

StressScan es una manera fácil y fiable de identificar el estilo de vida y los factores psicosociales vitales que ayudan a las personas afrontar y soportar los efectos adversos del estrés diario.

StressScan es una adaptación del Stress Profile publicado por **Western Psychological Services**, que proporciona información centrada en los hábitos de salud y el estilo vida de la personas, y como estos factores puede contribuir a las enfermedades relacionadas con el estrés.

StressScan esta respaldado por más de quince años de investigación y publicaciones que muestran conexiones significativas entre los factores que analiza y una gran variedad de cuestiones relacionadas con la salud, las enfermedades físicas, psicológicas y el trabajo como el absentismo, la satisfacción laboral, el agotamiento laboral, la depresión, la ansiedad y la angustia psicológica en trabajadores adultos.

StressScan utiliza una extensa base de datos normativa internacional para comparar prácticas de estilo de vida, hábitos de salud y conductas de bienestar entre las personas y los trabajadores. Este informe personal validado mide el estrés crítico, hábitos de salud, bienestar psicológico, comportamiento tipo A, escalas de afrontamiento. Genera un informe de feedback muy completo que resume los resultados y proporciona información para optimizar el bienestar de la persona.

StressScan es especialmente útil en ambientes empresariales como parte del coaching de gestión y/o ejecutivo, training de gestión del estrés, los programas para promover el bienestar y la salud de las personas, poder asistir al empleado si es necesario.

Escalas StressScan

- Estrés Laboral/Personal
- Hábitos de Salud
 - Actividad física/Ejercicio
 - Sueño/Relajación
 - Alimentación/Nutrición
- Red de apoyo social
- Bienestar psicológico
- Red de apoyo social
- Bienestar psicológico
- Comportamiento Tipo A
- Dureza cognitiva
- Estilo de afrontamiento
- Actividad física/Ejercicio
- Estilo de afrontamiento
 - Valoración positiva
 - Valoración negativa
 - Minimización de amenazas
 - Afrontamiento de problemas