



**Universidad**  
Zaragoza

# Anexos Trabajo Fin de Grado

Evaluación del estrés en el sector del Salud

-

Stress evaluation in health sector

Autora

Marian Torres Berenguer

Director

Rafael García-Foncillas López

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo  
2016



## ÍNDICE

Cuestionario F-Psico.....	3
Cuestionario Karasek.....	13
Informe método F-Psico a mujeres.....	18
Informe método F-Psico a hombres.....	36
Escaneos cuestionarios Karasek.....	53

## CUESTIONARIO F-PSICO

1. ¿Trabajas los sábados?

- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |

2. ¿Trabajas los domingos y festivos?

- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |

3. ¿Tienes la posibilidad de tomar días u horas libres para atender asuntos de tipo personal?

- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |

4. ¿Con qué frecuencia tienes que trabajar más tiempo del horario habitual, hacer horas extra o llevarte trabajo a casa?

- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |

5. ¿Dispone de al menos 48 horas consecutivas de descanso en el transcurso de una semana (7 días consecutivos)?

- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |

6. ¿Tu horario laboral te permite compaginar tu tiempo libre (vacaciones, días libres, horarios de entrada y salida) con los de tu familia y amigos?

- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |

nunca o casi nunca 4

7. ¿Puedes decidir cuándo realizar las pausas reglamentarias (pausa para comida o bocadillo)?

siempre o casi siempre 1

a menudo 2

a veces 3

nunca o casi nunca 4

8. Durante la jornada de trabajo y fuera de las pausas reglamentarias, ¿puedes detener tu trabajo o hacer una parada corta cuando lo necesitas?

siempre o casi siempre 1

a menudo 2

a veces 3

nunca o casi nunca 4

9. ¿Puedes marcar tu propio ritmo de trabajo a lo largo de la jornada laboral?

siempre o casi siempre 1

a menudo 2

a veces 3

nunca o casi nunca 4

10. ¿Puedes tomar decisiones relativas a

1 2 3 4

Lo que debes hacer (actividades y tareas a realizar)

La distribución de tareas a lo largo de tu jornada

La distribución del entorno directo de tu puesto de trabajo (espacio, mobiliario, objetos personales, etc.)

Cómo tienes que hacer tu trabajo (método, protocolos, procedimientos de trabajo...)

La cantidad de trabajo que tienes que realizar

La calidad del trabajo que realizas

La resolución de situaciones anormales o incidencias que ocurren en tu trabajo

La distribución de los turnos rotativos

No trabajo en turnos rotativos

11. Qué nivel de participación tienes en los siguientes aspectos de tu trabajo:

	1	2	3	4
Introducción de cambios en los equipos y materiales				
Introducción de cambios en la manera de trabajar				
Lanzamiento de nuevos o mejores productos o servicios				
Reestructuración o reorganización de departamentos o áreas de trabajo				
Cambios en la dirección o entre tus superiores				
Contratación o incorporación de nuevos empleados				
Elaboración de las normas de trabajo				

(1= Puedo decidir; 2= Se me consulta; 3= Sólo recibo info; 4) Ninguna participación)

12. ¿Cómo valoras la supervisión que tu jefe inmediato ejerce sobre los siguientes aspectos de tu trabajo?

	1	2	3	4
El método para realizar el trabajo				
La planificación del trabajo				
El ritmo de trabajo				
La calidad del trabajo realizado				

(1=No interviene; 2= Insuficiente; 3= Adecuada; 4= Excesiva)

13. ¿Cómo valoras el grado de información que te proporciona la empresa sobre los siguientes aspectos?

	1	2	3
Las posibilidades de formación			
Las posibilidades de promoción			
Los requisitos para ocupar plazas de			

promoción

La situación de la empresa en el mercado

(1= No hay información; 2= insuficiente; 3= es adecuada)

14. Para realizar tu trabajo ¿cómo valoras la información que recibes sobre los siguientes aspectos?

1      2      3      4

Lo que debes hacer (funciones , competencias y atribuciones)

Cómo debes hacerlo ( métodos, protocolos, procedimientos de trabajo)

La cantidad de trabajo que se espera que hagas

La calidad de trabajo que se espera que hagas

El tiempo asignado para realizar el trabajo

La responsabilidad del puesto de trabajo

(qué errores o defectos pueden achacarse a tu actuación y cuáles no)

(1=Muy clara; 2= clara; 3= poco clara; 4= nada clara)

15. Señala con qué frecuencia se dan las siguientes situaciones en tu trabajo

1      2      3      4

Se te asignan tareas que no puedes realizar por no tener los recursos humanos o materiales

Para ejecutar algunas tareas tienes que saltarte los métodos establecidos

Se te exige tomar decisiones o realizar cosas con las que no estás de acuerdo porque te suponen un conflicto moral, legal, emocional...

Recibes instrucciones contradictorias entre sí (unos te mandan una cosa y otros otra)

Se te exigen responsabilidades, cometidos o tareas que no entran dentro de tus funciones y que deberían llevar a cabo otros trabajadores

(1=siempre o casi siempre; 2= a menudo; 3= a veces; 4= nunca o casi nunca)

16. Si tienes que realizar un trabajo delicado o complicado y deseas ayuda o apoyo, puedes contar con:

1            2            3            4            5

Tus jefes

## Tus compañeros

## Tus subordinados

Otras personas que trabajan en la empresa

(1=siempre o casi siempre; 2= a menudo; 3= a veces; 4= nunca o casi nunca;  
5= no tengo, no hay otras personas)

17. ¿Cómo consideras que son las relaciones con las personas con las que debes trabajar?

buenas	1
--------	---

regulares	2
-----------	---

malas 3

no tengo compañeros	4
---------------------	---

18. Con qué frecuencia se producen en tu trabajo:

1            2            3            4

## Los conflictos interpersonales

## Las situaciones de violencia física

## Las situaciones de violencia psicológica

(amenazas, insultos, hacer el vacío,  
descalificaciones personales...)

## Las situaciones de acoso sexual

(1=raras veces; 2= con frecuencia; 3= constantemente ; 4= no existen)

19. Tu empresa, frente a situaciones de conflicto interpersonal entre trabajadores:

deja que sean los implicados quienes solucionen el tema 1

pide a los mandos de los afectados que traten de buscar 2

una solución al problema	
tiene establecido un procedimiento formal de actuación	3
no lo sé	4

20. En tu entorno laboral ¿te sientes discriminado? (por razones de edad, sexo, religión, raza, formación, categoría.....)

siempre o casi siempre	1
a menudo	2
a veces	3
nunca o casi nunca	4

21. ¿A lo largo de la jornada cuánto tiempo debes mantener una exclusiva atención en tu trabajo? (de forma que te impida hablar, desplazarte o simplemente pensar en cosas ajenas a tu tarea)

siempre o casi siempre	1
a menudo	2
a veces	3
nunca o casi nunca	4

22. En general, ¿cómo consideras la atención que debes mantener para realizar tu trabajo?

muy alta	1
alta	2
media	3
baja	4
muy baja	5

23. El tiempo de que dispones para realizar tu trabajo es suficiente y adecuado:

siempre o casi siempre	1
a menudo	2
a veces	3
nunca o casi nunca	4

24. La ejecución de tu tarea, ¿te impone trabajar con rapidez?

siempre o casi siempre	1
a menudo	2

- |                    |   |
|--------------------|---|
| a veces            | 3 |
| nunca o casi nunca | 4 |
25. ¿Con qué frecuencia debes acelerar el ritmo de trabajo?
- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |
26. En general, la cantidad de trabajo que tienes es:
- |            |   |
|------------|---|
| excesiva   | 1 |
| elevada    | 2 |
| adecuada   | 3 |
| escasa     | 4 |
| muy escasa | 5 |
27. ¿Debes atender a varias tareas al mismo tiempo?
- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |
28. El trabajo que realizas, ¿te resulta complicado o difícil?
- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |
29. ¿En tu trabajo tienes que llevar a cabo tareas tan difíciles que necesitas pedir a alguien consejo o ayuda?
- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |
| a veces                | 3 |
| nunca o casi nunca     | 4 |
30. En tu trabajo, tienes que interrumpir la tarea que estás haciendo para realizar otra no prevista
- |                        |   |
|------------------------|---|
| siempre o casi siempre | 1 |
| a menudo               | 2 |



a veces	3	
nunca o casi nunca		4

31. En el caso de que existan interrupciones, ¿alteran seriamente la ejecución de tu trabajo?

siempre o casi siempre	1
a menudo	2
a veces	3
nunca o casi nunca	4

32. ¿La cantidad de trabajo que tienes suele ser irregular e imprevisible?

