

Experiencia de Laboratorio #7: L7 U2-05

INVENTARIO DE ESTILO DE VIDA* (Análisis de Personalidad)

Nombre: _____ ID: _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: _____

OBJETIVO

Determinar su estilo de vida, en particular, su tipo de personalidad.

INSTRUCCIONES

Para cada renglón, encierra en un círculo el número que mejor describa tu comportamiento. Al final del inventario, suma todos los números.

- | | | |
|---|---|--|
| 1. No me preocupa dejar las cosas temporalmente sin terminar. | <div>_____</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> | Debo terminar las cosas tan pronto las comienzo. |
| 2. Soy casual con relación a mis citas. | <div>_____</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> | Nunca debo llegar tarde a las citas. |
| 3. No soy competitivo. | <div>_____</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> | Soy muy competitivo. |
| 4. Escucho, permito que otros terminen de hablar. | <div>_____</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> | Anticipo lo que van a decir, interrumpo la conversación. |
| 5. Nunca me apresuro, aún bajo presión. | <div>_____</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> | Siempre estoy de prisa. |
| 6. Soy capaz de esperar pacientemente. | <div>_____</div> <div>1 2 3 4 5 6 7</div> | Me inquieta cuando tengo que esperar. |

- | | | |
|--|---------------------|---|
| 7. Tomo las cosas con calma | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Todo lo hago con prisa. |
| 8. Hago las cosas una a la vez. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Hago muchas cosas a la vez. |
| 9. Soy lento al hablar. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | No pienso las cosas, hablo ligero y gesticulo mucho. |
| 10. Me preocupo por satisfacer mis necesidades, no las de los demás. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Necesito el reconocimiento de los demás por mi buena labor. |
| 11. Soy lento en hacer las cosas. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Hago todo de prisa. |
| 12. Soy llevadero. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Exijo mucho |
| 13. Expreso mis sentimientos libremente. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | No soy muy expresivo con mis sentimientos. |
| 14. Tengo muchas actividades e intereses. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Tengo pocos intereses. |
| 15. Estoy satisfecho con el trabajo. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Soy ambicioso. |
| 16. Nunca me trazo fechas límites. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | A menudo me impongo fechas límites. |
| 17. Asumo responsabilidad parcial. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Siempre me siento responsable por todo. |
| 18. Nunca juzgo las cosas en términos cuantitativos. | <hr/> 1 2 3 4 5 6 7 | Siempre mido lo que hago en términos cuantitativos. |

- | | |
|---|---|
| 19. Soy casual con relación a mi trabajo. | Tomo mi trabajo muy en serio. |
| 20. No me considero muy preciso. | Soy muy preciso y detallado en mis cosas. |
- 1234567

INTERPRETACIÓN

- | | | |
|------------|----------------|---|
| 110 - 140: | Tipo A1 | Si te encuentras en esta categoría, y en especial si te hayas sobre los 40 años y fumas, posees un alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. |
| 80 - 109: | Tipo A2 | Estás propenso a enfermedades cardiovasculares, pero tu riesgo no es tan alto comparado con el tipo A1 . Debes tomarlo con calma. |
| 60 - 79: | Tipo AB | Posees una personalidad mixta (A y B). Estás propenso al comportamiento del Tipo A1 . |
| 40 - 59: | Tipo B2 | Generalmente eres una persona calmada, que maneja situaciones |
| 20 - 39 | Tipo B1 | Respondes adecuadamente y manejas bien situaciones estresoras. Posees un bajo riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. |

RECOMENCIONES

Ahora que conoces tu estilo de vida, ¿qué piensas hacer? Si usted es tipo **A** comience a reducir la velocidad y a tomar las cosas con más calma. Comience a modificar su estilo de vida incorporando las actitudes y patrones de comportamiento del tipo **B**. Si su condición está muy avanzada en su personalidad, es posible que necesite de ayuda profesional para mejorar su estilo de vida.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONDUCTA DEL TIPO A

- A menudo trata de hacer dos cosas a la vez.
- Camina rápido, come rápido, y abandona la mesa tan pronto termina de comer.
- Tiene obsesión por estar siempre a tiempo.
- El cónyuge (esposa o esposo), le ha dicho frecuentemente que tome las cosas con calma.
- Pestañea o mueve los ojos rápidamente cuando habla.
- A menudo mueve inquietamente las rodillas o tamborilea con sus dedos.
- Cierra los labios, mueve la cabeza y aspira aire cuando habla.

REFERENCIA

(1985). Taller manejo del Estrés. Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto metropolitano.