



# TEST PARA ABOGADOS QUE QUIEREN CONOCER SI SUFREN DE ANSIEDAD LABORAL

## INSTRUCCIONES

Lee cada declaración y elige la respuesta que mejor se ajuste a tu situación actual. Marca la opción correspondiente con un "Sí" o "No". Puedes responder en una hoja aparte

## PREGUNTAS

1. ¿Te sientes constantemente abrumado/a por la cantidad de trabajo que tienes?  
 Sí       No
2. ¿Experimentas dificultades para conciliar el trabajo con tu vida personal?  
 Sí       No
3. ¿Sientes una presión constante para cumplir con plazos ajustados?  
 Sí       No
4. ¿Tienes dificultades para desconectar del trabajo y relajarte durante tu tiempo libre?  
 Sí       No
5. ¿Sientes tensión muscular, dolores de cabeza o malestar físico relacionado con el estrés laboral?  
 Sí       No
6. ¿Te preocupa constantemente cometer errores o no cumplir con las expectativas laborales?  
 Sí       No
7. ¿Tienes dificultades para concentrarte y mantener la atención en tus tareas laborales?  
 Sí       No
8. ¿Te sientes irritable, nervioso/a o agitado/a en el trabajo?  
 Sí       No
9. ¿Experimentas una sensación de agotamiento físico o emocional persistente?  
 Sí       No

**Mira las respuestas  
en la  
siguiente página**



## RESPUESTAS

Revisa las respuestas a continuación para que te enteres si solo tienes estrés o ansiedad y en que Nivel o Grado.

- a. Si has respondido "SI" hasta 3 preguntas  
***Tienes Ansiedad Laboral Leve***
- b. Si has respondido "SI" de 4 a 5 preguntas  
***Tienes Ansiedad Laboral Media o Moderada***
- e. Si has respondido "SI" de 6 preguntas en adelante.  
***Tienes Ansiedad Laboral Grave o Crónica***

No olvides enviarme las respuestas de tu test a este whatsapp +593 99 091 2599 o dando click [AQUI](#)

### **Sígueme:**

En mis redes sociales dónde subo más información que te puede ayudar.

Para seguirme en mis redes da clic en los logos de abajo