siempre o casi siempre	1
a menudo	2
a veces	3
nunca o casi nunca	4

33. En qué medida tu trabajo requiere:

	1	2	3	4
Aprender cosas o métodos nuevos				
Adaptarse a nuevas situaciones				
Tomar iniciativas				
Tener buena memoria				
Ser creativo				
Tratar directamente con personas que no están empleadas en tu trabajo (clientes, pasajeros, alumnos, pacientes, etc.)				

(1=siempre o casi siempre; 2= a menudo; 3= a veces; 4= nunca o casi nunca)

34. En tu trabajo ¿con qué frecuencia tienes que ocultar tus emociones y sentimientos ante...?

	1	2	3	4	5
Tus superiores jerárquicos					
Tus subordinados					
Tus compañeros de trabajo					
Personas que no están empleadas en la empresa (clientes, pasajeros, alumnos, pacientes, etc.)					

(1=siempre o casi siempre; 2= a menudo; 3= a veces; 4= nunca o casi nunca;

5= no tengo, no trato)

35. Por el tipo de trabajo que tienes, ¿estás expuesto a situaciones que te afectan emocionalmente?

siempre o casi siempre	1
a menudo	2
a veces	3
nunca o casi nunca	4

36. Por el tipo de trabajo que tienes, ¿con qué frecuencia se espera que des una respuesta a los problemas emocionales y personales de tus clientes externos? (pasajeros, alumnos, pacientes, etc.):

siempre o casi siempre	1
a menudo	2
a veces	3
nunca o casi nunca	4

37. El trabajo que realizas ¿te resulta rutinario?:

No	1
A veces	2
Bastante	3
Mucho	4

38. En general ¿consideras que las tareas que realizas tienen sentido?

Mucho	1
Bastante	2
Poco	3
Nada	4

39. ¿Cómo contribuye tu trabajo en el conjunto de la empresa u organización?

no es muy importante	1
es importante	2
es muy importante	3
no lo sé	4

40. En general, ¿está tu trabajo reconocido y apreciado por...?

	1	2	3	4	5
Tus superiores					
Tus compañeros de trabajo					
El público, clientes, pasajeros,					

alumnos, pacientes, etc. (si los hay)

Tu familia y tus amistades

(1=siempre o casi siempre; 2= a menudo; 3= a veces; 4= nunca o casi nunca;  
5= no tengo, no trato)

41. ¿Te facilita la empresa el desarrollo profesional (promoción, plan de carrera,...)?

adecuadamente	1
regular	2
insuficientemente	3
no existe posibilidad de desarrollo profesional	4

42. ¿Cómo definirías la formación que se imparte o se facilita desde tu empresa?

muy adecuada	1
suficiente	2
insuficiente en algunos casos	3
totalmente insuficiente	4

43. En general, la correspondencia entre el esfuerzo que haces y las recompensas que la empresa te proporciona es:

muy adecuada	1
suficiente	2
insuficiente en algunos casos	3
totalmente insuficiente	4

44. Considerando los deberes y responsabilidades de tu trabajo ¿estás satisfecho con el salario que recibes?

muy satisfecho	1
satisfecho	2
insatisfecho	3
muy insatisfecho	4



**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK**

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

**1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**3- En mi trabajo debo ser creativo:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo

- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**17- Mi trabajo es muy dinámico:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:**
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:**
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:**
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida**
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:**
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:**
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo

**26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**27- Las personas con las que trabajo son amigables:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

**29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:**

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

## INFORME MÉTODO F-PSICO A MUJERES

### -Factores:

Tiempo de trabajo:

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-37	18,00	5,00	19,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
7	3	1	0

Este factor hace referencia a distintos aspectos que tienen que ver con la ordenación y estructuración temporal de la actividad laboral a lo largo de la semana y de cada día de la semana. Este factor evalúa el impacto del tiempo de trabajo desde la consideración de los periodos de descanso que permite la actividad, de su cantidad y calidad y del efecto del tiempo de trabajo en la vida social.

La evaluación de la adecuación y de la calidad del tiempo de trabajo y tiempo de ocio se hace a partir de los siguientes 4 ítems:

#### Trabajo en sábados (Ítem 1)

siempre o casi siempre	36 %
a menudo	27 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	18 %

#### Trabajo en domingos y festivos (Ítem 2)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	81 %
nunca o casi nunca	0 %

#### Tiempo de descanso semanal (Ítem 5)

siempre o casi siempre	9 %
a menudo	54 %
a veces	27 %
nunca o casi nunca	9 %

#### Compatibilidad vida laboral-vida social (Ítem 6)

siempre o casi siempre	45 %
a menudo	54 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

## Autonomía

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-113	51,00	4,47	51,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
11	0	0	0

Bajo este factor se acogen aspectos de las condiciones de trabajo referentes a la capacidad y posibilidad individual del trabajador para gestionar y tomar decisiones tanto sobre aspectos de la estructuración temporal de la actividad laboral como sobre cuestiones de procedimiento y organización del trabajo. El método recoge estos aspectos sobre los que se proyecta la autonomía en dos grandes bloques:

### - Autonomía temporal.

Se refiere a la discreción concedida al trabajador sobre la gestión de algunos aspectos de la organización temporal de la carga de trabajo y de los descansos, tales como la elección del ritmo, las posibilidades de alterarlo si fuera necesario, su capacidad para distribuir descansos durante la jornada y de disfrutar de tiempo libre para atender a cuestiones personales. Abordan estas cuestiones los ítems siguientes:

#### - Posibilidad de atender asuntos personales (Ítem 3)

siempre o casi siempre	9 %
a menudo	54 %
a veces	36 %
nunca o casi nunca	0 %

#### - Distribución de pausas reglamentarias (Ítem 7)

siempre o casi siempre	45 %
a menudo	54 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

#### - Adopción de pausas no reglamentarias (Ítem 8)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	81 %
nunca o casi nunca	0 %

- Determinación del ritmo (Ítem 9)

siempre o casi siempre	81 %
a menudo	18 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

**- Autonomía decisional.**

La autonomía decisional hace referencia a la capacidad de un trabajador para influir en el desarrollo cotidiano de su trabajo, que se manifiesta en la posibilidad de tomar decisiones sobre las tareas a realizar, su distribución, la elección de procedimientos y métodos, la resolución de incidencias, etc. El método aborda la evaluación de estos aspectos a partir del ítem 10, el cual contempla, a su vez, siete aspectos concretos sobre los que se proyecta la autonomía decisional:

- Actividades y tareas (Ítem 10 a)

siempre o casi siempre	100 %
a menudo	0 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

- Distribución de tareas (Ítem 10 b)

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	81 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

- Distribución del espacio de trabajo (Ítem 10 c)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	81 %

- Métodos, procedimientos y protocolos (Ítem 10 d)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	81 %
nunca o casi nunca	18 %

- Cantidad de trabajo (Ítem 10 e)

siempre o casi siempre	0 %
------------------------	-----

a menudo	0 %
a veces	100 %
nunca o casi nunca	0 %

- Calidad del trabajo (Ítem 10 f)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	9 %
a veces	90 %
nunca o casi nunca	0 %

- Resolución de incidencias (Ítem 10 g)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	100 %
nunca o casi nunca	0 %

- Distribución turnos (ítem 10h)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	9 %
No trabajo a turnos	54 %

Carga de trabajo

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-106	59,18	9,94	58,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
1	2	3	5

Por carga de trabajo se entiende el nivel de demanda de trabajo a la que el trabajador ha de hacer frente, es decir, el grado de movilización requerido para resolver lo que exige la actividad laboral, con independencia de la naturaleza de la carga de trabajo (cognitiva, emocional). Se entiende que la carga de trabajo es elevada cuando hay mucha carga (componente cuantitativo) y es difícil (componente cualitativo).

