Jacobson, Steinberg & Goldman
ADNe®

FELICIDAD Y BIENESTAR

Análisis de las habilidades mentales para alcanzar el mayor grado posible de felicidad personal y profesional.

Nombre: Anónimo	02/09/0000

INTRODUCCIÓN

Los resultados que obtenidos ponen de manifiesto cuál es la situación respecto a cada una de esas 20 habilidades mentales que son las que más nos capacitan para adoptar rutinas saludables que desembocan en el estado de salud y en el bienestar.
Tenga en cuenta que estos resultados no son ni buenos ni malos, ni mejores ni peores.
Lo importante es que en ellos se refleja el nivel alcanzado para cada una de esas 20 habilidades mentales.
Tradúzcalos como una valiosa información sobre las personas en cuanto a los aspectos individuales sobre los que habitualmente no reflexionamos el tiempo necesario.

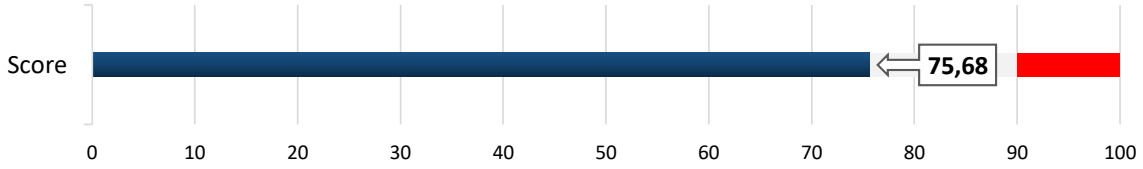
Le sugiero que examine con atención el nivel alcanzado en cada una de las competencias para centrar los esfuerzos en aquellas en las que encuentre una mayor oportunidad de progreso.

Tenga en cuenta que la Felicidad es “genética” y el Bienestar, “epigenético”, ya que en este último caso el contexto, el entorno y el ambiente son factores determinantes para modular su Felicidad de origen.
Queremos aprovechar esta ocasión para felicitarle por su compromiso en el mejor desarrollo de la salud.

Nombre: Anónimo	02/09/0000

INTENSIDAD DEL GRADO DE FELICIDAD

75,68 **Correcto**



En la siguiente tabla le mostramos la estructura general de este informe:

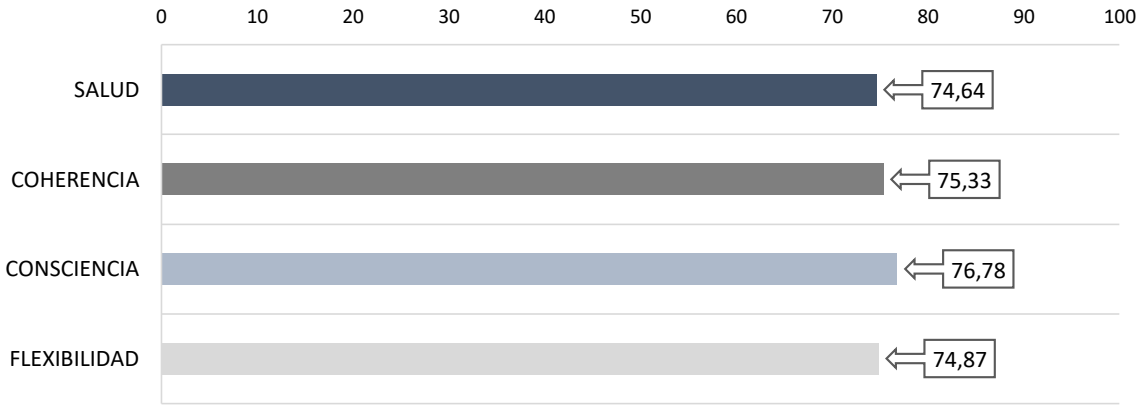
HAPPINESS	
A. SALUD	**B. COHERENCIA**
C. CONSCIENCIA	**D. FLEXIBILIDAD**
HÁBITOS SALUDABLES	

LOS 4 GRANDES BLOQUES DE HABILIDADES MENTALES

Los resultados obtenidos en las agrupaciones de las habilidades mentales requeridas para el desarrollo y evolución de la Felicidad y el Bienestar indican el nivel de respuesta al respecto.

