

## Quant estrès pateixo?

Cal respondre el test segons la puntuació següent. Després se sumen tots els punts i si el resultat supera la quantitat de 60 es quan es detecta un inici d'estrès.

Mai: 1 / De vegades: 2 / Amb freqüència: 3 / Sempre: 4
--

1. Quan hi ha problemes a la feina, em culpabilitzo a mi mateix/a.
2. M'empasso els problemes i després em sembla que m'explotaran a dins.
3. Em concentro en la feina per oblidar problemes personals.
4. Trec el meu enuig i frustració en les persones properes.
5. Quan em sento sota pressió, noto canvis en el meu comportament.
6. Em concentro en aspectes negatius de la meua vida.
7. Les situacions noves em fan sentir incòmode.
8. Sento que la meua funció al meu lloc de treball no té cap valor.
9. Arribo tard a la feina o a les reunions importants.
10. Reaccio negativament davant de les crítiques personals.
11. Em sento culpable si estic assegut/da sense fer res durant una hora.
12. Em domina una sensació d'urgència encara que no estigui sota pressió.
13. No dispo del temps suficient per llegir els diaris amb la freqüència que voldria.
14. Exigeixo que m'atenguin o em serveixin immediatament.
15. Evito expressar les meves emocions, tant a casa com a la feina.
16. Començo més coses de les que puc fer.
17. Em nego a acceptar consells de companys i de superiors.
18. No faig cas de les meves limitacions personals i físiques.
19. No em dedico als meus hobbies i interessos perquè la feina m'ocupa tot el meu temps.
20. Afronto situacions de manera irreflexiva.
21. Durant la setmana, estic massa ocupat/da per esmorzar amb amics i companys.
22. Posposo afrontar i resoldre situacions difícils quan sorgeixen.
23. Les persones s'aprofiten de mi quan no actuo amb fermesa.
24. Em fa vergonya dir que estic atabalat/da per la feina.
25. Evito delegar tasques.
26. Em faig càrrec de les tasques abans de fixar prioritats.
27. Tinc dificultats per negar-me a peticions i exigències.
28. Penso que cada dia he d'acabar tota la feina pendent.
29. Crec que seré incapaç d'afrontar tota la feina.
30. La por al fracàs m'impedeix de prendre mesures.
31. La meua vida laboral tendeix a predominar sobre la vida familiar.
32. M'impaciento si alguna cosa no passa immediatament.

Butlletí del *Moviment Cristià de Mestres i Professors*, març de 2004