Este factor valora la carga de trabajo a partir de las siguientes cuestiones:

**- Presiones de tiempos.**

La presión de tiempos se valora a partir de los tiempos asignados a las tareas, la velocidad que requiere la ejecución del trabajo y la necesidad de acelerar el ritmo de trabajo en momentos puntuales. Abordan estas cuestiones los ítems siguientes:

- Tiempo asignado a la tarea (Ítem 23)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	81 %
nunca o casi nunca	0 %

- Tiempo de trabajo con rapidez (Ítem 24)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	90 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	9 %

- Aceleración del ritmo de trabajo (Ítem 25)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	81 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	0 %

**- Esfuerzo de atención.**

Con independencia de la naturaleza de la tarea, ésta requiere que se la preste una cierta atención, Esta atención viene determinada tanto por la intensidad y el esfuerzo de atención requeridos para procesar las informaciones que se reciben en el curso de la actividad laboral y para elaborar respuestas adecuadas como por la constancia con que debe ser mantenido dicho esfuerzo. Los niveles de esfuerzo atencional pueden verse incrementados en situaciones en que se producen interrupciones frecuentes, cuando las consecuencias de las interrupciones son relevantes, cuando se requiere prestar atención a múltiples tareas en un mismo momento y cuando no existe previsibilidad en las tareas. Lo ítems del método que recogen estos aspectos

son los siguientes:

- Tiempo de atención (Ítem 21) Sólo a título descriptivo

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	90 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	9 %

- Intensidad de la atención (Ítem 22) Sólo a título descriptivo

muy alta	0 %
alta	81 %
media	18 %
baja	0 %
muy baja	0 %

- Atención múltiples tareas (Ítem 27)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	81 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	0 %

- Interrupciones en la tarea (Ítem 30)

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	18 %
a veces	63 %
nunca o casi nunca	0 %

- Efecto de las interrupciones (Ítem 31)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	81 %
nunca o casi nunca	0 %

- Previsibilidad de las tareas (Ítem 32)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	81 %
nunca o casi nunca	0 %

**- Cantidad y dificultad de la tarea.**

La cantidad de trabajo que los trabajadores deben hacer frente y resolver diariamente es un elemento esencial de la carga de trabajo, así como la



dificultad que suponen para el trabajador el desempeño de las diferentes tareas. El método valora estos aspectos en los ítems siguientes:

- Cantidad de trabajo (Ítem 26)

excesiva	9 %
elevada	81 %
adecuada	9 %
escasa	0 %
muy escasa	0 %

- Dificultad del trabajo (Ítem 28)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	63 %
nunca o casi nunca	18 %

- Necesidad de ayuda (Ítem 29)

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	0 %
a veces	72 %
nunca o casi nunca	9 %

- Trabajo fuera del horario habitual (Ítem 4)

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	18 %
a veces	27 %
nunca o casi nunca	36 %

### **Demandas psicológicas**

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
10-112	58,73	1,95	58,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
6	5	0	0

Las demandas psicológicas se refieren a la naturaleza de las distintas exigencias a las que se ha de hacer frente en el trabajo. Tales demandas suelen ser de naturaleza cognitiva y de naturaleza emocional.

Las exigencias cognitivas vienen definidas por el grado de presión o

movilización y de esfuerzo intelectual al que debe hacer frente el trabajador en el desempeño de sus tareas (procesamiento de información del entorno o del sistema de trabajo a partir de conocimientos previos, actividades de memorización y recuperación de información de la memoria, de razonamiento y búsqueda de soluciones, etc.). De esta forma el sistema cognitivo se ve comprometido en mayor o menor medida en función de las exigencias del trabajo en cuanto a la demanda de manejo de información y conocimiento, demandas de planificación, toma de iniciativas, etc.

La evaluación de las exigencias psicológicas se hace a partir de los siguientes ítems:

- Requerimientos de aprendizajes(Ítem 33 a)

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	63 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	0 %

- Requerimientos de adaptación (Ítem 33 b)

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	18 %
a veces	63 %
nunca o casi nunca	0 %

- Requerimientos de iniciativas (Ítem 33 c)

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	63 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	0 %

- Requerimientos de memorización (Ítem 33 d)

siempre o casi siempre	63 %
a menudo	0 %
a veces	36 %
nunca o casi nunca	0 %

- Requerimientos de creatividad (Ítem 33 e )

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	0 %
a veces	81 %
nunca o casi nunca	0 %

Se producen exigencias emocionales en aquellas situaciones en las que el desempeño de la tarea conlleva un esfuerzo que afecta a las emociones que el trabajador puede sentir. Con carácter general, tal esfuerzo va dirigido a reprimir los sentimientos o emociones y a mantener la compostura para dar respuesta a las demandas del trabajo, por ejemplo en el caso de trato con pacientes, clientes, etc.

El esfuerzo de ocultación de emociones puede también, en ocasiones, ser realizado dentro del propio entorno de trabajo; hacia los superiores,

subordinados,...

Las exigencias emocionales pueden derivarse también del nivel de implicación, compromiso o involucración en las situaciones emocionales que se derivan de las relaciones interpersonales que se producen en el trabajo y, de forma especial, de trabajos en que tal relación tiene un componente emocional importante (personal sanitario, docentes, servicios sociales, etc...)

Otra fuente de exigencia emocional es la exposición a situaciones de alto impacto emocional, aún cuando no necesariamente exista contacto con clientes.

La evaluación de las exigencias emocionales se hace a partir de los siguientes ítems:

- Requerimientos de trato con personas (Ítem 33 f)

siempre o casi siempre	81 %
a menudo	18 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

- Ocultación de emociones ante superiores (Ítem 34 a)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	36 %
a veces	63 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Ocultación de emociones ante subordinados (Ítem 34 b)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	100 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Ocultación de emociones ante compañeros (Ítem 34 c)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	9 %
a veces	90 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Ocultación de emociones ante clientes (Ítem 34 d)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	9 %
a veces	90 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Exposición a situaciones de impacto emocional (Ítem 35)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	81 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	18 %

- Demandas de respuesta emocional (Ítem 36)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	81 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	0 %

Variedad / Contenido del trabajo

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-69	23,91	10,91	32,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
5	6	0	0

Este factor comprende la sensación de que el trabajo tiene un significado y utilidad en sí mismo, para el trabajador, en el conjunto de la empresa y para la sociedad en general, siendo, además, reconocido y apreciado y ofertando al trabajador un sentido más allá de las contraprestaciones económicas.

Este factor es medido mediante una serie de ítems que estudian en qué medida el trabajo está diseñado con tareas variadas y con sentido, se trata de un trabajo importante y goza del reconocimiento del entorno del trabajador.

