

Appendix B. Complete Spanish Version of the Questionnaire

Freie Universität Berlin



Inventario sobre Estrés y Salud

T_ – N^o de Empleado :

INSTRUCCIONES (Parte 1)
Por favor lea detenidamente las siguientes instrucciones antes de comenzar a completar este cuestionario.

Instrucciones para la Sección A:

La Sección A consiste en una lista de situaciones laborales que Ud. pudo haber experimentado durante los últimos seis meses en su trabajo. En la primera columna se incluyen situaciones laborales, en la columna de en medio se pregunta por cuánta tensión le causó cada situación, donde 1= NADA y 9= MUCHA. Luego, en la columna de la derecha se pregunta por cuántos días duró cada situación, donde 0= cero días y 9+= más de 9 días. De esta manera, Ud. Deberá completar las dos columnas (la de en medio y la de la derecha), marcando con una X su respuesta a cada pregunta. Veamos el siguiente ejemplo.

Ejemplo 1:

<u>SITUACION LABORAL:</u>	¿En los últimos seis meses, cuánta tensión le causó esta situación?									¿En los últimos seis meses, cuántos días duró esta situación?										
	NADA				MUCHA					0 días.....+ de 9										
1. Iluminación Inadecuada.....	1	2	3	4	X	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+	X
2. Problemas con los compañeros.	1	2	3	4	5	6	7	8	X	0	1	X	3	4	5	6	7	8	9+	
3. Etc.....	Etc.....									Etc.....										

Explicación: Observemos en el ejemplo anterior que para la situación 1 “iluminación inadecuada”, la persona marcó con una X sobre el número 5 en la primera columna, y, además, marcó con una X sobre el 9+ en la segunda columna. Esto significa que, durante los últimos seis meses, la situación 1 “iluminación inadecuada” le causó a la persona una tensión de 5 puntos (tensión moderada), y que, además, la “iluminación inadecuada” duró más de 9 días. Asimismo, observemos en este ejemplo que para la situación 2 “problemas con los compañeros”, la persona marcó con una X sobre el número 9 en la primera columna, y, además, marcó con una X sobre el número 2 de la segunda columna. Esto significa que, durante los últimos seis meses, la situación 2 “problemas con los compañeros” le causó una tensión de 9 puntos (mucho tensión), y que, además, los “problemas con los compañeros” duraron 2 días. Por favor, haga lo mismo Ud. al llenar la sección A, marcando con una X en las dos columnas para cada situación.

Instrucciones para la Secciones B, C, y D:

Las secciones B, C, y D se completan en forma parecida. Se trata de marcar con X las respuestas para cada pregunta. Existen escalas que tienen valores que van del 1 al 4, donde 1= NADA y 4= MUCHO. Veamos el siguiente ejemplo.

Ejemplo 2:

Piense en su situación laboral y en las exigencias o dificultades más comunes que Ud. enfrentó en el último semestre EN SU TRABAJO, e indique su opinión para cada una de las siguientes preguntas.

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

	NADA	POCO	BAS-TANTE	MUCHO
1. Yo divido las exigencias y dificultades de mi trabajo en partes más pequeñas para manejarlas con mayor facilidad.....	1	X	3	4
2. Pienso que mi situación laboral representa un reto para mi persona.....	1	2	X	4

Explicación: Observemos en el ejemplo anterior que, en la pregunta 1, la persona marcó con una X sobre la casilla con el número 2 (POCO), lo cual significa que esa persona acostumbró POCO a dividir los problemas y las dificultades laborales en partes más pequeñas para poder manejarlas mejor. En la pregunta 2 del ejemplo anterior, la persona marcó con una X encima del número 3 (BASTANTE), lo cual quiere decir que su situación laboral representó BASTANTES retos.

SIGUE.....

SECCIÓN A

Seguidamente se presenta una lista de SITUACIONES QUE UD. PUDO HABER EXPERIMENTADO EN LOS ÚLTIMOS SEIS (6) MESES EN SU TRABAJO. Por favor indique en las dos columnas de la derecha cuánta tensión (estrés) le causó cada situación y cuántos días duró cada situación. Al marcar sus respuestas a cada situación, considere que el ítem 1 (“asignación de tareas desagradables”) normalmente provoca en las personas una tensión de “5” puntos.