A. SALUD	**74,64**	**Correcto**
B. COHERENCIA	**75,33**	**Correcto**
C. CONSCIENCIA	**76,78**	**Correcto**
D. FLEXIBILIDAD	**74,87**	**Correcto**

Estos resultados le ayudarán a enfocar dónde debe prestar más atención, ya que al margen de planificar un incremento compensado en cada una de las agrupaciones de las Habilidades, también deberá potenciar aquella o aquellas unidades que menos intensidad posea.



En las páginas siguientes podrá apreciar sus intensidades en todas las habilidades que nutren estos 4 grandes agrupaciones. De esta manera podrá determinar dónde aplicar más energía y aprendizaje con el objetivo de potenciar e incrementar sus recursos personales y profesionales. Así mismo le mostramos los intervalos utilizados y su significado.

NIVEL	
Saturado (>90)	Registro con un nivel superior a 90. Indica dominancia obsesiva y una escasa manifestación del resto de registros, al margen de las intensidades obtenidas.
Óptimo (>78)	Registro con potencial de acción de intensidad elevada.
Correcto (>60)	Registro cuya intensidad es correcta.
Monitorizar (<60)	Registro a gestionar, ya sea por su reducida intensidad o por su escasa frecuencia de uso.

A **SALUD**

Agrupación de aspectos relacionados con la prevención para la consecución de la ausencia de patologías que impacten negativamente, de forma directa o indirecta, en nuestro estado de ánimo.

HABILIDADES MENTALES	SU TASA	NIVEL
Autocuidado	75,23	Correcto
Cuidado del otro	74,05	Correcto

Autocuidado

Actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades, y ante su aparición adoptar un estilo de vida adecuado para frenar, reducir o eliminar su evolución.
Así mismo, el autocuidado requiere que el individuo asuma la responsabilidad en el cuidado de su salud y en las consecuencias de las acciones que realiza, llevando adelante un nivel óptimo de autoprotección en todos sus ámbitos (alimentación, ejercicio físico, sueño, enriquecimiento, cultural, social, etc…).

Cuidado del otro

Habilidad relacionada con la concentración, ocupación y preocupación sobre los demás, dejando a un lado las propias necesidades para enfocar nuestro esfuerzo y atención hacia las necesidades de otros.
Cuidar de los demás es aceptar a aquellos con sus virtudes y sus defectos, fortalezas y fragilidades, de tal modo que ejercemos una intervención terapéutica positiva para el necesitado.
Así mismo, esta actividad invita al reconocimiento de la responsabilidad hacia los demás como un compromiso hacia la prestación de ayuda.

B **COHERENCIA** → Agrupación de habilidades mentales que generan y mantienen una relación lógica y equilibrada que no produce contradicción ni oposición entre ellas, formando las partes de la totalidad.

HABILIDADES MENTALES	SU TASA	NIVEL
Liderazgo introspectivo	75,89	Correcto
Tranquilidad	75,44	Correcto
Generosidad	74,44	Correcto
Optimismo	76,61	Correcto
Altruismo	73,07	Correcto
Excelencia comunicadora	76,52	Correcto

Liderazgo introspectivo	Compromiso íntimo y permanente con uno mismo y con la propia capacidad para discernir, aceptar y superar retos y obstáculos, y de transformar unos y otros en oportunidades de desarrollo.
Tranquilidad	Capacidad para mantener ordenadas las emociones.
Generosidad	Capacidad para reducir nuestro nivel de ego mediante la apertura activa y sincera hacia los demás.
Optimismo	Disposición natural o adquirida de trabajar para que las cosas ocurran en su versión más favorable.
Altruismo	Disposición natural o adquirida para alcanzar la felicidad a través de invertir la energía propia en el impulso y logro de la felicidad de los demás.
Excelencia comunicadora	Habilidad para desarrollar y consolidar todas nuestras formas de lenguaje y comunicación, interna y externa, en una forma de energía motivadora, inspiradora y terapéutica para nosotros mismos y para todo nuestro entorno.