Los ítems que comprenden este factor son:

- Trabajo rutinario (Ítem 37)

No	9 %
a veces	81 %
Bastante	9 %
Mucho	0 %

- Sentido del trabajo (Ítem 38)

Mucho	9 %
Bastante	90 %
Poco	0 %
Nada	0 %

- Contribución del trabajo (Ítem 39)

no es muy importante	9 %
es importante	81 %

es muy importante	9 %
no lo sé	0 %

- Reconocimiento del trabajo por superiores (Ítem 40 a)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	36 %
a veces	54 %
nunca o casi nunca	9 %
No tengo, no trato	0 %

- Reconocimiento del trabajo por compañeros (Ítem 40 b)

siempre o casi siempre	45 %
a menudo	18 %
a veces	36 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Reconocimiento del trabajo por clientes (Ítem 40 c)

siempre o casi siempre	63 %
a menudo	18 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Reconocimiento del trabajo por familia (Ítem 40 d)

siempre o casi siempre	45 %
a menudo	18 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	36 %
No tengo, no trato	0 %

Participación / Supervisión

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
4-87	33,73	9,99	37,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
2	1	2	6

Este factor recoge dos formas de las posibles dimensiones del control sobre el trabajo; el que ejerce el trabajador a través de su participación en diferentes aspectos del trabajo y el que ejerce la organización sobre el trabajador a través de la supervisión de sus quehaceres.

Así, la “supervisión” se refiere a la valoración que el trabajador hace del nivel de control que sus superiores inmediatos ejercen sobre aspectos diversos de la ejecución del trabajo.

La “participación” explora los distintos niveles de implicación, intervención y colaboración que el trabajador mantiene con distintos aspectos de su trabajo y de la organización.

Los ítems que comprendes este factor son:

- Participación en la introducción de cambios en equipos y materiales (Ítem 11 a)

Puedo decidir	9 %
Se me consulta	72 %
Sólo recibo información	0 %
Ninguna participación	18 %

- Participación en la introducción de métodos de trabajo (Ítem 11 b)

Puedo decidir	0 %
Se me consulta	36 %
Sólo recibo información	63 %
Ninguna participación	0 %

- Participación en el lanzamiento de nuevos productos (Ítem 11 c)

Puedo decidir	0 %
Se me consulta	0 %
Sólo recibo información	100 %
Ninguna participación	0 %

- Participación en la reorganización de áreas de trabajo (Ítem 11 d)

Puedo decidir	0 %
Se me consulta	63 %
Sólo recibo información	18 %
Ninguna participación	18 %

- Participación en la introducción de cambios en la dirección (Ítem 11 e)

Puedo decidir	18 %
Se me consulta	18 %
Sólo recibo información	63 %
Ninguna participación	0 %

- Participación en contrataciones de personal (Ítem 11 f)

Puedo decidir	18 %
Se me consulta	0 %
Sólo recibo información	81 %
Ninguna participación	0 %

- Participación en la elaboración de normas de trabajo (Ítem 11 g)

Puedo decidir	0 %
Se me consulta	27 %
Sólo recibo información	54 %
Ninguna participación	18 %

- Supervisión sobre los métodos (Ítem 12 a)

no interviene	9 %
insuficiente	27 %
adecuada	63 %
excesiva	0 %

- Supervisión sobre la planificación (Ítem 12 b)

no interviene	9 %
insuficiente	18 %
adecuada	72 %
excesiva	0 %

- Supervisión sobre el ritmo (Ítem 12 c)

no interviene	0 %
insuficiente	0 %
adecuada	81 %
excesiva	18 %

- Supervisión sobre la calidad (Ítem 12 d)

no interviene	9 %
insuficiente	0 %
adecuada	72 %
excesiva	18 %

Interés por el trabajador / Compensación

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-73	37,45	9,94	41,00
Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
11	0	0	0

El interés por el trabajador hace referencia al grado en que la empresa muestra una preocupación de carácter personal y a largo plazo por el trabajador. Estas cuestiones se manifiestan en la preocupación de la organización por la promoción, formación, desarrollo de carrera de sus trabajadores, por mantener informados a los trabajadores sobre tales cuestiones así como por la percepción tanto de seguridad en el empleo como

de la existencia de un equilibrio entre lo que el trabajador aporta y la compensación que por ello obtiene.

Los ítems que comprendes este factor son:

- Información sobre la formación (Ítem 13 a)

no hay información	54 %
insuficiente	27 %
es adecuada	18 %

- Información sobre las posibilidades de promoción (Ítem 13 b)

no hay información	0 %
insuficiente	36 %
es adecuada	63 %

- Información sobre requisitos para la promoción (Ítem 13 c)

no hay información	0 %
insuficiente	81 %
es adecuada	18 %

- Información sobre la situación de la empresa (Ítem 13 d)

no hay información	81 %
insuficiente	0 %
es adecuada	18 %

- Facilidades para el desarrollo profesional (Ítem 41)

adecuadamente	18 %
regular	54 %
insuficientemente	27 %
no existe posibilidad de desarrollo profesional	0 %

- Valoración de la formación (Ítem 42)

muy adecuada	27 %
suficiente	18 %
insuficiente en algunos casos	54 %
totalmente insuficiente	0 %

- Equilibrio entre esfuerzo y recompensas (Ítem 43)

muy adecuada	0 %
suficiente	63 %
insuficiente en algunos casos	18 %
totalmente insuficiente	18 %

- Satisfacción con el salario (Ítem 44)

muy satisfecho	27 %
satisfecho	72 %
insatisfecho	0 %
muy insatisfecho	0 %

Desempeño de rol

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
-------	-------	-------------------	---------



1-109	41,64	16,50	34,00
Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
6	1	2	2

Este factor considera los problemas que pueden derivarse de la definición de los cometidos de cada puesto de trabajo. Comprende dos aspectos fundamentales:

- la claridad de rol: ésta tiene que ver con la definición de funciones y responsabilidades (qué debe hacerse, cómo, cantidad de trabajo esperada, calidad del trabajo, tiempo asignado y responsabilidad del puesto).
- el conflicto de rol; hace referencia a las demandas incongruentes, incompatibles o contradictorias entre sí o que pudieran suponer un conflicto de carácter ético para el trabajador.

El método aborda este factor a partir de los siguientes ítems:

- Especificaciones de los cometidos (Ítem 14 a)

muy clara	18 %
clara	63 %
poco clara	18 %
nada clara	0 %

- Especificaciones de los procedimientos (Ítem 14 b)

muy clara	27 %
clara	54 %
poco clara	18 %
nada clara	0 %

- Especificaciones de la cantidad de trabajo (Ítem 14 c)

muy clara	0 %
clara	90 %
poco clara	9 %
nada clara	0 %

- Especificaciones de la calidad e trabajo (Ítem 14 d)

muy clara	0 %
clara	63 %
poco clara	27 %
nada clara	9 %

- Especificaciones de los tiempos de trabajo (Ítem 14 e)

muy clara	9 %
clara	54 %
poco clara	18 %
nada clara	18 %

- Especificaciones de la responsabilidad del puesto (Ítem 14f)

muy clara	0 %
clara	72 %
poco clara	9 %
nada clara	18 %

- Tareas irrealizables (Ítem 15 a)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	9 %
a veces	90 %
nunca o casi nunca	0 %

- Procedimientos de trabajo incompatibles con objetivos (Ítem 15 b)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	9 %
nunca o casi nunca	72 %

- Conflictos morales (Ítem 15 c)

siempre o casi siempre	9 %
a menudo	0 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	72 %

- Instrucciones contradictorias (Ítem 15 d)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	100 %
nunca o casi nunca	0 %

- Asignación de tareas que exceden el cometido del puesto (Ítem 15 e)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	18 %
a veces	81 %
nunca o casi nunca	0 %

**Relaciones y apoyo social**

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-97	30,91	15,54	21,00
Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
6	0	3	2

El factor Relaciones Interpersonales se refiere a aquellos aspectos de las condiciones de trabajo que se derivan de las relaciones que se establecen entre las personas en los entornos de trabajo. Recoge este factor el concepto de “apoyo social”, entendido como factor moderador del estrés, y que el método concreta estudiando la posibilidad de contar con apoyo instrumental o ayuda proveniente de otras personas del entorno de trabajo (jefes, compañeros,...) para poder realizar adecuadamente el trabajo, y por la calidad de tales relaciones.