(Favor marque con una X su respuesta en las dos columnas)

<u>SITUACIÓN LABORAL:</u>	¿En los últimos seis meses, cuánta tensión le causó esta situación?									¿En los últimos seis meses, cuántos días duró esta situación?									
	NADA					MUCHA				0 días.....+de 9									
1. Asignación de tareas desagradables.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
2. Trabajar horas extra.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
3. Falta de oportunidades para progresar.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
4. Asignación de tareas nuevas (o desconocidas).....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
5. Compañeros de sección incumplen con su trabajo.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
6. Apoyo inadecuado por parte del supervisor.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
7. Situaciones de crisis o problemáticas.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
8. Falta de reconocimiento por el trabajo bien hecho.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
9. Realización de tareas que no corresponden a la descripción de su puesto.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
10. Equipamiento inadecuado o de mala calidad.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
11. Aumento de responsabilidades laborales...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
12. Períodos de inactividad.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
13. Dificultades en llevarse con el supervisor.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
14. Actitudes negativas hacia la organización...	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
15. Personal insuficiente ¹ para cumplir con las tareas asignadas.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9+
	NADA					MUCHA				0 días.....+de 9									

¹ Soporte insuficiente

SECCIÓN B

Piense en **su situación laboral y en las exigencias o dificultades más comunes que Ud. enfrentó en el último semestre EN SU TRABAJO**, e indique su opinión para cada una de las siguientes preguntas.

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

	NADA	POCO	BAS-TANTE	MUCHO
1. ¿Cuán <i>importante o relevante</i> es su situación laboral para Ud?	1	2	3	4
2. Piense en los aspectos <i>no deseados</i> de su situación laboral e indique: ¿En qué medida se han presentado cosas que Ud. NO deseaba que ocurrieran en su trabajo?	1	2	3	4
3. Piense en lo que Ud. <i>si ha deseado</i> de su situación laboral e indique: ¿En qué medida se han presentado cosas que Ud. SI deseaba que ocurrieran en su trabajo?	1	2	3	4
4. ¿En qué medida se considera Ud. <i>mismo (a)</i> el responsable de las dificultades y exigencias que le plantea su trabajo?.	1	2	3	4
5. ¿En qué medida considera Ud. <i>a los demás</i> (a otras personas o la organización) como los responsables de las dificultades y exigencias que le plantea su trabajo?..	1	2	3	4
6. ¿Cuán capaz se considera Ud. de <i>poder influir</i> en las dificultades y exigencias que le plantea su trabajo, para que las cosas le salgan como Ud. quiere?...	1	2	3	4
7. ¿Cuán capaz se considera Ud. de poder <i>lidar con las emociones</i> que le provocan las dificultades y exigencias de su trabajo?.....	1	2	3	4
8. Piense en los resultados particulares que Ud. ha querido obtener de su trabajo y diga: ¿En qué medida se han dado las cosas según sus expectativas?.....	1	2	3	4
9. ¿En qué medida es su situación laboral, una situación en la cual Ud. <i>puede cambiar las cosas</i> o hacer algo al respecto?	1	2	3	4
10. ¿En qué medida es su situación laboral, una situación en la cual <i>tiene Ud. que adaptarse y aceptarla</i> como tal?.....	1	2	3	4
11. ¿En qué medida es su situación laboral, una situación en la cual Ud. <i>tiene que buscar más información</i> (o saber más sobre las cosas) antes de poder actuar?.....	1	2	3	4
12. ¿En qué medida es su situación laboral, una situación en la cual Ud. <i>tiene que "echarse para atrás"</i> en vez de actuar?	1	2	3	4
13. Me siento bajo presión, porque han empeorado las exigencias y dificultades de mi trabajo.....	1	2	3	4
14. Las exigencias y dificultades de mi trabajo son emocionantes porque siempre me están planteando nuevos retos.....	1	2	3	4
15. Las exigencias y dificultades de mi trabajo me hacen sentir amenazado (a).....	1	2	3	4
16. Las condiciones con que cuento en mi trabajo promueven mi desarrollo personal.....	1	2	3	4
17. En resumidas cuentas, yo estoy muy satisfecho con mi trabajo.....	1	2	3	4
18. Mis expectativas laborales no se han cumplido del todo.....	1	2	3	4
19. Me alegro por cada día de trabajo, porque siempre hay problemas nuevos que resolver....	1	2	3	4
20. Frecuentemente pienso que voy a fracasar ante las exigencias y dificultades laborales que se avecinan....	1	2	3	4
21. Pienso que las nuevas experiencias que adquiero en mi situación laboral son un beneficio para mí.....	1	2	3	4
22. A menudo, yo pienso en cambiar de trabajo.....	1	2	3	4
23. He perdido el coraje (ánimo), ya que las exigencias y dificultades de mi trabajo solo han cambiado para empeorar..	1	2	3	4
24. Las exigencias y dificultades de mi trabajo representan un buen reto para mí.....	1	2	3	4
25. Me amenaza pensar que no estoy a la altura de las exigencias y dificultades que me plantea mi trabajo.....	1	2	3	4
26. En general, mis condiciones laborales actuales son favorables para mi persona....	1	2	3	4
27. En general, yo estoy muy satisfecho con el tipo de trabajo que realizo.....	1	2	3	4
28. Me siento abatido, simplemente porque ya no puedo más con las exigencias y dificultades de mi trabajo.....	1	2	3	4
29. Mi opinión actual es, que las exigencias y dificultades de mi trabajo me han traído más perjuicios que beneficios.....	1	2	3	4
30. Me amenaza pensar en que no voy a poder "dar la talla" con las numerosas exigencias y dificultades que me plantea mi trabajo	1	2	3	4