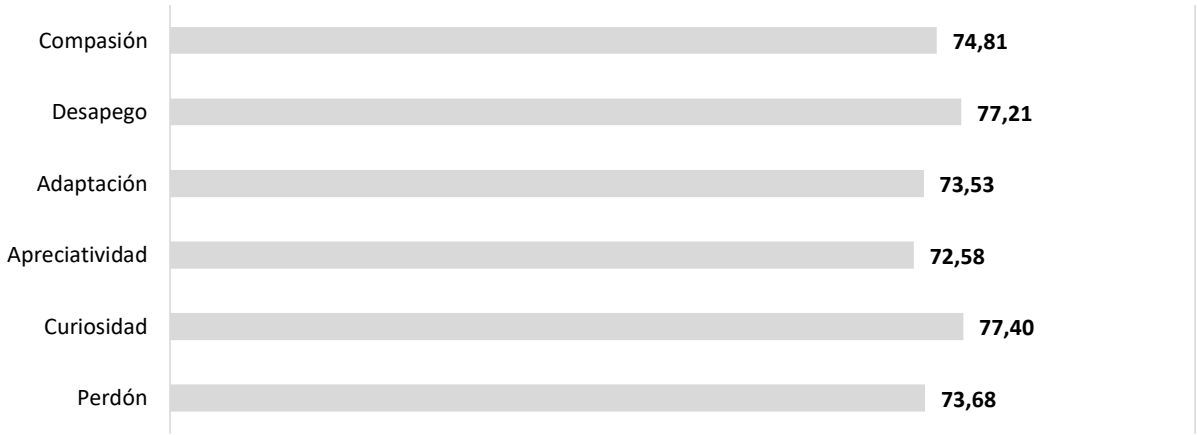
C **CONSCIENCIA** → Agrupación de habilidades mentales que permiten que el individuo perciba la realidad, reconociéndose en ella y garantizando su posición en un entorno, contexto o ambiente.

HABILIDADES MENTALES	SU TASA	NIVEL
Atención Concentrada	78,33	Óptimo
Intención de Ser Feliz	75,94	Correcto
Ecuanimidad	77,27	Correcto
Gratitud	75,17	Correcto
Aceptación	76,82	Correcto
Propósito	77,15	Correcto

Atención Concentrada	Disposición para identificar y fijar de forma prolongada la totalidad de nuestras capacidades sensoriales en aquellos estímulos que nos resultan relevantes, obviando aquellos otros que nos resultan accesorios.
Intención de Ser Feliz	Voluntad consciente dirigida hacia la Felicidad propia.
Ecuanimidad	Capacidad para preservar la mente en estado de armonía y equilibrio constantes, a través de la regulación de nuestra reacciones, conductas y comportamientos frente a los estímulos externos, sea cual sea su intensidad y signo.
Gratitud	Capacidad de estima y reconocimiento hacia uno mismo y los demás, sin que medie un hecho específicamente positivo para ello.
Aceptación	Capacidad para darle la bienvenida a nuestra vida a todo lo que llegue a ella, sea lo que sea, generando una actitud activa de aprendizaje y autocrecimiento.
Propósito	Reflexión y compromiso para llevar adelante con determinación todos nuestros objetivos vitales.

D **FLEXIBILIDAD** → Agrupación de habilidades mentales que permiten al individuo alcanzar una fácil adaptación ante diversas circunstancias, acomodándose a distintas situaciones o necesidades.

HABILIDADES MENTALES	SU TASA	NIVEL
Compasión	74,81	Correcto
Desapego	77,21	Correcto
Adaptación	73,53	Correcto
Apreciatividad	72,58	Correcto
Curiosidad	77,40	Correcto
Perdón	73,68	Correcto



Compasión Capacidad para transformar cualquier estímulo externo negativo, individual o grupal, en auto-respuestas positivas de sensibilidad, reconocimiento y colaboración hacia quienes lo crearon.

Desapego Habilidad para disfrutar plenamente de todo aquello que forma parte de nuestra vida desde la autenticidad, la responsabilidad y la libertad de nuestros propios recursos personales.

Adaptación Capacidad para ajustar nuestros recursos mentales a las circunstancias del entorno, reforzándolos durante el proceso.