Igualmente, las relaciones entre personas pueden ser origen, con distintas frecuencias e intensidades, de situaciones conflictivas de distinta naturaleza (distintas formas de violencia, conflictos personales,..., ante las cuales, las organizaciones pueden o no haber adoptado ciertos protocolos de actuación.

Los ítems con que el método aborda estas cuestiones son:

- Apoyo social instrumental de distintas fuentes (Ítem 16 a- 16 d)

16 a ¿puedes contar con tus jefes?

siempre o casi siempre	9 %
a menudo	36 %
a veces	54 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no hay otras personas	0 %

16 b ¿puedes contar con tus compañeros?

siempre o casi siempre	9 %
a menudo	63 %
a veces	27 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no hay otras personas	0 %

16 c ¿puedes contar con tus subordinados?

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	63 %
a veces	18 %
nunca o casi nunca	18 %
No tengo, no hay otras personas	0 %

16 d ¿puedes contar con otras personas que trabajan en la empresa?

siempre o casi siempre	18 %
a menudo	54 %
a veces	27 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no hay otras personas	0 %

- Calidad de las relaciones (Ítem 17)

buenas	81 %
regulares	18 %
malas	0 %
no tengo compañeros	0 %

- Exposición a conflictos interpersonales (Ítem 18 a)

raras veces	63 %
con frecuencia	9 %
constantemente	9 %
no existen	18 %

- Exposición a violencia física (Ítem 18 b)

raras veces	36 %
con frecuencia	9 %
constantemente	9 %
no existen	45 %

- Exposición a violencia psicológica (Ítem 18 c)

raras veces	72 %
con frecuencia	0 %
constantemente	9 %
no existen	18 %

- Exposición a acoso sexual (Ítem 18 d)

raras veces	9 %
con frecuencia	0 %
constantemente	9 %
no existen	81 %

- Gestión de la empresa de las situaciones de conflicto (Ítem 19) Sólo a título descriptivo

deja que sean los implicados quienes solucionen el tema	0 %
pide a los mandos de los afectados que traten de buscar una solución al problema	0 %
tiene establecido un procedimiento formal de actuación	9 %
no lo sé	90 %

- Exposición a discriminación (Ítem 20)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	27 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	72 %

**INFORME MÉTODO F-PSICO A HOMBRES**

**Tiempo de trabajo**

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-37	20,08	4,44	21,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
5	6	2	0

Este factor hace referencia a distintos aspectos que tienen que ver con la ordenación y estructuración temporal de la actividad laboral a lo largo de la semana y de cada día de la semana. Este factor evalúa el impacto del tiempo de trabajo desde la consideración de los periodos de descanso que permite la

actividad, de su cantidad y calidad y del efecto del tiempo de trabajo en la vida social.

La evaluación de la adecuación y de la calidad del tiempo de trabajo y tiempo de ocio se hace a partir de los siguientes 4 ítems:

Trabajo en sábados (Ítem 1)

siempre o casi siempre	61 %
a menudo	23 %
a veces	7 %
nunca o casi nunca	7 %

Trabajo en domingos y festivos (Ítem 2)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	92 %
nunca o casi nunca	0 %

Tiempo de descanso semanal (Ítem 5)

siempre o casi siempre	15 %
a menudo	23 %
a veces	46 %
nunca o casi nunca	15 %

Compatibilidad vida laboral-vida social (Ítem 6)

siempre o casi siempre	30 %
a menudo	69 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

## Autonomía

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-113	51,69	4,64	51,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
13	0	0	0

Bajo este factor se acogen aspectos de las condiciones de trabajo referentes a la capacidad y posibilidad individual del trabajador para gestionar y tomar decisiones tanto sobre aspectos de la estructuración temporal de la actividad laboral como sobre cuestiones de procedimiento y organización del trabajo. El método recoge estos aspectos sobre los que se proyecta la autonomía en dos grandes bloques:

### - Autonomía temporal.

Se refiere a la discreción concedida al trabajador sobre la gestión de algunos aspectos de la organización temporal de la carga de trabajo y de los descansos, tales como la elección del ritmo, las posibilidades de alterarlo si fuera necesario, su capacidad para distribuir descansos durante la jornada y de disfrutar de tiempo libre para atender a cuestiones personales. Abordan estas cuestiones los ítems siguientes:

#### - Posibilidad de atender asuntos personales (Ítem 3)

siempre o casi siempre	15 %
a menudo	46 %
a veces	38 %
nunca o casi nunca	0 %

#### - Distribución de pausas reglamentarias (Ítem 7)

siempre o casi siempre	30 %
a menudo	69 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

#### - Adopción de pausas no reglamentarias (Ítem 8)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	92 %
nunca o casi nunca	0 %

#### - Determinación del ritmo (Ítem 9)

siempre o casi siempre	92 %
a menudo	7 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

### - Autonomía decisional.

La autonomía decisional hace referencia a la capacidad de un trabajador para influir en el desarrollo cotidiano de su trabajo, que se manifiesta en la posibilidad de tomar decisiones sobre las tareas a realizar, su distribución, la elección de procedimientos y métodos, la resolución de incidencias, etc. El método aborda la evaluación de estos aspectos a partir del ítem 10, el cual contempla, a su vez, siete aspectos concretos sobre los que se proyecta la autonomía decisional:

- Actividades y tareas (Ítem 10 a)

siempre o casi siempre	100 %
a menudo	0 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

- Distribución de tareas (Ítem 10 b)

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	92 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

- Distribución del espacio de trabajo (Ítem 10 c)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	92 %

- Métodos, procedimientos y protocolos (Ítem 10 d)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	92 %
nunca o casi nunca	7 %

- Cantidad de trabajo (Ítem 10 e)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	100 %
nunca o casi nunca	0 %

- Calidad del trabajo (Ítem 10 f)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	15 %
a veces	84 %
nunca o casi nunca	0 %

- Resolución de incidencias (Ítem 10 g)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	100 %
nunca o casi nunca	0 %

- Distribución turnos (ítem 10h)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	7 %
nunca o casi nunca	15 %
No trabajo a turnos	69 %

**Carga de trabajo**

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-106	55,38	9,26	56,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
2	4	3	4

Por carga de trabajo se entiende el nivel de demanda de trabajo a la que el trabajador ha de hacer frente, es decir, el grado de movilización requerido para resolver lo que exige la actividad laboral, con independencia de la naturaleza de la carga de trabajo (cognitiva, emocional). Se entiende que la carga de trabajo es elevada cuando hay mucha carga (componente cuantitativo) y es difícil (componente cualitativo).

