



Datos Personales



TEST ESTRES METROGAMES BATERÍA PSICOMÉTRICA

No. Identificación :	1721028379
Nombres :	PABLO ALEXANDER
Apellidos :	GARCIA ESPINOZA
Dirección :	LA ARMENIA E7B N6-43 Y PABLO PALACIO
Teléfono :	2349815
Celular :	0987008087
Género :	MASCULINO
Estado Civil :	SOLTERO
Area de Estudio :	PROGRAMACIÓN
Escolaridad :	UNIVERSITARIO
Fecha de Nacimiento :	1988-06-18

El **ESTRÉS** se define como las sensaciones de incomodidades, molestias y/o frustraciones mayores y menores de la vida cotidiana. Esta persona muestra un nivel **bajo** en ESTRÉS, lo cual significa que se percibe a sí misma con 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 casi nunca se encuentre frustrada, irritada o nerviosa y obtenga un 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 **sobre la media** en relación al grupo de referencia en EJERCICIO, lo cual implica que es probable que **tienda a** ejercitarse 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 **cercano a la media** en relación al grupo de referencia en DESCANSO/SUEÑO. Es decir, que con seguridad **a veces** duerma plácidamente y se levante relajado/a y descansado/a. Es probable que tenga algunas dificultades en actividades de aprendizaje, atención, concentración, vigilancia, control, vigilancia y a veces 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 **alto** en relación al grupo de referencia en ALIMENTACIÓN/ NUTRICIÓN, por lo cual, es muy probable que **casi siempre** ingiera 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 **bajo** en relación al grupo de referencia en CONDUCTA TIPO A, con esto se infiere que **pocas veces** exprese 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 casi ningún 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 **cercano a la media** en relación al grupo de referencia en FUERZA COGNITIVA, lo que significa que con probabilidad, **pocas veces** exprese conductas relacionadas con compromiso personal y profesional, manejo del cambio, resiliencia, control de situaciones y desarrollo personal que le permiten adaptabilidad y control emocional en limitadas circunstancias.

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 **cercano a la media** en relación al grupo de referencia en VALORACION POSITIVA, lo cual indica que es muy probable que **a veces** se concentre en aspectos positivos de una situación y visualice o recuerde soluciones positivas para una situación problemática. A veces es 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 **bajo** en relación al grupo de referencia en VALORACION NEGATIVA, lo cual implica que es probable que **pocas veces** se concentre en los peores aspectos o consecuencias de una situación y piense sobre las cosas que debieron o no haberse hecho. No es muy posible que genere conductas de autoculpabilidad, 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 un nivel **sobre la media** en relación al grupo de referencia en MINIMIZACION DE LA AMENAZA, lo cual indica que **tienda a** afrontar los estresores minimizando su valor, es decir, que se burla, desvíe su atención o descalifica 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 un nivel **cercano a la media** en relación al grupo de referencia en **CONCENTRACION EN EL PROBLEMA**, lo cual implica que es probable que **a veces** desarrolle planes de acción específicos, gestione soluciones con otras personas y analice experiencias para resolver una situación estresante. Es algo 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 **alto** en relación al grupo de referencia en **BIENESTAR PSICOLÓGICO**, es decir, que es probable que **casi 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 **muy bajo** en relación al grupo de referencia en **SESGO**, lo cual implica que la persona se presentó a sí misma de forma usual y transparente.

