

## Experiencia de Laboratorio #5: LAB 5

---

---

### 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. | <hr style="border: 0.5px solid black;"/> 1 2 3 4 5 6 7 | Debo terminar las cosas tan pronto las comienzo.         |
| 2. Soy casual con relación a mis citas.                       | <hr style="border: 0.5px solid black;"/> 1 2 3 4 5 6 7 | Nunca debo llegar tarde a las citas.                     |
| 3. No soy competitivo.  | <hr style="border: 0.5px solid black;"/> 1 2 3 4 5 6 7 | Soy muy competitivo.                                     |
| 4. Escucho, permito que otros terminen de hablar.             | <hr style="border: 0.5px solid black;"/> 1 2 3 4 5 6 7 | Anticipo lo que van a decir, interrumpo la conversación. |
| 5. Nunca me apresuro, aún bajo presión.                       | <hr style="border: 0.5px solid black;"/> 1 2 3 4 5 6 7 | Siempre estoy de prisa.                                  |
| 6. Soy capaz de esperar pacientemente.                        | <hr style="border: 0.5px solid black;"/> 1 2 3 4 5 6 7 | Me inquieta cuando tengo que esperar.                    |

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

1 2 3 4 5 6 7

## 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.