Las personas reaccionamos emocionalmente a las situaciones estresantes que enfrentamos en el trabajo. Por favor piense en **su situación laboral y en las exigencias o dificultades más típicos o comunes, que Ud. enfrentó en su trabajo durante el último mes,** e indique cómo reaccionó Ud. **emocionalmente** a ellos.

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

En el último mes,

ante las dificultades y exigencias

de mi trabajo, yo me sentí:

	NADA (1)	POCO (2)	BASTANTE (3)	MUCHO (4)
31. Interesado (a)	1	2	3	4
32. Acongojado (a).....	1	2	3	4
33. Emocionado (a).....	1	2	3	4
34. Desconcertado (a).....	1	2	3	4
35. Fuerte.....	1	2	3	4
36. Culpable.....	1	2	3	4
37. Con Miedo.....	1	2	3	4
38. Enojado (a).....	1	2	3	4
39. Entusiasmado (a)	1	2	3	4
40. Orgulloso de mí (a).....	1	2	3	4
41. Irritable.....	1	2	3	4
42. Alerta.....	1	2	3	4
43. Avergonzado (a).....	1	2	3	4
44. Inspirado (a).....	1	2	3	4
45. Tenso (a).....	1	2	3	4
46. Decidido (a).....	1	2	3	4
47. Atento (a).....	1	2	3	4
48. Nervioso (a).....	1	2	3	4
49. Activo (a).....	1	2	3	4
50. Atemorizado (a).....	1	2	3	4

POR FAVOR CONTINÚE EN LA SIGUIENTE PÁGINA....

Las personas utilizamos diferentes estrategias para enfrentar el estrés laboral. Por favor piense en su situación laboral y en las exigencias o dificultades más típicas o comunes, que Ud. enfrentó en su trabajo durante los últimos seis meses, e indique en qué medida usó Ud. cada una de las siguientes estrategias para adaptarse y enfrentarse a su estrés laboral.

	NO,	SI, YO SI HICE ESTO....		
	YO NO HICE ESTO	POCO	BASTANTE	MUCHO
51. Me enfoqué en otras actividades para distraer mi mente.....	1	2	3	4
52. Una vez alcanzada una meta, fui en busca de retos más grandes.....	1	2	3	4
53. Concentré mis esfuerzos para hacer algo acerca de la situación en la que estaba.....	1	2	3	4
54. Estuve planteándome situaciones para llegar a lograr algo más.....	1	2	3	4
55. Me dije a mí mismo (a): esto no es real!.....	1	2	3	4
56. Cuando enfrenté situaciones difíciles, muchas veces me sentí como si estuviera perdido (a).....	1	2	3	4
57. Usé alcohol u otras drogas para sentirme mejor.....	1	2	3	4
58. Me basé en mis logros y vivencias previas para perfeccionarme.....	1	2	3	4
59. Recibí apoyo emocional de otras personas.....	1	2	3	4
60. Cuando quise realizar mis sueños, me los imaginé y me concentré en ellos.....	1	2	3	4
61. Me di por vencido (a) de tratar de lidiar con esto.....	1	2	3	4
62. Deseé que las cosas que realizaba dejaran una huella en la vida de los demás.....	1	2	3	4
63. Tomé acción para poder mejorar la situación.....	1	2	3	4
64. Una vez que me definí un propósito determinado, no me detuve hasta alcanzarlo.....	1	2	3	4
65. Rehusé creer que esto hubiera pasado.....	1	2	3	4
66. Cuando las cosas salían mal, entonces preferí esperar a que se resolvieran por sí mismas.....	1	2	3	4
67. Dije cosas para dejar escapar mis sentimientos desagradables.....	1	2	3	4
68. Dedicé esfuerzos considerables, a las cosas que me parecían relevantes, sin dejar distraerme por lo demás.....	1	2	3	4
69. Usé alcohol u otras drogas para que me ayudaran a pasar por esto.....	1	2	3	4
70. Viví pensando en las cosas que podía mejorar.....	1	2	3	4
71. Traté de verlo con un enfoque distinto para que pareciera más positivo.....	1	2	3	4
72. Seguí mi camino hacia arriba aunque fuera duro.....	1	2	3	4
73. Traté de crear una estrategia para saber que hacer.....	1	2	3	4
74. Asumí la responsabilidad de las cosas y además me involucré en solucionar los problemas que otros habían causado.....	1	2	3	4
75. Recibí apoyo y comprensión de alguien.....	1	2	3	4
76. Cuando se me vino una dificultad tras otra, entonces preferí "agarrar el toro por los cuernos" y busqué la mejor solución.....	1	2	3	4
77. Dejé de hacerle frente a la situación en la que estaba.....	1	2	3	4

