

## ESCALA CISSQT®

**INSTRUCCIONES:** Este instrumento pretende conocer cómo se ha sentido usted ultimamente en su lugar de trabajo. Es anónimo y confidencial. Por favor responda con honestidad. Marque con una X la opción que considere más apropiada. Marque sólo una casilla por pregunta.

**Datos Generales:**

**Género:** ( ) femenino ( ) masculino

**Edad:** ( ) entre 20 y 29 años ( ) entre 30 y 39 años ( ) entre 40 y 49 años ( ) 50 años ó más

**Estado Civil:** ( ) soltero(a) ( ) casado(a) o con pareja ( ) divorciado(a) ( ) viudo(a)

**Nacionalidad:** ( ) costarricense ( ) otra nacionalidad (¿cuál?): \_\_\_\_\_

**Tiempo en el mismo puesto laboral:**

( ) menos de 2 años ( ) entre 2 y 4 años ( ) entre 5 y 8 años ( ) más de 9 años

**Cantidad de funcionarios a cargo:**

( ) menos de 10 personas ( ) entre 16 y 20 personas  
( ) entre 10 y 15 personas ( ) más de 20 personas

<b>Con frecuencia tengo:</b>	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
Dolores de cabeza intensos					
Dolores musculares o "tics" musculares					
Cambios repentinos de felicidad a tristeza					
Prioridad para el trabajo en lugar de tiempo para la familia					
Que acudir a centros de salud					
Aumento o disminución en el apetito					
Pensamientos o ideas de atentar contra mi vida					
Problemas para conciliar el sueño					
Accidentes en el trabajo					
Bajo rendimiento en las actividades laborales					
Problemas económicos personales					
Desconfianza del entorno laboral en el que me encuentro					
Impuntualidad en las actividades relacionadas con el trabajo					
Que enfrentar problemas legales					
Desmotivación para trabajar					
Falta de entusiasmo al realizar las actividades laborales					

<b>Con frecuencia siento:</b>	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Casi Nunca	Nunca
Baja autoestima					
Apatía en mi entorno laboral					
Soledad para enfrentar las situaciones laborales					
Tristeza profunda					
Baja tolerancia para enfrentar el trabajo diario					
Culpabilidad por las decisiones que tomo hacia los demás					
Náuseas					
Agotamiento emocional					
Desinterés por mi trabajo					
Fracaso al enfrentar las situaciones laborales					
Falta de deseo sexual					
Pesimismo ante las situaciones laborales					
Enojo por circunstancias laborales					
Fatiga física					
Indiferencia por las actividades laborales					

<b>Me doy cuenta que:</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Nunca</b>
He aumentado el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias					
Presento problemas estomacales					
Tengo ansiedad ante ciertas situaciones laborales					
Tengo palpitaciones y dolor precordial (parte izquierda del pecho)					
Manifiesto estrés laboral crónico					
Manifiesto negativismo ante las situaciones laborales					
Se me hacen alergias en la piel					
Quiero estar a solas					
Tengo baja realización personal					
Demuestro miedo excesivo ante ciertas situaciones					
Presento hipertensión arterial					
Padezco de enfermedades crónicas					
Tengo alteraciones en la memoria					
Soy partícipe de constantes conflictos dentro de la familia					
Pierdo el control de los impulsos en conflictos laborales					

<b>Estoy experimentando:</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi Siempre</b>	<b>Algunas Veces</b>	<b>Casi Nunca</b>	<b>Nunca</b>
Cambios en el peso corporal (subir o bajar)					
Ausentismo en horas laborales					
Pensamientos relacionados con separación ó divorcio					
Problemas para tomar decisiones laborales					
Sentimientos de culpa con situaciones laborales					
Inestabilidad laboral en el puesto					
Problemas de estreñimiento ó de diarrea					
Cinismo o insensibilidad ante los problemas de los demás					
Deterioro en la calidad de las funciones que realizo					
Aburrimiento en el trabajo					
Deseos de cambiar de trabajo					
Hostilidad hacia mi mismo(a) ó los demás					
Aumento en el consumo de medicamentos					
Conducta agresiva cuando conduzco un vehículo					

**MUCHAS GRACIAS**