

Escala de Bienestar al Trabajo (DUWAS) ©

Las siguientes veinte afirmaciones se refieren a cómo te sientes en tu trabajo. Por favor lee cada una de ellas atentamente y decide cómo de a menudo te sientes de esta forma en tu trabajo. Por favor, indica de cada afirmación la alternativa que mejor describe cómo te sientes frecuentemente. Por ejemplo, si nunca o casi nunca te sientes así marca el "1" (uno) después de la frase. Si te sientes siempre o casi siempre así señala el círculo "4" (cuatro).

(Casi) Nunca	A veces	A menudo	Casi (siempre)	
1	2	3	4	4
1. Me disgusta tener demasiado trabajo			1	2
2. Deseo no estar tan comprometido con mi trabajo			1	2
3. Parece que estoy en una carrera contrarreloj			1	2
4. Me encuentro continuamente trabajando después de que mis compañeros ya lo han dejado			1	2
5. Para mi es importante trabajar duro incluso cuando no disfruto de lo que estoy haciendo			1	2
6. Generalmente estoy ocupado, llevo muchos asuntos entre manos			1	2
7. Me encuentro pensando sobre trabajo incluso cuando quiero dejar de trabajar durante un tiempo			1	2
8. Me comprometo demasiado con mi trabajo, hago más de lo que puedo			1	2
9. Parece que un impulso interno me lleva a trabajar duro, es como un sentimiento de que es algo que tengo que hacer tanto si quiero como si no			1	2
10. Voy a trabajar (trabajo) estando enfermo			1	2
11. Cuando estoy trabajando me pongo a mí mismo bajo presión imponiéndome las cosas que tengo que hacer			1	2
12. Siento que hay algo dentro de mí que me impulsa a trabajar duro			1	2
13. Dedico más tiempo a trabajar que a estar con mis amigos, practicar <i>hobbies</i> o hacer actividades de placer			1	2
14. Me siento culpable cuando no estoy trabajando en algo			1	2
15. Me siento obligado a trabajar duro, incluso cuando no lo disfruto			1	2
16. Trabajo los fines de semana			1	2
17. Me encuentro a mí mismo haciendo dos o tres cosas al mismo tiempo, como comer y tomar notas mientras estoy hablando por teléfono			1	2
18. Me siento culpable cuando tengo un día libre en el trabajo			1	2
19. Me resulta difícil relajarme cuando no estoy trabajando			1	2
20. Me llevo trabajo a casa			1	2

Horas trabajadas

- a. ¿Cuántas horas trabajas formalmente a la semana?
_____ horas
- b. ¿Cuántas horas trabajas realmente a la semana?
_____ horas
- c. ¿Cuánto tiempo tardas en realizar el desplazamiento de tu casa a tu trabajo y a la inversa?
_____ minutos
- d. Trabajo (por favor indica):
- Horas regulares
 - Por turnos (si contestas que sí)
 - Turno de mañana
 - Turno de tarde
 - Ambos: de mañana y de tarde
-

© Schaufeli, W. y Taris, T. (2004). The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS) se puede utilizar libremente para realizar investigación científica sin fines comerciales. Su uso comercial o no científico está prohibido sin el permiso previo de los autores para su uso.

Ítems de Adición al Trabajo de la Escala del RED.ES ©

A continuación encontrarás algunas cuestiones sobre su trabajo. Utiliza la siguiente escala para responder por favor.

Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo					
0	1	2	3	4	5	6					
1. Trabajar duro me hace sentir bien					0	1	2	3	4	5	6
2. Siento como una necesidad que me impulsa a trabajar bastante					0	1	2	3	4	5	6
3. Soy capaz de trabajar “en cualquier momento y en cualquier lugar”					0	1	2	3	4	5	6
4. Me siento culpable si no estoy trabajando					0	1	2	3	4	5	6
5. Pienso mucho en temas de trabajo					0	1	2	3	4	5	6

© WONT Prevenció Psicosocial. Marisa Salanova, Rosa Grau, Isabel Martínez, Eva Cifre, Susana Llorens, Mónica García-Renedo, Raúl Burriel, Edgar Bresó y Wilmar B. Schaufeli. Número Registro de la Propiedad Intelectual: 09/2004/1392 .Queda prohibida la reproducción total o parcial de este cuestionario sin el permiso de los autores.

Inventario de Personalidad de Diez Ítems (IPDI o TIPI)

Aquí hay un número de rasgos de personalidad que se pueden aplicar a ti mismo. Por favor escribe un numero al lado de cada afirmación para indicar el grado en el cual estás de acuerdo o no con cada afirmación.

Totalmente en desacuerdo	Muy en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Un poco de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
0	1	2	3	4	5	6
Me veo a mi mismo como:						
1. ____ Extravertido				____ Entusiasta		
2. ____ Crítico				____ Obstinado		
3. ____ Dependiente				____ Auto-disciplinado		
4. ____ Ansioso				____ Entristezco fácilmente		
5. ____ Abierto a nuevas experiencias				____ Complejo		
6. ____ Reservado				____ Tranquilo		
7. ____ Simpático				____ Afable		
8. ____ Desorganizado				____ Descuidado		
9. ____ Calmado				____ Emocionalmente estable		
10. ____ Convencional				____ Poco creativo		

UWES-9

Nunca	Casi nunca	Raramente	A veces	A menudo	Muy a menudo	Siempre
0	1	2	3	4	5	6
Nunca	Algunas veces al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Algunas veces a la semana	Siempre

1. _____ En mi trabajo me siento lleno de energía. (VII)
2. _____ En mi trabajo me siento fuerte y vigoroso. (VI2)*
3. _____ Estoy entusiasmado con mi trabajo. (DE2)*
4. _____ Mi trabajo me inspira. (DE3)*
5. _____ Cuando me levanto por las mañanas, siento que me gusta ir a trabajar. (VI3)*
6. _____ Me siento feliz cuando estoy trabajando intensamente. (AB3)*
7. _____ Me siento orgulloso del trabajo que hago. (DE4)*
8. _____ Estoy inmerso en mi trabajo. (AB4)*
9. _____ Cuando estoy trabajando el tiempo se me pasa volando. (AB5)*