En los últimos seis meses,
ante las exigencias y dificultades
de mi trabajo yo:

	NO,	SI, YO SI HICE ESTO....		
	YO NO HICE ESTO	POCO	BASTANTE	MUCHO
78. Me incliné a construir en suelo firme e ir a lo seguro, en vez de experimentar con las cosas.....	1	2	3	4
79. Busqué algo bueno en lo que estaba pasando.....	1	2	3	4
80. Preferí definirme metas que eran de poca dificultad, porque cuando éstas eran muy altas, entonces me invadía un temor al fracaso.....	1	2	3	4
81. Hice bromas (choteo) acerca de esto.....	1	2	3	4
82. Me encantó mejorar la calidad de mi trabajo.....	1	2	3	4
83. Hice algo para pensar menos en esto, como ir al cine, ver TV., leer, soñar despierto (a), dormir, o ir de compras.....	1	2	3	4
84. Me fascinaron los retos y no me importó tener que correr riesgos.....	1	2	3	4
85. Acepté la realidad de que esto haya pasado.....	1	2	3	4
86. Cuando me sentí deprimido (a), supe a quien podía acudir para que me ayudara a sentirme mejor.....	1	2	3	4
87. Traté de encontrar apoyo en mi religión o mis creencias espirituales.....	1	2	3	4
88. Hubo personas que me dieron apoyo.....	1	2	3	4
89. Pensé mucho en cuáles eran los pasos a tomar.....	1	2	3	4
90. Supe con quien podía contar en los tiempos malos.....	1	2	3	4
91. Hice gracia (o burla) de la situación.....	1	2	3	4
92. Expresé mis pensamientos negativos.....	1	2	3	4
93. Me imaginé a mí mismo resolviendo los problemas difíciles.....	1	2	3	4
94. Aprendí a vivir con esto.....	1	2	3	4
95. En vez de actuar impulsivamente, pensé en varias alternativas para resolver los problemas.....	1	2	3	4
96. Recé o medité.....	1	2	3	4
97. Me imaginé diferentes escenarios, para estar preparado a diferentes desenlaces.....	1	2	3	4
98. Los problemas difíciles los dividí en partes más pequeñas, para que fueran más fáciles de manejar.....	1	2	3	4
99. Abordé los problemas pensando en alternativas realistas.....	1	2	3	4
100. Hice un plan y lo puse en práctica.....	1	2	3	4
101. Cuando tuve problemas con mis compañeros de trabajo, entonces imaginé de antemano la forma de lidiar exitosamente con dichos problemas.....	1	2	3	4
102. Los problemas los dividí en partes más pequeñas, y los fui resolviendo uno por uno.....	1	2	3	4
103. Antes de emprender una tarea difícil, me imaginé escenarios exitosos.....	1	2	3	4
104. Hice una lista de prioridades y me enfoqué en lo más importante primero.....	1	2	3	4

