

Instrumento: Cuestionario para detección de causas predominante de estrés.

Nombre				Fecha		
Elija en la escala 0 a 4 el casillero que mejor interprete como usted se siente ahora. Elija 1 casillero por línea,		Nada, cero	Un poco	Mas o menos	Bastante	Mucho
		0	1	2	3	4
Incertidumbre	Inseguridades, estabilidad, dinero					
Conflictos verticales	Jefes o subordinados					
Conflictos familiares	pareja, hijos, padres					
Conflictos	con vecinos o compañeros de trabajo					
Carga	muchas horas de trabajo, mucho esfuerzo, nuevos roles					
Autoestima	disminuida, si está muy bien es "0"					
Autorealizacion	proyección de lo que hace, no le gusta, no le agrada el futuro que tendrá					