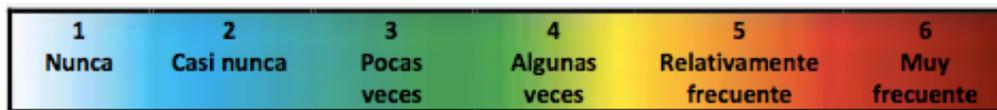


# TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

## Instrucciones:

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los 3 últimos meses de acuerdo al semáforo presentado.



Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (tics nerviosos o parpadeos)	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentación fuerte de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Puntuación total:

# RESULTADOS

Ubica el resultado en la siguiente tabla, sumando cada numero seleccionado anteriormente.

<b>Sin estrés (12)</b>	No existe síntoma alguno de estrés.
<b>Sin estrés (24)</b>	Tienes un buen equilibrio, continúa así y comparte a los demás tus estrategias de afrontamiento.
<b>Estrés leve (36)</b>	Te encuentras en una fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
<b>Estrés medio (48)</b>	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, Puedes romper el equilibrio entre lo laboral y lo personal.
<b>Estrés alto (60)</b>	Te encuentras en una fase de agotamiento y desgaste físico y mental, que pueden tener impacto negativo para tu salud.
<b>Estrés grave (72)</b>	Busca apoyo de un profesional de la salud.

\*Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicossomáticos (o CPP)