

Cuestionario

Equilibrio Vida-Trabajo

 ¿Cuántas horas trabajas a la semana?
 ¿Trabajas frecuentemente más de 12 horas al día?
 ¿Estás satisfecha/o con tu horario laboral?
 ¿Estás en una relación de pareja estable?
 ¿Tienes hijos?
 ¿Te sientes capaz de equilibrar la relación entre trabajo y tiempo libre?
 ¿Estás satisfecha/o con tu forma física y tu equilibrio energético?
 ¿Con qué frecuencia piensas en el trabajo (mientras no trabajas)?
 ¿Trabajas por turnos?
 ¿Tienes horarios laborales flexibles?

☞ ¿Sientes que puedes pasar suficiente tiempo con tu familia/pareja y/o amigos?
☞ ¿Te pierdes regularmente eventos con familiares o amigos (debido al trabajo)?
☞ ¿Te sientes cansada/o o de mal humor a menudo debido al trabajo?
☞ ¿Tienes suficientes espacios de tiempo libre para hacer deporte?
☞ ¿Cómo manejas el estrés emergente en el trabajo?
☞ ¿Cómo te sientes al pensar en el equilibrio entre tu vida laboral y personal?
☞ ¿Sientes que estás perdiendo el tiempo, si de pronto simplemente pasan varias horas sin que hagas nada que percibas como productivo?
☞ ¿Sientes a menudo no puedes encontrar un buen respiro y vivir correr de una obligación mayor a otra, sea personal o laboral?
☞ ¿Delegas a menudo tareas o siempre tienes la sensación de que tienes que hacerlo todo tú misma/o?
☞ ¿Trabajas los fines de semana o durante vacaciones?

☞ ¿Cómo te sientes habitualmente cuando te levantas por la mañana?
☞ ¿Te sientes a menudo cansada/o por la mañana?
☞ ¿Tienes problemas para conciliar el sueño?
☞ ¿Los pensamientos sobre el trabajo perturban tu sueño?
☞ ¿Disfrutas de tu trabajo y es satisfactorio/desafiante?
☞ ¿Sientes que tienes el control de tu día?
☞ ¿Regularmente tienes tiempo suficiente para el desayuno, el almuerzo y la cena?
☞ ¿Estás satisfecha/o con la situación actual de tu vida?
☞ ¿Sientes que te falta algo importante en la vida?
☞ ¿Llevas trabajo a casa con regularidad?
☞ ¿Estás siempre disponible? (correo electrónico, teléfono inteligente ...)
☞ ¿Estás relajada/o cuando llegas a casa?
☞ ¿Tienes problemas para decir a veces simplemente "no" a los demás?

☞ ¿Sientes que pasas demasiado tiempo con personas y tareas que no te gustan?
☞ ¿Encuentras que estás pasando suficiente tiempo con tu familia y amigos?
☞ ¿Priorizas tus tareas diarias?
☞ ¿Sientes que tus necesidades son secundarias?
☞ ¿Sientes que necesitas ser productiva/o todo el tiempo?
☞ ¿Pierdes de vista a menudo lo que realmente estás haciendo (queriendo o debiendo realizar)?
☞ ¿Te resulta difícil simplemente relajarte y no hacer nada de nada?
☞ ¿Estás satisfecha/o con tu equilibrio actual entre el trabajo y la vida personal?