***En los últimos seis meses,
ante las exigencias y dificultades
de mi trabajo yo:***

	NO,	SI, YO SI HICE ESTO...		
	YO NO HICE ESTO	POCO	BASTANTE	MUCHO
105. Solamente tomé acciones, después de haber pensado cuidadosamente en los problemas.....	1	2	3	4
106. Hice un plan para prever dificultades futuras.....	1	2	3	4
107. Me imaginé a mi mismo resolviendo problemas difíciles, antes de que estos ocurrieran.....	1	2	3	4
108. En lugar de gastar hasta el último cinco, preferí ahorrar por si acaso.....	1	2	3	4
109. Me acerqué a los problemas desde diferentes perspectivas, antes de escoger la alternativa de acción más apropiadas.....	1	2	3	4
110. Me preparé para adelantarme a los eventos negativos.....	1	2	3	4
111. Cuando tenía serios malentendidos con los compañeros de trabajo, repasaba posibles vías de solución antes de ponerlas en práctica.....	1	2	3	4
112. Antes de que ocurriera algún desastre en el trabajo, yo ya estaba bien preparado para enfrentar sus consecuencias.....	1	2	3	4
113. Antes de poner en práctica la solución de un problema, me tomaba el tiempo para pensar en los posibles desenlaces.....	1	2	3	4
114. Planeé mis estrategias, antes de actuar para cambiar la situación.....	1	2	3	4
115. Busqué con quien hablar, cuando me sentía deprimido (a).....	1	2	3	4
116. Desarrollé aún más mis habilidades laborales por aquello del desempleo.....	1	2	3	4
117. Confié mis sentimientos a otros (as), con el fin de construir relaciones auténticas y verdaderas.....	1	2	3	4
118. Tomé medidas para proteger a mi familia en contra de futuras adversidades.....	1	2	3	4
119. Encontré útiles los consejos de otras personas para solucionar mis propios problemas laborales.....	1	2	3	4
120. Traté de prever posibles amenazas o situaciones peligrosas.....	1	2	3	4
121. Traté de hablar y explicar mis problemas laborales a mis amigos para recibir retroalimentación..	1	2	3	4
122. Planeé estrategias para lograr el mejor desenlace posible.....	1	2	3	4
123. La información que obtuve de los demás, me sirvió para enfrentar mis problemas laborales.....	1	2	3	4
124. Traté de administrar bien mi plata, para poder estar bien económicamente en la vejez.....	1	2	3	4
125. Identifiqué a las personas que podían ayudarme a encontrar mis propias soluciones a los problemas laborales.....	1	2	3	4
126. Preferí dormirme en los laureles, cuando tuve problemas laborales.....	1	2	3	4
127. Pregunté a otros que harían ellos en mi situación.....	1	2	3	4
128. Cuando tuve problemas laborales muy difíciles, preferí hacerlos a un lado hasta sentirme preparado (a) a enfrentarlos.....	1	2	3	4
129. Hablar con otros fue realmente útil, ya que eso me dio una perspectiva diferente de los problemas laborales.....	1	2	3	4
130. Cuando tuve problemas laborales, prefería darle largas al asunto.....	1	2	3	4
131. Antes de enredarme verdaderamente en los problemas laborales, llamé a un amigo (a) para hablar de este asunto.....	1	2	3	4
132. Cuando tuve problemas laborales, enfrenté la situación con la ayuda de otras personas.....	1	2	3	4

AHORA POR FAVOR CONTINÚE CON LA SECCION C.....

SECCIÓN C

Seguidamente se presenta una lista de afirmaciones que podrían describir **su forma de ser**. Por favor, díganos en qué medida está Ud. de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo nos interesa su opinión.

<i>(Favor marque con una X su respuesta a cada afirmación)</i>	NADA (1)	POCO (2)	BASTAN. (3)	MUCHO (4)
1. Puedo encontrar la manera de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.....	1	2	3	4
2. Si es necesario, yo puedo concentrarme en una sola actividad por largo tiempo.....	1	2	3	4
3. En tiempos de incertidumbre, generalmente pienso que me va a ocurrir lo mejor.....	1	2	3	4
4. Estoy seguro de poder mantener un buen rendimiento laboral, aún después de haber tenido tropiezos en el trabajo.....	1	2	3	4
5. Me tomo el tiempo para reflexionar en mis metas de largo plazo.....	1	2	3	4
6. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.....	1	2	3	4
7. Si algo me distrae de una actividad, yo puedo regresar a ella rápidamente.....	1	2	3	4
8. Aún cuando mi supervisor dude de mis capacidades, yo estoy seguro de poder dar un buen rendimiento en el trabajo.....	1	2	3	4
9. A menudo siento que mi vida es dirigida por otros, en vez de ser yo mi propio gestor.....	1	2	3	4
10. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.....	1	2	3	4
11. Si algo me altera emocionalmente, yo puedo tranquilizarme y retomar pronto la tarea.....	1	2	3	4
12. Si algo bueno me puede pasar, estoy seguro (a) que me pasará.....	1	2	3	4
13. Cuando trabajo bajo presión de tiempo, apenas puedo dar la talla.....	1	2	3	4
14. Siento que mi vida es regulada por circunstancias ajenas a mi persona.....	1	2	3	4
15. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.....	1	2	3	4
16. Cuando se requiere una actitud dirigida exclusivamente a un problema, yo puedo mantener bajo control mis emociones.....	1	2	3	4
17. Siempre soy optimista en cuanto al futuro.....	1	2	3	4
18. Puedo dar un buen rendimiento en mi trabajo, aún si me enfermo por varios días.....	1	2	3	4
19. Asumo una actitud constructiva respecto a mis problemas, aún cuando hayan sido causados por terceros o por circunstancias ajenas a mi persona.....	1	2	3	4
20. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.....	1	2	3	4
21. Cuando tengo pensamientos perturbadores, me cuesta mucho alejarlos de mi mente.....	1	2	3	4