Este factor valora la carga de trabajo a partir de las siguientes cuestiones:

**- Presiones de tiempos.**

La presión de tiempos se valora a partir de los tiempos asignados a las tareas, la velocidad que requiere la ejecución del trabajo y la necesidad de acelerar el ritmo de trabajo en momentos puntuales. Abordan estas cuestiones los ítems siguientes:

- Tiempo asignado a la tarea (Ítem 23)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	92 %
nunca o casi nunca	0 %

- Tiempo de trabajo con rapidez (Ítem 24)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	84 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	15 %

- Aceleración del ritmo de trabajo (Ítem 25)

siempre o casi siempre	0 %
------------------------	-----



a menudo	69 %
a veces	30 %
nunca o casi nunca	0 %

### - Esfuerzo de atención.

Con independencia de la naturaleza de la tarea, ésta requiere que se la preste una cierta atención, Esta atención viene determinada tanto por la intensidad y el esfuerzo de atención requeridos para procesar las informaciones que se reciben en el curso de la actividad laboral y para elaborar respuestas adecuadas como por la constancia con que debe ser mantenido dicho esfuerzo. Los niveles de esfuerzo atencional pueden verse incrementados en situaciones en que se producen interrupciones frecuentes, cuando las consecuencias de las interrupciones son relevantes, cuando se requiere prestar atención a múltiples tareas en un mismo momento y cuando no existe previsibilidad en las tareas.. Lo ítems del método que recogen estos aspectos son los siguientes:

#### - Tiempo de atención (Ítem 21) Sólo a título descriptivo

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	84 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	15 %

#### - Intensidad de la atención (Ítem 22) Sólo a título descriptivo

muy alta	0 %
Alta	92 %
Media	7 %
Baja	0 %
muy baja	0 %

#### - Atención múltiples tareas (Ítem 27)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	92 %
a veces	7 %
nunca o casi nunca	0 %

#### - Interrupciones en la tarea (Ítem 30)

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	7 %
a veces	84 %
nunca o casi nunca	0 %

#### - Efecto de las interrupciones (Ítem 31)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	92 %

nunca o casi nunca	0 %
--------------------	-----

- Previsibilidad de las tareas (Ítem 32)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	92 %
nunca o casi nunca	0 %

**- Cantidad y dificultad de la tarea.**

La cantidad de trabajo que los trabajadores deben hacer frente y resolver diariamente es un elemento esencial de la carga de trabajo, así como la dificultad que suponen para el trabajador el desempeño de las diferentes tareas. El método valora estos aspectos en los ítems siguientes:

- Cantidad de trabajo (Ítem 26)

Excesiva	15 %
Elevada	69 %
Adecuada	15 %
Escasa	0 %
muy escasa	0 %

- Dificultad del trabajo (Ítem 28)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	84 %
nunca o casi nunca	7 %

- Necesidad de ayuda (Ítem 29)

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	0 %
a veces	76 %
nunca o casi nunca	15 %

- Trabajo fuera del horario habitual (Ítem 4)

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	30 %
a veces	23 %
nunca o casi nunca	38 %

**Demandas psicológicas**

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
10-112	57,46	4,56	58,00
Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
8	5	0	0

Las demandas psicológicas se refieren a la naturaleza de las distintas

exigencias a las que se ha de hacer frente en el trabajo. Tales demandas suelen ser de naturaleza cognitiva y de naturaleza emocional.

Las exigencias cognitivas vienen definidas por el grado de presión o movilización y de esfuerzo intelectual al que debe hacer frente el trabajador en el desempeño de sus tareas (procesamiento de información del entorno o del sistema de trabajo a partir de conocimientos previos, actividades de memorización y recuperación de información de la memoria, de razonamiento y búsqueda de soluciones, etc.). De esta forma el sistema cognitivo se ve comprometido en mayor o menor medida en función de las exigencias del trabajo en cuanto a la demanda de manejo de información y conocimiento, demandas de planificación, toma de iniciativas, etc.

La evaluación de las exigencias psicológicas se hace a partir de los siguientes ítems:

- Requerimientos de aprendizajes(Ítem 33 a)

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	84 %
a veces	7 %
nunca o casi nunca	0 %

- Requerimientos de adaptación (Ítem 33 b)

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	7 %
a veces	84 %
nunca o casi nunca	0 %

- Requerimientos de iniciativas (Ítem 33 c)

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	84 %
a veces	7 %
nunca o casi nunca	0 %

- Requerimientos de memorización (Ítem 33 d)

siempre o casi siempre	84 %
a menudo	0 %
a veces	15 %
nunca o casi nunca	0 %

- Requerimientos de creatividad (Ítem 33 e )

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	0 %
a veces	92 %
nunca o casi nunca	0 %

Se producen exigencias emocionales en aquellas situaciones en las que el desempeño de la tarea conlleva un esfuerzo que afecta a las emociones que el trabajador puede sentir. Con carácter general, tal esfuerzo va dirigido a reprimir los sentimientos o emociones y a mantener la compostura para dar respuesta a las demandas del trabajo, por ejemplo en el caso de trato con

pacientes, clientes, etc.

El esfuerzo de ocultación de emociones puede también, en ocasiones, ser realizado dentro del propio entorno de trabajo; hacia los superiores, subordinados,...

Las exigencias emocionales pueden derivarse también del nivel de implicación, compromiso o involucración en las situaciones emocionales que se derivan de las relaciones interpersonales que se producen en el trabajo y, de forma especial, de trabajos en que tal relación tiene un componente emocional importante (personal sanitario, docentes, servicios sociales, etc...)

Otra fuente de exigencia emocional es la exposición a situaciones de alto impacto emocional, aún cuando no necesariamente exista contacto con clientes.

La evaluación de las exigencias emocionales se hace a partir de los siguientes ítems:

- Requerimientos de trato con personas (Ítem 33 f)

siempre o casi siempre	92 %
a menudo	7 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %

- Ocultación de emociones ante superiores (Ítem 34 a)

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	23 %
a veces	69 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Ocultación de emociones ante subordinados (Ítem 34 b)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	100 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Ocultación de emociones ante compañeros (Ítem 34 c)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	15 %
a veces	84 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Ocultación de emociones ante clientes (Ítem 34 d)

siempre o casi siempre	0 %
------------------------	-----

a menudo	15 %
a veces	84 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Exposición a situaciones de impacto emocional  
(Ítem 35)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	69 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	30 %

- Demandas de respuesta emocional (Ítem 36)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	69 %
a veces	30 %
nunca o casi nunca	0 %

### **Variedad / Contenido del trabajo**

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-69	17,23	9,07	16,00
Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
11	2	0	0

Este factor comprende la sensación de que el trabajo tiene un significado y utilidad en sí mismo, para el trabajador, en el conjunto de la empresa y para la sociedad en general, siendo, además, reconocido y apreciado y ofertando al trabajador un sentido más allá de las contraprestaciones económicas.

Este factor es medido mediante una serie de ítems que estudian en qué medida el trabajo está diseñado con tareas variadas y con sentido, se trata de un trabajo importante y goza del reconocimiento del entorno del trabajador.

Los ítems que comprendes este factor son:

- Trabajo rutinario (Ítem 37)

no	15 %
a veces	69 %
bastante	15 %
mucho	0 %

- Sentido del trabajo (Ítem 38)

mucho	15 %
bastante	84 %
poco	0 %
nada	0 %

- Contribución del trabajo (Ítem 39)

no es muy importante	15 %
es importante	69 %
es muy importante	15 %
no lo sé	0 %

- Reconocimiento del trabajo por superiores (Ítem 40 a)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	61 %
a veces	23 %
nunca o casi nunca	15 %
No tengo, no trato	0 %

- Reconocimiento del trabajo por compañeros (Ítem 40 b)

siempre o casi siempre	76 %
a menudo	7 %
a veces	15 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Reconocimiento del trabajo por clientes (Ítem 40 c)

siempre o casi siempre	84 %
a menudo	15 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no trato	0 %

- Reconocimiento del trabajo por familia (Ítem 40 d)

siempre o casi siempre	76 %
a menudo	7 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	15 %
No tengo, no trato	0 %

**Participación / Supervisión**

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
4-87	37,46	8,76	42,00
Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
1	2	1	9

Este factor recoge dos formas de las posibles dimensiones del control sobre el trabajo; el que ejerce el trabajador a través de su participación en diferentes aspectos del trabajo y el que ejerce la organización sobre el trabajador a través de la supervisión de sus quehaceres.

