



SENSUS

El estrés es una señal, no un enemigo. Es la forma en que tu cuerpo y tu mente te piden equilibrio, descanso o cambio. Este cuestionario te acompaña a explorar tu relación con la presión, la tensión y tus respuestas emocionales, ayudándote a mantener una vida más consciente, tranquila y armoniosa.

Estrés  
(Gestión del  
estrés)



Sarah Collins

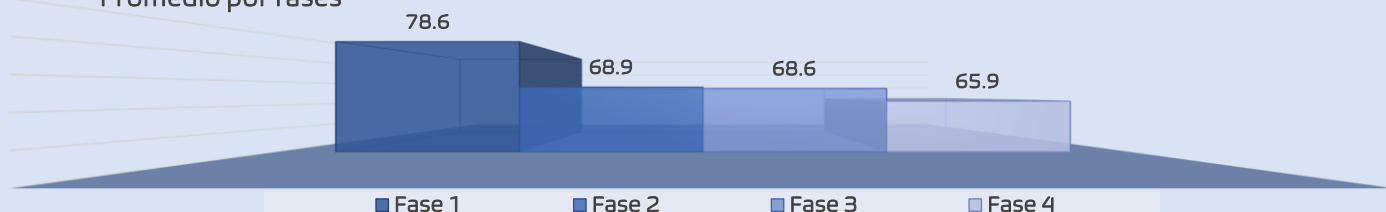
Gestión del  
Estrés

Resultado  
General

72.0  
Regular

Género	Femenino			Fase 1	78.6
Edad (Años)	47			Fase 2	68.9
Región	Ciudad de México		SS-EST001	Fase 3	68.6
Fecha de Evaluación	lunes, 1 de diciembre de 2025		Hora 14:00	Fase 4	65.9

Promedio por fases



## ANALISIS DE VOZ (LVA)

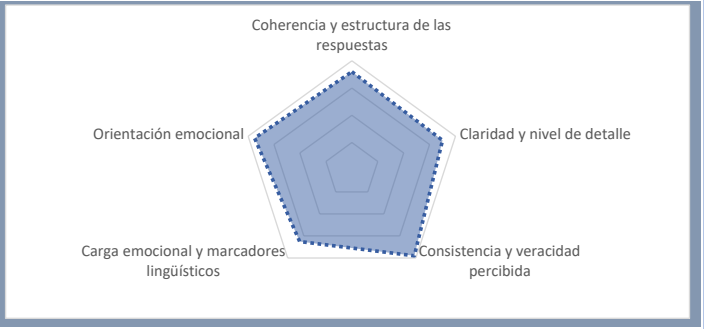
Fase 1		Conciencia del estrés		Regular		78.6		
#	Pregunta				Relevancia	Conflicto Emocional	Claridad Emocional	
1	¿Qué tan frecuentemente sientes tensión emocional o física?				20	20	80	
2	¿Qué tan fácil te resulta identificar qué te estresa?				20	23	77	
3	¿Qué tan consciente eres de tus emociones cuando estás bajo presión?				30	17	83	
4	¿Qué tan claro identificas las señales de estrés en tu cuerpo?				30	25	75	
5	¿Qué tan consciente eres de cómo el estrés afecta tu salud?				40	22	78	
Fase 2		Respuestas al estrés		Regular		68.9		
#	Pregunta				Relevancia	Conflicto Emocional	Claridad Emocional	
6	¿Qué tan rápido reaccionas ante situaciones imprevistas?				20	30	70	
7	¿Qué tan paciente eres en situaciones de alta demanda?				20	33	67	
8	¿Qué tan frecuente experimentas pensamientos acelerados?				30	35	65	
9	¿Qué tantas veces sientes que tu cuerpo se tensa ante una situación difícil?				30	27	73	
10	¿Qué tan seguro te sientes ante situaciones inciertas?				40	31	69	
Fase 3		Autocuidado y descanso		Regular		68.6		
#	Pregunta				Relevancia	Conflicto Emocional	Claridad Emocional	
11	¿Qué tanto cuidas tus tiempos de descanso?				20	29	71	
12	¿Qué tan efectivo es tu método actual para relajarte?				20	25	75	
13	¿Qué tan fácil te resulta desconectarte al final del día?				30	33	67	
14	¿Qué tanto cuidas tus hábitos de sueño?				30	31	69	
15	¿Qué tan frecuentemente te permites descansar sin culpa?				40	35	65	
Fase 4		Límites y manejo emocional		Regular		65.9		
#	Pregunta				Relevancia	Conflicto Emocional	Claridad Emocional	
16	¿Qué tan fácil te resulta pedir ayuda cuando la necesitas?				20	37	63	

