

Valore si ha tenido alguno de los siguientes síntomas en las últimas semanas.

Le permitirá tener una visión general de su estado actual.

1. Mi corazón palpita muy deprisa
2. Me siento triste
3. Tengo ganas de romper o destruir algo
4. Tengo mareos o sensaciones de desmayo
5. Me preocupa la dejadez y el descuido
6. Me irrito o enfado por cualquier cosa
7. Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.
8. Siento miedo en la calle o en espacios abiertos
9. Tengo dolores de cabeza
10. Me siento decaído
11. Me despierto de madrugada
12. Duermo inquieto o me despierto mucho
13. Doy vueltas a palabras o ideas que no consigo quitarme de la cabeza
14. Tengo miedo, a veces sin motivo
15. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento
16. fatigado.
17. Tengo ataques de ira que me cuesta controlar
18. Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.
19. Me siento incomprendido
20. Me da miedo salir de casa
21. Me cuesta dormirme
22. Me siento frustrado/a en mi trabajo.
23. Tengo sentimientos de culpa
24. Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.
25. Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.
26. Me siento herido con facilidad
27. Me siento incapaz de hacer las cosas o terminar las tareas
28. No siento interés por nada
29. Me vienen ideas o imágenes que me dan miedo
30. Me siento solo
31. Creo que trabajo demasiado.
32. Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.
33. Lloro con facilidad
34. Me da por gritar o tirar cosas
35. Me siento inútil o poco valioso
36. Me duelen los músculos
37. Me dan ahogos o me cuesta respirar
38. Tengo que evitar ciertas cosas, lugares o actividades porque me dan miedo
39. Siento que todo requiere un gran esfuerzo
40. Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.