Así, la “supervisión” se refiere a la valoración que el trabajador hace del nivel de control que sus superiores inmediatos ejercen sobre aspectos diversos de

la ejecución del trabajo.

La “participación” explora los distintos niveles de implicación, intervención y colaboración que el trabajador mantiene con distintos aspectos de su trabajo y de la organización.

Los ítems que comprendes este factor son:

- Participación en la introducción de cambios en equipos y materiales (Ítem 11 a)

Puedo decidir	15 %
Se me consulta	76 %
Sólo recibo información	0 %
Ninguna participación	7 %

- Participación en la introducción de métodos de trabajo (Ítem 11 b)

Puedo decidir	0 %
Se me consulta	15 %
Sólo recibo información	84 %
Ninguna participación	0 %

- Participación en el lanzamiento de nuevos productos (Ítem 11 c)

Puedo decidir	0 %
Se me consulta	0 %
Sólo recibo información	100 %
Ninguna participación	0 %

- Participación en la reorganización de áreas de trabajo (Ítem 11 d)

Puedo decidir	0 %
Se me consulta	84 %
Sólo recibo información	7 %
Ninguna participación	7 %

- Participación en la introducción de cambios en la dirección (Ítem 11 e)

Puedo decidir	7 %
Se me consulta	7 %
Sólo recibo información	84 %
Ninguna participación	0 %

- Participación en contrataciones de personal (Ítem 11 f)

Puedo decidir	7 %
Se me consulta	0 %
Sólo recibo información	92 %

Ninguna participación	0 %
-----------------------	-----

- Participación en la elaboración de normas de trabajo (Ítem 11 g)

Puedo decidir	0 %
Se me consulta	23 %
Sólo recibo información	46 %
Ninguna participación	30 %

- Supervisión sobre los métodos (Ítem 12 a)

no interviene	15 %
insuficiente	46 %
adecuada	38 %
excesiva	0 %

- Supervisión sobre la planificación (Ítem 12 b)

no interviene	15 %
insuficiente	30 %
adecuada	53 %
excesiva	0 %

- Supervisión sobre el ritmo (Ítem 12 c)

no interviene	0 %
insuficiente	0 %
adecuada	69 %
excesiva	30 %

- Supervisión sobre la calidad (Ítem 12 d)

no interviene	15 %
insuficiente	0 %
adecuada	76 %
excesiva	7 %

### Interés por el trabajador / Compensación

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-73	40,08	7,17	41,00
Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
13	0	0	0

El interés por el trabajador hace referencia al grado en que la empresa muestra una preocupación de carácter personal y a largo plazo por el trabajador. Estas cuestiones se manifiestan en la preocupación de la organización por la promoción, formación, desarrollo de carrera de sus trabajadores, por mantener informados a los trabajadores sobre tales cuestiones así como por la percepción tanto de seguridad en el empleo como de la existencia de un equilibrio entre lo que el trabajador aporta y la



compensación que por ello obtiene.

Los ítems que comprendes este factor son:

- Información sobre la formación (Ítem 13 a)

no hay información	69 %
insuficiente	23 %
es adecuada	7 %

- Información sobre las posibilidades de promoción  
(Ítem 13 b)

no hay información	0 %
insuficiente	15 %
es adecuada	84 %

- Información sobre requisitos para la promoción  
(Ítem 13 c)

no hay información	0 %
insuficiente	92 %
es adecuada	7 %

- Información sobre la situación de la empresa (Ítem  
13 d)

no hay información	92 %
insuficiente	0 %
es adecuada	7 %

- Facilidades para el desarrollo profesional (Ítem 41)

adecuadamente	7 %
regular	76 %
insuficientemente	15 %
no existe posibilidad de desarrollo profesional	0 %

- Valoración de la formación (Ítem 42)

muy adecuada	23 %
suficiente	7 %
insuficiente en algunos casos	69 %
totalmente insuficiente	0 %

- Equilibrio entre esfuerzo y recompensas (Ítem 43)

muy adecuada	0 %
suficiente	61 %
insuficiente en algunos casos	7 %
totalmente insuficiente	30 %

- Satisfacción con el salario (Ítem 44)

muy satisfecho	23 %
satisfecho	76 %
insatisfecho	0 %
muy insatisfecho	0 %

## Desempeño de rol

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
1-109	40,46	12,37	40,00
Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
6	2	4	1

Este factor considera los problemas que pueden derivarse de la definición de los cometidos de cada puesto de trabajo. Comprende dos aspectos fundamentales:

- la claridad de rol: ésta tiene que ver con la definición de funciones y responsabilidades (qué debe hacerse, cómo, cantidad de trabajo esperada, calidad del trabajo, tiempo asignado y responsabilidad del puesto).
- el conflicto de rol; hace referencia a las demandas incongruentes, incompatibles o contradictorias entre sí o que pudieran suponer un conflicto de carácter ético para el trabajador.

El método aborda este factor a partir de los siguientes ítems:

- Especificaciones de los cometidos (Ítem 14 a)

muy clara	7 %
clara	84 %
poco clara	7 %
nada clara	0 %

- Especificaciones de los procedimientos (Ítem 14 b)

muy clara	23 %
clara	69 %
poco clara	7 %
nada clara	0 %

- Especificaciones de la cantidad de trabajo (Ítem 14 c)

muy clara	0 %
clara	84 %
poco clara	15 %
nada clara	0 %

- Especificaciones de la calidad e trabajo (Ítem 14 d)

muy clara	0 %
clara	61 %
poco clara	23 %
nada clara	15 %

- Especificaciones de los tiempos de trabajo (Ítem 14 e)

e)

muy clara	15 %
clara	46 %
poco clara	30 %
nada clara	7 %

- Especificaciones de la responsabilidad del puesto  
(Ítem 14f)

muy clara	0 %
clara	76 %
poco clara	15 %
nada clara	7 %

- Tareas irrealizables (Ítem 15 a)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	15 %
a veces	84 %
nunca o casi nunca	0 %

- Procedimientos de trabajo incompatibles con objetivos (Ítem 15 b)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	15 %
nunca o casi nunca	76 %

- Conflictos morales (Ítem 15 c)

siempre o casi siempre	15 %
a menudo	0 %
a veces	7 %
nunca o casi nunca	76 %

- Instrucciones contradictorias (Ítem 15 d)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	0 %
a veces	100 %
nunca o casi nunca	0 %

- Asignación de tareas que exceden el cometido del puesto (Ítem 15 e)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	7 %
a veces	92 %
nunca o casi nunca	0 %

## Relaciones y apoyo social

Rango	Media	Desviación típica	Mediana
0-97	34,77	18,11	34,00

Adecuado	Moderado	Elevado	Muy elevado
6	0	3	4

El factor Relaciones Interpersonales se refiere a aquellos aspectos de las condiciones de trabajo que se derivan de las relaciones que se establecen entre las personas en los entornos de trabajo. Recoge este factor el concepto de “apoyo social”, entendido como factor moderador del estrés, y que el método concreta estudiando la posibilidad de contar con apoyo instrumental o ayuda proveniente de otras personas del entorno de trabajo (jefes, compañeros,...) para poder realizar adecuadamente el trabajo, y por la calidad de tales relaciones.

