

**ESCALA DE APRECIACION DEL ESTRÉS**  
**ESCALA S**  
**INSTRUCCIONES**

A continuación va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, inquietud de frustración, etc.

UD. Debe decirnos cuales han estado o están presentes en su vida. Para ellos, marcará con una "X" el SI, siempre que uno de esos acontecimientos se haya producido en su vida; de lo contrario, marcar el NO.

Solo si ha marcado el SÍ, señale en qué medida le ha afectado. Para ellos, encierre el número que UD. Considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado, sabiendo que 0 significa nada, 1 un poco, 2 mucho y 3 muchísimo.

Y por ultimo, debe indicar, si todavía le esta afectando o si ya le ha dejado de afectar; marcando A si ya le ha dejado de Afectar y P si continua afectándole.

Ejemplo: "Castigo inmerecido"	SI	NO	0	1	2	3	A	P
-------------------------------	----	----	---	---	---	---	---	---

**NO ESCRIBA NADA EN ESTE EJEMPLAR**  
**Por favor conteste a todos los enunciados**

1. Etapa de búsqueda del primer empleo.
2. Situación de empleo eventual o subempleo.
3. Estar en paro
4. Etapa de preparación profesional
5. Hacer el servicio militar.
6. Presentarse a una entrevista de selección.
7. Presentarse a exámenes y/u posiciones.
8. Competitividad laboral.
9. Subida constante del costo de la vida.
10. Situación económica propia o de la familia.
11. Deudas, préstamos, hipotecas.
12. Llegar tarde al trabajo, reuniones, entrevistas.
13. Relaciones con los demás compañeros, jefes, subordinados.
14. Sobrecarga de tareas y funciones laborales.
15. Tipo de trabajo (por lo ingrato que es)
16. Horario de trabajo o cambio del mismo.
17. Ritmo de trabajo.
18. Ambiente físico de tu trabajo.
19. Desorganización en el trabajo.
20. Que supervisen constantemente tu trabajo.
21. Interrupción constante del ritmo de trabajo.
22. Excesiva responsabilidad laboral.
23. Toma constante de decisiones importantes.
24. Falta de alicientes en el trabajo.
25. Trabajar ante un público exigente.
26. Limitación de tiempo para realizar el trabajo.
27. Pocas posibilidades de ascenso laboral.
28. Recibir constantes reproches de jefes o compañeros
29. Existencia de enchufes en tu trabajo.
30. No poder realizar el trabajo como a uno le gustaría hacerlo.
31. Baja remuneración o disminución de ingresos.
32. Inseguridad en el puesto de trabajo.
33. Trabajar en algo para lo que no estas preparado.
34. Dependier del coche u otro medio para ir a trabajar.
35. Vivir lejos de la familia.
36. Cambiar de lugar de residencia o ciudad por el trabajo.
37. Cambio de puesto o de trabajo.
38. Periodo de baja laboral.
39. Viajar con frecuencia por razones laborales.
40. Implicación o influencia negativa de la familia en el trabajo.
41. Pérdida de autoridad.
42. Falta de reconocimiento para tu trabajo.

43. No haber conseguido los objetivos propuestos.
44. Fracaso profesional.
45. Éxito profesional alcanzado.
46. Tu futuro profesional.
47. Tener que hacer declaración a Hacienda.
48. Etapa de preparación de las vacaciones.
49. Etapa de vuelta de vacaciones e incorporación al trabajo.
50. Cercanía de la jubilación.

1. SI NO 0 1 2 3 A P	26. SI NO 0 1 2 3 A P
2. SI NO 0 1 2 3 A P	27. SI NO 0 1 2 3 A P
3. SI NO 0 1 2 3 A P	28. SI NO 0 1 2 3 A P
4. SI NO 0 1 2 3 A P	29. SI NO 0 1 2 3 A P
5. SI NO 0 1 2 3 A P	30. SI NO 0 1 2 3 A P
6. SI NO 0 1 2 3 A P	31. SI NO 0 1 2 3 A P
7. SI NO 0 1 2 3 A P	32. SI NO 0 1 2 3 A P
8. SI NO 0 1 2 3 A P	33. SI NO 0 1 2 3 A P
9. SI NO 0 1 2 3 A P	34. SI NO 0 1 2 3 A P
10. SI NO 0 1 2 3 A P	35. SI NO 0 1 2 3 A P
11. SI NO 0 1 2 3 A P	36. SI NO 0 1 2 3 A P
12. SI NO 0 1 2 3 A P	37. SI NO 0 1 2 3 A P
Sexo: 13. SI NO 0 1 2 3 A P	Edad: 38. SI NO 0 1 2 3 A P
Puesto: 14. SI NO 0 1 2 3 A P	39. SI NO 0 1 2 3 A P
15. SI NO 0 1 2 3 A P	40. SI NO 0 1 2 3 A P
16. SI NO 0 1 2 3 A P	41. SI NO 0 1 2 3 A P
17. SI NO 0 1 2 3 A P	42. SI NO 0 1 2 3 A P
18. SI NO 0 1 2 3 A P	43. SI NO 0 1 2 3 A P
19. SI NO 0 1 2 3 A P	44. SI NO 0 1 2 3 A P
20. SI NO 0 1 2 3 A P	45. SI NO 0 1 2 3 A P
21. SI NO 0 1 2 3 A P	46. SI NO 0 1 2 3 A P
22. SI NO 0 1 2 3 A P	47. SI NO 0 1 2 3 A P
23. SI NO 0 1 2 3 A P	48. SI NO 0 1 2 3 A P
24. SI NO 0 1 2 3 A P	49. SI NO 0 1 2 3 A P
25. SI NO 0 1 2 3 A P	50. SI NO 0 1 2 3 A P

**HOJA DE RESPUESTAS**