17	¿Qué tan frecuente respiras profundamente para tranquilizarte?	20	40	60
18	¿Qué tanta calma puedes mantener en discusiones o conflictos?	30	35	65
19	¿Qué tan consciente eres de tus límites personales?	30	33	67
20	¿Qué tan efectiva es tu forma de manejar frustraciones?	40	30	70

Guía de parámetros					
Bienestar Emocional		Porcentaje Obtenido	Cromática	Diccionario	
Excelente		90 a 100		Relevancia	Nivel de importancia de la pregunta
Bueno		80 a 89		Conflicto Emocional	Nivel de conflicto en la respuesta
Regular		60 a 79		Claridad Emocional	Nivel de claridad de la respuesta
Carente		30 a 59		Pregunta clave	Pregunta clave relacionada al tema
Riesgo		0 a 29		Dictamen	Descripción de las emociones ponderantes

## ANÁLISIS DE LENGUAJE (NLA)

Natural Language Analysis (NLA) es una metodología que analiza el lenguaje verbal para identificar coherencia, claridad, consistencia, carga emocional y orientación ética en las respuestas de una persona. Permite evaluar la confiabilidad, alineación y perfil conductual a partir de cómo se expresan sus ideas.



### Análisis por Dimensiones

<b>Coherencia y estructura de las respuestas</b>	<p>Las respuestas de Sarah se presentan de forma ordenada, con una secuencia lógica entre la pregunta, la vivencia que relata y la reflexión que extrae de cada situación. Retoma ejemplos concretos (trabajo, nuevas funciones, apoyo de terceros) y los enlaza con su experiencia interna de estrés, mostrando una buena capacidad para hilar causas, efectos y decisiones.</p> <p>Aunque en algunos momentos se extiende en detalles operativos, mantiene un hilo conductor coherente, sin contradicciones significativas y con una estructura narrativa estable.</p>
<b>Claridad y nivel de detalle</b>	<p>Sarah ofrece un nivel de detalle suficiente para comprender cómo vive el estrés en lo físico, lo emocional y lo laboral: habla de dolor de espalda, bruxismo, horarios de sueño, rutinas de ejercicio y dinámicas en su nueva área de trabajo. Cuando se le pide profundizar, suele aportar información adicional sin mostrar evasión.</p> <p>Hay momentos en los que podría sintetizar mejor o concretar sus ideas para hacerlas más claras, pero en general su comunicación es comprensible, con ejemplos específicos y un lenguaje sencillo.</p>
<b>Consistencia y veracidad percibida</b>	<p>A lo largo de la entrevista, su discurso se mantiene congruente: lo que dice sobre su estrés, sus límites y su forma de reaccionar coincide con la manera en que relata sus hábitos, sus dudas y la búsqueda de ayuda. No se observan cambios bruscos de versión ni intentos evidentes de acomodar el discurso para quedar bien.</p> <p>Reconoce con honestidad aspectos que aún no maneja del todo (como postergar la expresión de lo que siente o acumular dudas para no molestar a otros), lo cual refuerza la percepción de veracidad y autenticidad en sus respuestas.</p>
<b>Carga emocional y marcadores lingüísticos</b>	<p>En el relato de Sarah aparece una carga emocional moderada: identifica claramente tensión física, preocupación por no terminar tareas, desgaste acumulado y efectos del estrés en el cuerpo (dolor, bruxismo, cansancio al despertar). Sin embargo, su expresión se mantiene contenida, ordenada y con un tono más reflexivo que desbordado.</p> <p>Tiende a absorber conflictos para no lastimar a otros, lo que incrementa la carga interna y puede favorecer que el estrés se acumule. Aun así, conserva capacidad de observación sobre sí misma y abre la puerta a trabajar estos temas de manera consciente.</p>
<b>Orientación emocional</b>	<p>Sarah muestra una orientación emocional funcional: busca alternativas para relajarse (caminar, gimnasio, vapor, sauna, manualidades, pintura), practica pausas durante la jornada, silencia chats de trabajo fuera de horario y ha probado espacios terapéuticos o cursos relacionados con límites personales.</p> <p>Aunque aún puede fortalecer la práctica constante de respiración consciente y el establecimiento de límites más claros, existe una base sólida de intención de autocuidado y disposición real al cambio.</p>

### Resumen NLA

El perfil emocional de Sarah refleja una buena autoconciencia de su estrés y de las formas en que éste impacta su cuerpo, sus pensamientos y su vida cotidiana. Sus respuestas son coherentes, con ejemplos claros y una narrativa que permite entender de dónde viene la presión que experimenta y cómo la va manejando.

