

Título Inventario de Ansiedad Laboral

Tipo de Producto Instrumento Metodológico

Autores Bogiaizian, Daniel

Código del Proyecto y Título del Proyecto

A15S05 - Recorrido Laboral y Ansiedad

Responsable del Proyecto

Bogiaizian, Daniel

Línea

Psicología Laboral

Área Temática

Psicología

Fecha

2015

INSOD

Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas
Proyectuales

UADE 

Inventario de Ansiedad en el Ámbito Laboral

(Bogiaizian, Kohan, Cortada, Duek. 2012)

A continuación encontrará una lista de afirmaciones referidas al ámbito laboral. Por favor, lea cada frase y responda de acuerdo a su experiencia. Señale la puntuación que mejor lo describa utilizando la siguiente escala.

- 0= Nunca
- 1= Casi Nunca
- 2= A veces
- 3= Casi Siempre
- 4= Siempre

Este inventario es totalmente anónimo para garantizar su comodidad y la veracidad de los datos.
Sea lo más sincero posible.

Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas.

- 1. Tiendo a posponer las tareas.
- 2. Cuando me voy a dormir, pienso en el trabajo.
- 3. Reviso muchas veces los trabajos ya terminados.
- 4. Cuando estoy por entregar un trabajo a un superior (o cliente importante) me pongo colorado o tiemblo o transpiro con facilidad.
- 5. Me cuesta concentrarme en las tareas.
- 6. A pesar de no cometer errores en mi trabajo, tengo miedo de cometerlos.
- 7. Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar con personas de autoridad.
- 8. Cuando me pongo ansioso, no sirvo para nada.
- 9. Me fatigo con mucha facilidad.
- 10. Me inundan pensamientos negativos frente a una tarea nueva.
- 11. Temo que los demás noten mi nerviosismo.
- 12. Pienso que me toma más tiempo que a los demás realizar la misma tarea.
- 13. En el trabajo, de pronto, me pongo tan nervioso que tengo que salir a tomar aire.

- 14. Prefiero evitar los problemas a enfrentarlos.
- 15. En el trabajo, me desconcentran las preocupaciones.
- 16. Evito hacer preguntas en voz alta frente a un grupo.
- 17. Me cuesta mucho tomar decisiones.
- 18. Apenas comienzo a hacer algo, ya pienso en pasar a lo siguiente.
- 19. Me cuesta mucho trabajar distensionado o relajado.
- 20. Pienso que puedo llegar a perder el control.
- 21. Pierdo la paciencia fácilmente.
- 22. Me siento superado por las exigencias de mi trabajo.
- 23. Me sobresalto por cualquier cosa.
- 24. Me pongo muy nervioso cuando tengo que asignar tareas a otro.
- 25. Evito asistir a reuniones dentro de la empresa.
- 26. Siento palpitaciones sin motivo aparente.
- 27. Las situaciones imprevisibles me ponen muy nervioso.
- 28. Me pone muy nervioso trabajar si me observan.
- 29. Tengo miedo de ser responsable de que algo terrible pase.
- 30. Me irrito con más facilidad que el resto de mis compañeros.
- 31. Estar preocupado influye negativamente en mi tarea.
- 32. Tengo miedo que mis compañeros se burlen de mí.
- 33. Tengo dificultad para delegar tareas.

0 = Nunca
1 = Casi Nunca
2 = A veces
3 = Casi Siempre
4 = Siempre