Apreciatividad Capacidad para extraer lo significativo y valioso de todo lo que nos sucede, convirtiéndolo en un elemento de desarrollo colaborativo e impuso personal.

Curiosidad Energía mental, innata o adquirida, que nos impulsa a extender permanentemente las fronteras de nuestra atención para aumentar nuestro mundo exterior e interior.

Perdón Capacidad para metabolizar saludablemente en nuestra mente los eventos traumáticos procedentes de terceras personas, reabsorbiendo lo valioso y significativo, y eliminando lo tóxico.

GRUPO	HABILIDAD	DEBILIDAD	NORMAL	FORTALEZA
SALUD	AUTOCUIDADO			
	CUIDADO DEL OTRO			
COHERENCIA	LIDERAZGO INTROSPECTIVO			
	TRANQUILIDAD			
	GENEROSIDAD			
	OPTIMISMO			
	ALTRUISMO			
	EXCELENCIA COMUNICADORA			
CONSCIENCIA	ATENCIÓN CONCENTRADA			
	INTENCIÓN DE SER FELIZ			
	ECUANIMIDAD			
	GRATITUD			
	ACEPTACIÓN			
	PROPÓSITO			
FLEXIBILIDAD	COMPASIÓN			
	DESAPEGO			
	ADAPTACIÓN			
	APRECIATIVIDAD			
	CURIOSIDAD			
	PERDÓN			

HÁBITOS SALUDABLES

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Así mismo, determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para la salud. De ahí, su gran importancia tanto en el ámbito personal como profesional.

El presente informe le será de gran ayuda a la hora de pautar preventivamente algunas rutinas dentro de los planes individuales en un colectivo, ya que le informa de la predisposición natural para su ejercicio.

La caracterización de los hábitos saludables oscilan sobre 2 grandes ejes o dimensiones:

- Cuerpo. La carga genética y fisiológica que actúa sobre la predisposición que se posee para practicar actividades físicas.
- Mente. La carga epigenética o aquella predisposición que se asimila y se activa como comportamiento para desarrollar unas prácticas cognitivas y emocionales.

Como sabe, los estilos de vida, o hábitos de vida saludables, tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general.

En este informe personalizado quedan expuestos los resultados obtenidos en relación a diferentes parámetros, apreciando los niveles alcanzados en cada una de las actividades. De esta manera podrá activar medidas o decisiones en relación con dichos resultados. Así mismo, también le mostramos los intervalos de dichas métricas y su significado.

Llamamos su atención sobre las descripciones de los intervalos, ya que como puede observar, alcanzar el máximo (100) no es sinónimo de mejores prestaciones.

NIVEL	
Saturado (>90)	Registro con un nivel superior a 90. Indica dominancia obsesiva y una escasa manifestación del resto de registros, al margen de las intensidades obtenidas.
Óptimo (>78)	Registro con potencial de acción de intensidad elevada.
Correcto (>60)	Registro cuya intensidad es correcta.
Monitorizar (<60)	Registro a gestionar, ya sea por su reducida intensidad o por su escasa frecuencia de uso.
ROL	
Dominante	Intensidad elevada que indica el registro a través del cual se filtran mayoritariamente los estímulos con el objetivo de preparar las acciones.
Complementario	Registro que secunda y matiza la actividad propuesta por el registro dominante.
Atención	Registro cuya reducida intensidad compromete las acciones afines al mismo.

SCORE GLOBAL

El Score Global es el resultado promedio de los ejes analizados y medidos, el cual indica la predisposición natural hacia la activación conjunta de los hábitos saludables.

Por ello, le recomendamos que a continuación preste atención a las intensidades obtenidas en dichos ejes o dimensiones (Cuerpo / Mente) para así disponer de una percepción más clara. Así mismo, le comentamos que la información más precisa la encontrará a continuación en las intensidades obtenidas en cada uno de los hábitos descritos.

