

Diagnóstico de relación Trabajo - Familia

Nombre: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Fecha: Haga clic aquí o pulse para escribir una fecha.

Empresa: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Esta prueba está diseñada para ayudarte a determinar ¿Cuál es la situación actual de la relación Familia – Trabajo que estas experimentando?

A continuación, le mostramos 19 escenarios, los cuales le pedimos que evalúe seleccionando únicamente una de las 5 opciones según considere:

1. ¿Su esposa le hace reclamos acerca de su horario de trabajo?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

2. Si es soltero, ¿su trabajo le impide conocer a alguien especial?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

3. ¿Se siente molesto por no pasar suficiente tiempo con sus hijos?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

4. ¿Su trabajo interfiere con las tareas domésticas necesarias?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

5. ¿Posterga a menudo los ratos de ocio o las reuniones familiares a causa del trabajo?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

6. La guardería inadecuada o poco confiable ¿es un problema importante en su vida?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

7. Cuando su hijo está enfermo, ¿se siente culpable por no poder tomarse un rato libre para cuidarlo?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

8. ¿Postergó el hecho de aprender algo nuevo porque su trabajo no le da suficiente tiempo?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

9. ¿Faltó al trabajo o tuvo que interrumpir su rutina habitual para cuidar a un padre anciano?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

10. ¿Hay algún problema en su hogar —un adolescente con problemas, un proceso de divorcio, o preocupaciones por dinero— que pueda distraerlo de su trabajo?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

11. ¿Se siente deprimido o aburrido cuando no trabaja?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

12. ¿Las tareas del hogar están divididas de acuerdo con los roles sexuales tradicionales?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

13. ¿Trabaja los fines de semana o los días de fiesta?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

14. ¿Tiene almuerzos o comidas con los clientes en lugar de familiares o amigos?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

15. ¿Se toma vacaciones regularmente?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

16. ¿Sus viajes por asuntos de trabajo crean tensiones en el hogar?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

17. ¿Su jefe es insensible a sus conflictos y preocupaciones laborales y familiares?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

18. ¿Su empleador toma decisiones acerca de su puesto —como cambio de horarios, traslados, u obligarlo a viajar— sin consultarlo?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

19. ¿Es intolerante con los compañeros o subordinados que tienen prioridades personales o de familia?

Nunca: Rara Vez: De vez en Cuando: A menudo: Siempre:

Análisis de resultados

Total, de Nunca: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. X 1 = Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Total de Rara vez: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. X 2 = Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Total de Vez en Cuando: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. X 3 = Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Total de a Menudo: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. X 4 = Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Total de Siempre: Haga clic o pulse aquí para escribir texto. X 5 = Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Suma: Haga clic o pulse aquí para escribir texto.

Observaciones según los resultados:

1.- Si anotó entre 19 y 30 puntos, usted ha aprendido a equilibrar las necesidades de su vida, dedica suficiente tiempo y energía para balancear el trabajo con las relaciones y los intereses personales.

2.- Si obtuvo entre 30 y 75 puntos, hay cierto desequilibrio; cuanto más alto sea su puntaje, más cerca estará de la desintegración personal. Quizás usted está demasiado absorbido por su trabajo; sus hijos necesitan pasar más tiempo con usted; está insatisfecho con los programas familiares de su compañía, o le falta poco para jubilarse, pero no quiere parar de trabajar.

3.- Si anotó entre 76 y 95 puntos, su vida está peligrosamente desorganizada y desequilibrada. Si esto persistiera, perjudicaría su salud y su productividad.

Encontrar un equilibrio sano hace necesario a veces efectuar algunos pequeños cambios, mientras que otras veces requiere un replanteo total de su vida; son procesos que obligan a adoptar nuevas actitudes, conocer sus aspiraciones y capacidades, y asumir responsabilidades

Comentarios:

Haga clic o pulse aquí para escribir texto.