A nivel interno, mantiene una carga emocional moderada: suele mantener la calma hacia afuera y evitar confrontaciones directas, pero esto también implica guardar tensión y postergar la expresión de lo que siente. Aun así, ha desarrollado recursos personales como pausas en la jornada, ejercicio, actividades creativas y búsqueda de apoyo terapéutico, lo que habla de una orientación emocional positiva hacia el cuidado de sí misma.

En conjunto, el indicador global sugiere que cuenta con una base funcional para gestionar su estrés y su mundo emocional, con áreas claras de mejora en el establecimiento de límites sanos y en la descarga oportuna de la frustración acumulada.

Tabla de Análisis NLA

Dimensión	Puntaje (%)	Nivel	Observaciones
Coherencia y estructura de las respuestas	72	Medio-Alto	Respuestas estructuradas y coherentes, con buena conexión entre vivencias y reflexión.
Claridad y nivel de detalle	70	Medio-Alto	Comunicación clara, con ejemplos concretos; puede mejorar síntesis y concreción en algunos momentos.
Consistencia y veracidad percibida	78	Medio-Alto	Discurso congruente y honesto; se percibe autenticidad en la forma de reconocer áreas por trabajar.
Carga emocional y marcadores lingüísticos	65	Medio	Carga emocional contenida; tiende a acumular tensión por evitar confrontaciones directas.
Orientación emocional	75	Medio-Alto	Muestra intención real de autocuidado y apertura a procesos terapéuticos y de crecimiento personal.
Promedio General	72	Medio-Alto	Perfil con autoconciencia adecuada y recursos de autocuidado; se recomienda trabajar límites y expresión emocional.

Conclusiones

El resultado de este test emocional Sensus sugiere que Sarah se encuentra en un punto de su proceso en el que ya identifica con claridad cómo se manifiesta el estrés en su cuerpo y en su mente, y reconoce que una parte importante de esa tensión está relacionada con la forma en que pone —o posterga— sus límites personales.

Su manera de responder muestra responsabilidad, paciencia y un alto respeto por las demás personas, al grado de privilegiar no lastimar a otros aunque eso implique guardarse emociones, dudas o molestias. Este patrón explica por qué el estrés tiende a acumularse y por qué, en ocasiones, siente cansancio, dolor físico o necesidad de "aguantar" más de lo que le corresponde.

Al mismo tiempo, se observan fortalezas emocionales relevantes: disposición a pedir ayuda, apertura a procesos terapéuticos, práctica de actividades de autocuidado (ejercicio, pausas, manualidades) y una actitud reflexiva que busca aprender de las experiencias. Estos elementos son una base muy valiosa para redirigir su energía hacia un manejo más amable de sí misma.

Las principales áreas de oportunidad se centran en: (1) ejercitar límites claros y amorosos, especialmente en el ámbito laboral; (2) expresar de forma oportuna lo que siente, sin esperar a que la carga interna sea excesiva; y (3) incorporar prácticas de respiración y relajación desde las primeras señales de tensión, no sólo cuando ya se encuentra en el punto máximo del estrés.

Indicador emocional Sensus: 72 / 100 (Medio-Alto).



La información contenida en este documento es sagrada y confidencial; pertenece a tu proceso personal y solo debe compartirse con aquellas personas autorizadas o que acompañen tu camino con integridad.

Los resultados aquí reflejados surgen de tus propias respuestas y de la conexión consciente contigo mismo durante la autoevaluación Sensus.

Estos hallazgos están destinados a iluminar tu autoconocimiento, brindar claridad a tu proceso interno y servir como una guía de apoyo; sin embargo, no deben considerarse como una verdad absoluta ni como la única base para tomar decisiones importantes.

Sensus es un espejo que acompaña, no un juicio que define.