<i>(Favor marque con una X su respuesta a cada afirmación)</i>	NADA (1)	POCO (2)	BASTAN. (3)	MUCHO (4)
22. Siento que mi vida se encuentra bajo la tutela de los demás.....	1	2	3	4
23. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo (a), porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.	1	2	3	4
24. Si tengo que resolver una tarea difícil en el trabajo, yo pienso, que lo podré hacer.....	1	2	3	4
25. Yo puedo impedir que mis pensamientos me alejen de la tarea que tengo entre manos.....	1	2	3	4
26. Por lo general, yo espero que las cosas salgan a mi manera.....	1	2	3	4
27. Las cosas más valiosas de la vida están ahí, esperando solamente a que las descubra o encuentre.....	1	2	3	4
28. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.....	1	2	3	4
29. Puedo entender con facilidad las nuevas tareas que se me asignan en el trabajo.....	1	2	3	4
30. Cuando algo me preocupa, NO me puedo concentrar en lo que hago.....	1	2	3	4
31. Me siento en libertad para tomar mis propias decisiones respecto a mi vida.	1	2	3	4
32. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.....	1	2	3	4
33. Después de interrumpir un trabajo que requiere concentración, puedo regresar a él sin problemas.....	1	2	3	4
34. Puedo resolver aún las tareas más difíciles en mi trabajo, si me esfuerzo lo suficiente.....	1	2	3	4
35. SI espero que cosas buenas me sucedan.....	1	2	3	4
36. Prefiero esperar a que las cosas ocurran, en vez de ser yo quien tome la iniciativa.....	1	2	3	4
37. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.....	1	2	3	4
38. Tengo un montón de pensamientos y sentimientos que me impiden concentrarme en mi trabajo.....	1	2	3	4
39. En general pienso que más cosas buenas que malas me van a suceder.....	1	2	3	4
40. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.....	1	2	3	4
41. Mantengo la vista en mis metas y no permito que nada me aparte de ellas....	1	2	3	4

Seguidamente se plantean un grupo de preguntas sobre el **apoyo o ayuda** que Ud. pudo haber recibido durante los últimos seis meses de parte demás. Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta.

42a. ¿Cuán a menudo recibió Ud. **consejo o información** de cada una de las siguientes personas y grupos **durante el último semestre**?

Durante el último semestre,

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

*yo recibí **consejo o información**:*

	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
a. De mis amigos (as)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. De mis familiares?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. De mi esposo (a) o pareja fija?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. De grupos u organizaciones?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42b. ¿En general, cuán satisfecho se siente con el **consejo o información** que Ud. recibió?

Totalmente Insatisfecho 1 5 9 *Totalmente Satisfecho*

43a. Hay momentos en los que requerimos recibir **ayuda concreta** por parte de los demás (p.e., que nos transporten de un lugar a otro, que nos faciliten algo por algún tiempo etc.). **Durante el último semestre**, ¿cuán a menudo recibió Ud. **ayuda concreta** de cada una de las siguientes personas y grupos?

Durante el último semestre,

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

*yo recibí **ayuda concreta**:*

	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
a. De mis amigos (as)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. De mis familiares?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. De mi esposo (a) o pareja fija?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. De grupos u organizaciones?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43b. ¿En general, cuán satisfecho se siente con la **ayuda concreta** que Ud. recibió?

Totalmente Insatisfecho 1 5 9 *Totalmente Satisfecho*

44a. ¿Cuán a menudo recibió Ud. **aliento y consuelo** de cada una de las siguientes personas y grupos **durante el último semestre**?

Durante el último semestre,

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

*Yo recibí **aliento y consuelo**:*

	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
a. De mis amigos (as)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. De mis familiares?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. De mi esposo (a) o pareja fija?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. De grupos u organizaciones?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

44b. ¿En general, cuán satisfecho se siente Ud. con **el aliento y el consuelo** que Ud. recibió?

Totalmente Insatisfecho 1 5 9 *Totalmente Satisfecho*

45a. ¿Cuán a menudo recibió Ud. **atención y comprensión** de cada una de las siguientes personas y grupos **durante el último semestre?**

Durante el último semestre,

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

<i>Yo recibí <u>atención y comprensión</u>:</i>	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
a. De mis amigos (as)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. De mis familiares?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. De mi esposo (a) o pareja fija?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. De grupos u organizaciones?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45b. ¿En general, cuán satisfecho se siente Ud. con la **atención y comprensión** que Ud. recibió?

Totalmente Insatisfecho 1 5 9 *Totalmente Satisfecho*

46. ¿Cuán a menudo fue Ud. quien le **dió apoyo** a cada una de las siguientes personas y grupos **durante el último semestre**, ya sea para **darles** consejo, ayuda concreta, aliento y consuelo, o atención y comprensión?

