siempre

113. Disfrutar de manera genuina las cosas en las que participa.

Siempre

114. Sentir que su futuro es esperanzador y promisorio.

Siempre

115. Sentirse confiado(a), optimista y seguro(a) de sí mismo(a)

Siempre

116. Sentirse a gusto con su vida.

Siempre

117. Sentirse comprometido(a) con sus actividades cotidianas y sus relaciones actuales

Siempre

118. Sentirse satisfecho(a) con sus logros personales y profesionales.

A menudo

En los enunciados 119 a 123 marque una V para "Verdadero" o una F para "Falso" 119. Nunca en mi vida he estado enfermo(a) ni un día.

FALSO

120. He estado deprimido(a) al menos una vez en mi vida.

FALSO

121. Nunca he dicho algo malo acerca de otra persona.

VERDADERO

122. Nunca en mi vida he mentado.

FALSO

123. Siempre he tenido malos pensamientos sobre otras personas.

FALSO

