



# Equilibrio laboral Chequeo de estrés

El Mes de Concientización sobre el Estrés es un buen momento para ver cómo el trabajo se mete en el resto de su vida. Este chequeo rápido le da una idea de su nivel actual de estrés y algunas sugerencias para salir del modo trabajo al final del día.

## Puntaje rápido de estrés

¿Con qué frecuencia le pasa esto en una semana típica?

0 = Casi nunca

1 = A veces

2 = A menudo

3 = Casi siempre

<b>1</b>	Me siento tenso la mayoría de los días de trabajo.	0	1	2	3
<b>2</b>	Pienso en el trabajo cuando estoy fuera de horario.	0	1	2	3
<b>3</b>	Reviso correos o mensajes de trabajo tarde en la noche.	0	1	2	3
<b>4</b>	Me despierto cansado aunque dormí bien.	0	1	2	3
<b>5</b>	Personas cercanas dicen que estoy tenso o distraído.	0	1	2	3
<b>6</b>	No reservo tiempo para actividades que me recargan.	0	1	2	3

*Esta hoja es solo para reflexión personal.  
No reemplaza la atención de un profesional de la salud.*

Sume sus puntos:



### 0–6: Zona verde

El estrés se siente bajo control. Siga usando los hábitos que le ayudan a desconectarse del trabajo, como las ideas de abajo.

### 7–14: Zona de precaución

El estrés va en aumento. Pruebe un hábito de cierre, como una rutina de 5 minutos o un rato sin correo en la noche.

### 15–24: Zona de alto estrés

El estrés se siente fuerte y constante. Use estas ideas de cierre y considere apoyo extra, como alguien de confianza o un profesional de la salud.

### Ideas breves de rutina de cierre

- Haga 10 respiraciones lentas y profundas y rote los hombros.
- Deje su teléfono o ID de trabajo en un lugar fijo y aléjese.
- Dedique unos minutos a algo agradable: una caminata corta, música, estiramientos o conversar con alguien cercano.