INTENSIDAD	NIVEL
63,08	**Correcto**

CUERPO / FISIOLOGÍA

- Habilidad psicomotriz y Actividad física
- Rechazo a consumo de sustancias nocivas
- Orden nutricional y Alimentación equilibrada
- Autocuidado preventivo
- Predisposición a tener "Hobbies"
- Cuidado del entorno
- Rechazo a la automedicación
- Petición de ayuda

MENTE / ALMA

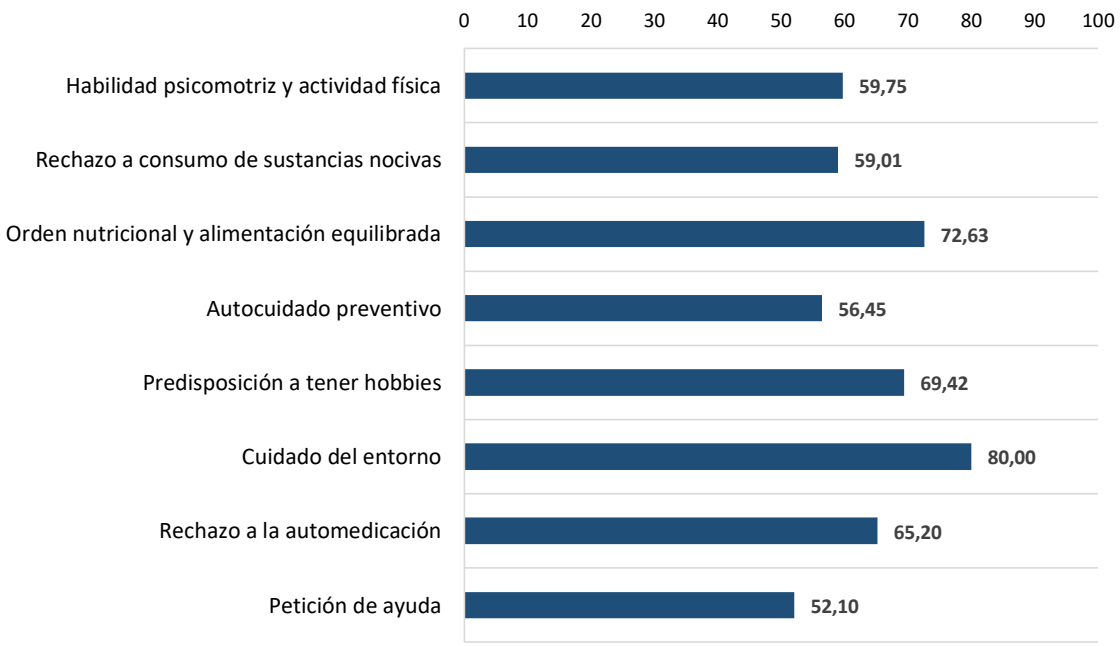
- Positivismo y Optimismo
- Superación de miedos y fobias
- Socialización
- Higiene mental y descanso
- Ejercicio de la mente
- Expresión de sentimientos
- Autoaceptación
- Soledad y Aislamiento voluntario

CUERPO	MENTE
64,32	**61,84**
Correcto	**Correcto**

CUERPO

GLOBAL	PREDISPOSICIÓN	NIVEL
CUERPO	**64,32**	**Correcto**

CUERPO	DATA	NIVEL
Habilidad psicomotriz y actividad física	59,75	Monitorizar
Rechazo a consumo de sustancias nocivas	59,01	Monitorizar
Orden nutricional y alimentación equilibrada	72,63	Correcto
Autocuidado preventivo	56,45	Monitorizar
Predisposición a tener hobbies	69,42	Correcto
Cuidado del entorno	80,00	Óptimo
Rechazo a la automedicación	65,20	Correcto
Petición de ayuda	52,10	Monitorizar