Durante el último semestre,

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

<i>Yo le <u>di</u> apoyo:</i>	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
a. A mis amigos (as)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. A mis familiares?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. A mi esposo (a) o pareja fija?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. A grupos u organizaciones?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47a. ¿Cuán a menudo recibió Ud. **información o consejo, ayuda concreta, aliento y consuelo, atención y comprensión** de cada una de las siguientes personas y grupos **durante el último semestre EN SU TRABAJO?**

EN MI TRABAJO, durante el último

(Favor marque con una X su respuesta a cada pregunta)

<i>Semestre, yo recibí <u>apoyo</u> de:</i>	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
a. Mi jefe o supervisor?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Mis compañeros inmediatos?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Compañeros de otra dependencia?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. De grupos u organizaciones laborales?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47b. ¿En general, cuán satisfecho se siente Ud. **con el apoyo recibido en su trabajo?**

Totalmente Insatisfecho 1 5 9 *Totalmente Satisfecho*

48a. ¿Cuán alto considera que es **SU riesgo actual de contraer alguna enfermedad o deteriorar su salud (física o mental)** debido a las condiciones y características propias de su trabajo?

No Existe Ningún Riesgo 1 5 9 *Mi Riesgo Es Muy Alto*

48b. ¿Cuán alto considera que es **SU riesgo actual de experimentar un accidente laboral** debido a las condiciones y características propias de su trabajo?

No Existe Ningún Riesgo 1 5 9 *Mi Riesgo Es Muy Alto*

SECCIÓN D

Por favor piense **en el último mes** e indique en qué medida ha padecido Ud. de cada uno de los siguientes **síntomas**. Por favor marque con una X su respuesta en la casilla correspondiente.

<i>En el último mes, ¿en qué medida ha padecido Ud. de:</i>	NADA	POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Dolores de cabeza?.....	1	2	3	4
2. Pérdida de interés o placer en el sexo?.....	1	2	3	4
3. Nerviosismo?.....	1	2	3	4
4. Vértigo o desmayo?.....	1	2	3	4
5. Ideas suicidas?.....	1	2	3	4
6. Temblores de cuerpo?.....	1	2	3	4
7. Dolor de pecho o corazón?.....	1	2	3	4
8. Falta de apetito?.....	1	2	3	4
9. Atemorizarse repentinamente sin razón alguna?.....	1	2	3	4
10. Sentir debilidad o falta de energía?.....	1	2	3	4
11. Llanto fácil?.....	1	2	3	4
12. Sentir miedo?.....	1	2	3	4
13. Dolores en las partes bajas de la espalda?.....	1	2	3	4
14. La sensación de estar atrapado o encerrado?.....	1	2	3	4
15. Sentir palpitaciones en el corazón o taquicardia?.....	1	2	3	4
16. Dolores musculares?.....	1	2	3	4
17. Culparse a sí mismo cuando las cosas no marchan bien?.....	1	2	3	4
18. Tener que evadir ciertos lugares o actividades por que lo atemorizan?.....	1	2	3	4
19. Dificultades para recobrar el aliento?.....	1	2	3	4
20. Sentir soledad?.....	1	2	3	4
21. Ataques de calentura o escalofrío?.....	1	2	3	4
22. Sentir tristeza?.....	1	2	3	4
23. Sentir entumecidas algunas partes del cuerpo?.....	1	2	3	4
24. Preocuparse o inquietarse por las cosas (p.e., sus obligaciones cotidianas)?.....	1	2	3	4
25. Sentir "nudos en la garganta" por estar emocionalmente alterado o hipersensible?.....	1	2	3	4
26. Pérdida de interés en las cosas (p.e., sus obligaciones cotidianas)?.....	1	2	3	4
27. Sentir debilidad en algunas partes del cuerpo?.....	1	2	3	4
28. Sentir desesperanza con respecto al futuro?.....	1	2	3	4
29. Sentir pesadez en brazos y piernas?.....	1	2	3	4

Seguidamente se plantean un grupo de preguntas generales. Por favor, conteste cada pregunta en términos de **cómo han sido las cosas para Ud. durante el último mes.**

30. ¿Cómo considera Ud. su **calidad de vida?** 1 2 3 4 5
 ¿Muy Mala Muy Buena?