Igualmente, las relaciones entre personas pueden ser origen, con distintas frecuencias e intensidades, de situaciones conflictivas de distinta naturaleza (distintas formas de violencia, conflictos personales,..., ante las cuales, las organizaciones pueden o no haber adoptado ciertos protocolos de actuación.

Los ítems con que el método aborda estas cuestiones son:

- Apoyo social instrumental de distintas fuentes (Ítem 16 a- 16 d)

16 a ¿puedes contar con tus jefes?

siempre o casi siempre	15 %
a menudo	15 %
a veces	69 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no hay otras personas	0 %

16 b ¿puedes contar con tus compañeros?

siempre o casi siempre	15 %
a menudo	61 %
a veces	23 %
nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no hay otras personas	0 %

16 c ¿puedes contar con tus subordinados?

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	61 %
a veces	7 %
nunca o casi nunca	30 %
No tengo, no hay otras personas	0 %

16 d ¿puedes contar con otras personas que trabajan en la empresa?

siempre o casi siempre	7 %
a menudo	69 %
a veces	23 %

nunca o casi nunca	0 %
No tengo, no hay otras personas	0 %

- Calidad de las relaciones (Ítem 17)

buenas	69 %
regulares	30 %
malas	0 %
no tengo compañeros	0 %

- Exposición a conflictos interpersonales (Ítem 18 a)

raras veces	61 %
con frecuencia	15 %
constantemente	15 %
no existen	7 %

- Exposición a violencia física (Ítem 18 b)

raras veces	15 %
con frecuencia	15 %
constantemente	15 %
no existen	53 %

- Exposición a violencia psicológica (Ítem 18 c)

raras veces	76 %
con frecuencia	0 %
constantemente	15 %
no existen	7 %

- Exposición a acoso sexual (Ítem 18 d)

raras veces	15 %
con frecuencia	0 %
constantemente	15 %
no existen	69 %

- Gestión de la empresa de las situaciones de conflicto (Ítem 19) Sólo a título descriptivo

deja que sean los implicados quienes solucionen el tema	0 %
pide a los mandos de los afectados que traten de buscar una solución al problema	0 %
tiene establecido un procedimiento formal de actuación	15 %
no lo sé	84 %

- Exposición a discriminación (Ítem 20)

siempre o casi siempre	0 %
a menudo	23 %
a veces	0 %
nunca o casi nunca	76 %

## CUESTIONARIO DE KARASEK

Se han escaneado todos los cuestionarios de Karasek contestados por los trabajadores de la muestra poblacional:

MÉDICO / CORRETUROS  
HOMBRE / 62 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / TURNO NORMAL  
61 AÑOS

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK**

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- **Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 2- **Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 3- **En mi trabajo debo ser creativo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 4- **Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 5- **En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 6- **En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 7- **Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 8- **Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 9- **Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



MEDICO/ CORRETNOS  
NOMBRE / 59 AÑOS

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK**

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- **Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:**
  - ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 2- **Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 3- **En mi trabajo debo ser creativo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 4- **Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 5- **En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 6- **En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 7- **Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:**
  - ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 8- **Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 9- **Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:**
  - ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están calificadas para las tareas que efectúan:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



ENFERMERO / TURNO NORMAL  
HOMBRE / 54 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo por que debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



MÉDICO / CORRETURNOS  
HOMBRE / 43 AÑOS

QUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurrir en las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / CORRETNROS  
39 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / CORRETORNOS  
37 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / CORRETNOS  
36 años

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / COPIETURNOS

35 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes.  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo por que debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / TURNO NORMAL

33 años

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / CORRETTUNOS

28 años

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo

- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / TURNO NORMAL

28 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo por que debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



HOMBRE / TURNO NORMAL  
27 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo por que debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



ENFERMERA / TURNO NORMAL  
MUJER / 25 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo por que debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



20- Mi jefe presta atención a lo que digo:

- ☒ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☒ Completamente de acuerdo

23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☒ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☒ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

27- Las personas con las que trabajo son amigables:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☒ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☒ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo



MUJER / GORDIANOS

29 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



ENFERMERA / TURNO NORMAL  
MUJER / 35 AÑOS

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK**

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



MUJER / TURNO NORMAL  
51 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo por que debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



HUZER / TURNO NORMAL

47 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo.
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



ENFERMERA / 60 RETORNOS  
MUJER / 46 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo por que debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



MÉDICA / TURNO NORMAL  
46 AÑOS / MUJER

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas.  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



Mujer / Gerontólogos  
41 años

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



AUXILIAR / CORRETOURNOS  
MUJER / 47 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☒ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



ENFERMERA / CORRETORNOS  
MUJER / 32 AÑOS

**CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK**

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- **Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 2- **Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 3- **En mi trabajo debo ser creativo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 4- **Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 5- **En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 6- **En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 7- **Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 8- **Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 9- **Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:**
  - ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo porque debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo



20- Mi jefe presta atención a lo que digo:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:

- ☒ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☒ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☒ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

27- Las personas con las que trabajo son amigables:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☒ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☒ En desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo

29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☒ De acuerdo
- ☐ Completamente de acuerdo



MÉDICO / TURNO NORMAL

MUJER / 31 AÑOS

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL ESTRÉS LABORAL:  
EL MODELO DEMANDA-CONTROL DE KARASEK

Instrucciones: Estas cuestiones conciernen a su trabajo y a las relaciones de su entorno profesional. Marcar una sola de las casillas por ítem.

- 1- Mi trabajo necesita que aprenda cosas nuevas:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 2- Mi trabajo necesita un nivel elevado de cualificación:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 3- En mi trabajo debo ser creativo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☒ Completamente de acuerdo
- 4- Mi trabajo consiste en hacer siempre lo mismo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 5- En el trabajo tengo la oportunidad de hacer cosas diferentes:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 6- En el trabajo tengo la posibilidad de desarrollar mis habilidades personales:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 7- Mi trabajo me permite tomar decisiones de forma autónoma:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 8- Tengo libertad de decidir cómo hacer mi trabajo:  
☐ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☒ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo
- 9- Tengo influencia sobre cómo ocurren las cosas en mi trabajo:  
☒ Totalmente en desacuerdo  
☐ En desacuerdo  
☐ De acuerdo  
☐ Completamente de acuerdo



- 10- Mi trabajo exige ir muy deprisa:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 11- Mi trabajo exige trabajar con mucho esfuerzo mental:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 12- No se me pide hacer una cantidad excesiva de trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 13- Tengo suficiente tiempo para hacer mi trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 14- No recibo peticiones contradictorias de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 15- Mi trabajo me obliga a concentrarme durante largos periodos de tiempo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 16- Mi tarea es a menudo interrumpida antes de haberla acabado y debo finalizarla más tarde:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 17- Mi trabajo es muy dinámico:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 18- A menudo me retraso en mi trabajo por que debo esperar al trabajo de los demás:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 19- Mi jefe se preocupa del bienestar de los trabajadores que están bajo su supervisión:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo



- 20- Mi jefe presta atención a lo que digo:
- ☒ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 21- Mi jefe tiene una actitud hostil o conflictiva hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 22- Mi jefe facilita la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 23- Mi jefe consigue hacer trabajar a la gente unida
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 24- Las personas con las que trabajo están cualificadas para las tareas que efectúan:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☒ Completamente de acuerdo
- 25- Las personas con las que trabajo tienen actitudes hostiles hacia mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 26- Las personas con las que trabajo se interesan por mí:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 27- Las personas con las que trabajo son amigables:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 28- Las personas con las que trabajo se animan mutuamente a trabajar juntas:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☒ En desacuerdo
  - ☐ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo
- 29- Las personas con las que trabajo facilitan la realización del trabajo:
- ☐ Totalmente en desacuerdo
  - ☐ En desacuerdo
  - ☒ De acuerdo
  - ☐ Completamente de acuerdo