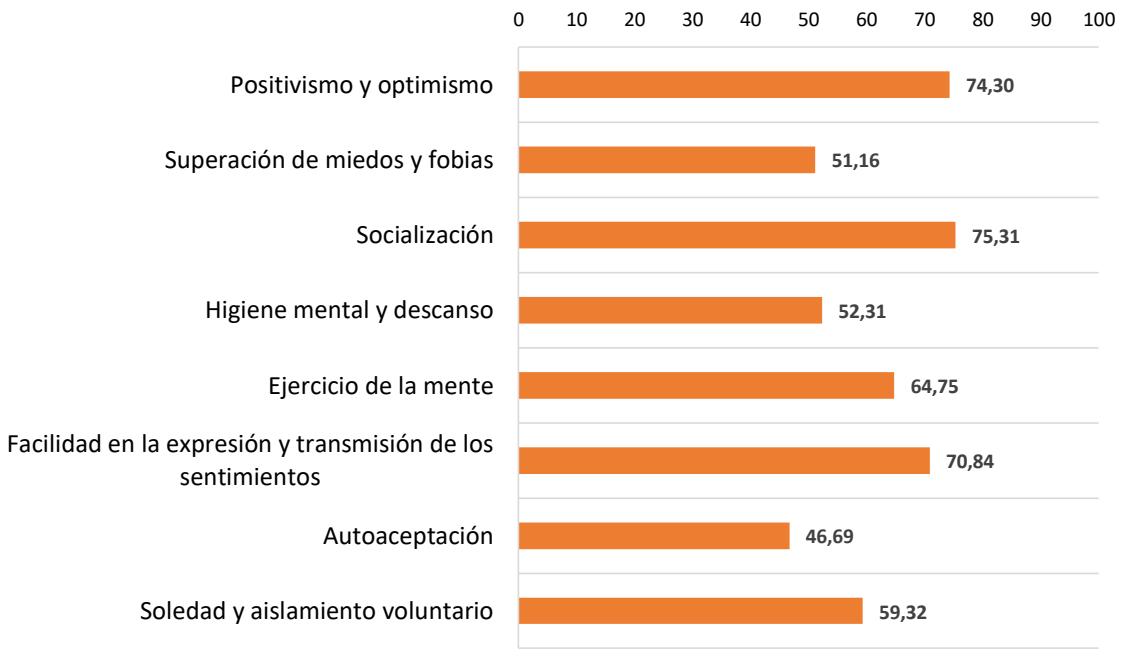
RECOMENDACIONES

DIMENSIÓN	Necesita potenciar	Necesita reducir
CUERPO	**X**	
HABILIDAD PSICOMOTRIZ Y ACTIVIDAD FÍSICA Capacidad para establecer un modelo de expresión corporal basado en la sincronización de los movimiento corporales y su afinidad con la acción cognitiva y emocional de cara a todo lo que nos rodea.	X	
RECHAZO A CONSUMO DE SUSTANCIAS NOCIVAS Capacidad de negar y/o evitar el uso de sustancias que influyen en la alteración de la conducta.	X	
ORDEN NUTRICIONAL Y ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Capacidad para planificar convenientemente la ingesta de alimentos necesarios y beneficiosos con el objetivo de mantener el estado de salud en óptimas condiciones.		
AUTOCUIDADO PREVENTIVO Capacidad para planificar y activar cualquier acción reguladora del funcionamiento personal bajo el control del individuo, y siempre realizada de forma deliberada y por propia iniciativa.	X	
PREDISPOSICIÓN A TENER HOBBIES O AFICIONES Capacidad para realizar actividades para desconectar de las rutinas cotidianas, el nerviosismo, el sedentarismo y/o la ansiedad, fomentando así el desarrollo de nuestras habilidades y en su caso, de nuestras virtudes.		
CUIDADO DEL ENTORNO Capacidad para desarrollar y ejercer el cuidado de cada uno de los detalles y elementos que integran el espacio que habitamos.		
RECHAZO A LA AUTOMEDICACIÓN Capacidad para evitar riesgos para la salud derivados del uso imprudente de medicamentos o complementos, por desconocimiento de toxicidades, efectos secundarios y/o reacciones adversas o por exceso de confianza.		
PETICIÓN DE AYUDA Capacidad para solicitar apoyo, socorro o auxilio siempre y cuando la situación lo requiera, evitando la sensación interior de vulnerabilidad o debilidad.	X	