	NADA	POCO	MODE- RADO	BAS- TANTE	MUCHO
31. ¿Cuán satisfecho (a) se siente Ud. con su Salud?.....	1	2	3	4	5
32. ¿En qué medida siente que el dolor físico le impide hacer cosas que Ud. necesita hacer?.....	1	2	3	4	5
33. ¿En qué medida depende Ud. de algún tratamiento médico para poder funcionar en su vida diaria?.....	1	2	3	4	5
34. ¿Cuánto disfruta Ud. de la vida?	1	2	3	4	5
35. ¿En qué medida siente que su vida tiene significado?.....	1	2	3	4	5
36. ¿Cuán capaz se siente Ud. de mantener la concentración en algo?.	1	2	3	4	5
37. ¿Cuán seguro (a) o fuera de peligro se siente Ud. en su vida diaria?.....	1	2	3	4	5
38. ¿Cuán sano es el medio ambiente físico que le rodea?.....	1	2	3	4	5
39. ¿Cuenta Ud. con suficiente energía para afrontar su vida diaria?..	1	2	3	4	5
40. ¿En qué medida está Ud. conforme con su apariencia física?.....	1	2	3	4	5
41. ¿Cuenta Ud. con dinero suficiente para cubrir sus necesidades?....	1	2	3	4	5
42. ¿Cuánto acceso tiene Ud. a la información que necesita en su vida diaria?.....	1	2	3	4	5
43. ¿En qué medida tiene Ud. la oportunidad de realizar actividades de placer o diversión?	1	2	3	4	5
44. ¿Cuán bien se moviliza Ud. por sus propios medios físicos?.....	1	2	3	4	5
45. ¿Hasta qué punto está Ud. durmiendo bien (tanto en la cantidad de horas dormidas como en calidad de su sueño)?.....	1	2	3	4	5
46. ¿Cuán satisfecho está Ud. con su capacidad para realizar las actividades de su vida diaria?.....	1	2	3	4	5
47. ¿Cuán satisfecho está Ud. con su capacidad para trabajar?.....	1	2	3	4	5
48. ¿Cuán satisfecho está Ud. consigo mismo?	1	2	3	4	5
49. ¿Cuán satisfecho está Ud. con sus relaciones personales?.....	1	2	3	4	5
50. ¿Cuán satisfecho está Ud. con su vida sexual?.....	1	2	3	4	5
51. ¿Cuán satisfecho está Ud. con el apoyo que recibe de sus amigos (as)?.....	1	2	3	4	5
52. ¿Cuán satisfecho está Ud. con las condiciones físicas de su domicilio?.....	1	2	3	4	5
53. ¿Cuán satisfecho está Ud. con su acceso a los servicios de salud?.....	1	2	3	4	5
54. ¿Cuán satisfecho está Ud. con sus medios de transporte?.....	1	2	3	4	5
55. ¿Cuán a menudo experimenta Ud. sentimientos negativos tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?.....	1	2	3	4	5

56. Seguidamente encontrará Ud. una lista de padecimientos. Por favor conteste con un NO o con un SI a cada uno. En caso de que SI, por favor indique cuán afectado se ha sentido Ud. por dicho padecimiento durante el último mes, incluyendo el día de hoy.

En el último mes, ha sufrido Ud. De:	NO	SI	En caso de que SI, ¿Cuán afectado se siente Ud.?			
			NADA	POCO	BAST.	MUCHO
a. ¿Problemas del Corazón?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
b. ¿Presión Alta?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
c. ¿Artritis o Reumatismo?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
d. ¿Cáncer?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
e. ¿Efisema o Bronquitis Crónica?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
f. ¿Diabetes?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
g. ¿Cataratas en el ojo?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
h. ¿Derrame cerebral?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
i. ¿Huesos fracturados o quebrados?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
j. ¿Nervios crónicos o problemas emocionales?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
k. ¿Problemas crónicos en los pies (juanetes, uñeros)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
l. ¿Hemorroides o sangrado rectal?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
m. ¿Enfermedad de Parkinson?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
n. ¿Resfríos?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
o. ¿Dolores musculares o de huesos?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
p. ¿Trastornos digestivos (agrura, llenura, náuseas)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
q. ¿Brotos o alergias en la piel?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
r. ¿Problemas con la menstruación (p.e., desorden con el ritmo, sangrado excesivo)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4
s. ¿Otro (por favor describa:)?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4

POR FAVOR CONTINÚE EN LA SIGUIENTE PÁGINA....

57. Para terminar, por favor le pedimos que complete algunos datos básicos sobre su persona.

A. ¿Cuál es su **número de empleado**?:_____).

B. ¿Cuál es su **género**?.....Masculino Femenino .

C. ¿Vive Ud.?Solo (a) o con su familia/ o pareja .

D. ¿Cuántos **hijos** tiene Ud.....[__|__]? (si no tiene, por favor escriba 00).

E. ¿Cuántos **amigos** (as) cercanos tiene Ud.[__|__]? (si no tiene, por favor escriba 00).

F. ¿Cuántos **hermanos** (as) vivos tiene Ud.[__|__]? (si no tiene, por favor escriba 00).

G. ¿En cuál **nivel educativo** se ubica Ud.?

Ninguno Primaria Secundaria Técnico Universitaria .

H. ¿Cuál es su estado civil?

Soltero (a) Casado (a)/Unión Libre Divorciado/Separado (a) Viudo (a)

¡Muchas Gracias por su Valiosa Colaboración!