MENTE

GLOBAL	PREDISPOSICIÓN	NIVEL
MENTE	**61,84**	**Correcto**

MENTE	DATA	NIVEL
Positivismo y optimismo	74,30	Correcto
Superación de miedos y fobias	51,16	Monitorizar
Socialización	75,31	Correcto
Higiene mental y descanso	52,31	Monitorizar
Ejercicio de la mente	64,75	Correcto
Facilidad en la expresión y transmisión de los sentimientos	70,84	Correcto
Autoaceptación	46,69	Monitorizar
Soledad y aislamiento voluntario	59,32	Monitorizar



RECOMENDACIONES

DIMENSIÓN	Necesita potenciar	Necesita reducir
MENTE	**X**	
POSITIVISMO Y OPTIMISMO Rasgo que permite poseer el ideario de un futuro mejor, además del convencimiento y la determinación de construirlo.		
SUPERACIÓN DE MIEDOS Y FOBIAS Capacidad para asimilar, entender y racionalizar las respuestas ante estímulos precursores de situaciones que generan angustia, ansiedad y/o pánico.	X	
SOCIALIZACIÓN Proceso mediante el cual la persona aprende, en el transcurso de su vida y a través de las relaciones humanas, los elementos socioculturales de su medio ambiente ara integrarlos a la estructura de su personalidad bajo la influencia de sus experiencias y sucesos.		
HIGIENE Y DESCANSO Actividades relativas al rigor en mantenimiento de las normas higiénicas que evitan riesgos sanitarios innecesarios, así como la disciplina suficiente para cumplir con las condiciones básicas en cuanto a horas de sueño y reducción de distorsiones ambientales (ruidos, escasa ventilación, etc…).	X	
EJERCICIO DE LA MENTE Habilidad para practicar y entrenar habilidades cognitivas, estimulando el pensamiento y la resolución de problemas de diferente índole.	X	
FACILIDAD EN LA EXPRESIÓN Y TRANSMISIÓN DE SENTIMIENTOS. Capacidad para trasladar a los demás nuestras emociones, estado de ánimo y sentimientos.		
AUTOACEPTACIÓN Capacidad para tratarnos con cariño a nosotros mismos reconociendo nuestra valía, que sin alcanzar la perfección, nos permite ser dignamente queridos y respetados.	X	
SOLEDAD Y AISLAMIENTO VOLUNTARIO Capacidad para limitar el contacto social como recurso en la búsqueda puntual o temporal de la máxima concentración o alejamiento ante eventos no deseados.	X	

Jacobson, Steinberg & Goldman aplica los principios éticos de los Neuroderechos, los cuales establecen la libertad cognitiva del individuo, basada en su propia elección a alterar o no sus estados mentales con ayuda de neurotecnologías.

Por ello, nuestras aplicaciones basadas en la tecnología algorítmica ADNe® se sustentan en:

1. El derecho a la identidad personal. *Limitación de alterar el sentido del "Yo" a través de nuevas tecnologías.*
2. El derecho a la privacidad mental. *Mediciones de actividad sináptica y procesos de análisis con consentimiento de la persona.*
3. El derecho al acceso equitativo. *Aplicación tecnológica beneficiosa para el usuario, colectivos y sociedad, en términos éticos.*
4. El derecho al libre albedrío. *Aseguramiento de la toma de decisiones de ámbito personal con libertad y autonomía, eliminando la potencial manipulación por parte de las neurotecnologías.*
5. El derecho a la protección ante sesgos y prejuicios. *Garantía de que los conocimientos adquiridos a través de algoritmos neurotecnológicos no propicien discriminación.*

•El Código de Comportamiento ADNe® o Persotipo es único.

•Dicho código es el eje central de la expresión de los registros, de sus intensidades y de sus oscilaciones.

•En ningún caso, este informe debe ser considerado como un mecanismo relacionado con un diagnóstico clínico de una patología, desorden o trastorno.

•El nivel de Consistencia según el indicador Alfa de Cronbach es de 0.92 (Muy consistente).

•El Indicador de Probabilidad de Suceso (confiabilidad) en los resultados es de p=0.03 (Nivel: Significancia científica).

•El presente informe no hubiera sido posible sin las aportaciones de la Dra. Paloma Fuentes.

ADNe®, ADN Emocional®, ADN®evolution y ADNe Solutions® son propiedad de Jacobson, Steinberg & Goldman