

Distanciamiento**Relajación****Búsqueda de retos****Control**

¿Hasta qué punto te identificas con estas afirmaciones?	1 nada 5 totalmente	Suma todas
Después del trabajo soy capaz de «desconectar»		suma total de distancia-miento
Cuando salgo de trabajar me olvido completamente del trabajo		
Soy capaz de distanciarme de mi trabajo		
A veces me tomo un respiro de las demandas de mi trabajo		
Soy capaz de dejar el trabajo a un lado y relajarme		total de relajación
Realizo actividades que me ayudan a sentirme relajado		
Después del trabajo me tomo mi tiempo para descansar		
Me tomo mi tiempo para realizar actividades que me distraen y satisfacen		
Fuera del trabajo trato de aprender cosas nuevas		total de búsqueda de retos
Fuera del trabajo busco nuevos retos intelectuales		
Después del trabajo realizo otras actividades que suponen un reto para mí		
Después del trabajo realizo otras actividades que abren mis horizontes		
Puedo decidir por mi cuenta qué actividades hacer durante mi tiempo libre		total de control
Fuera del trabajo puedo decidir mi horario		
Decido por mi cuenta cómo pasar mi tiempo libre		
Fuera del trabajo, las tareas que tengo que hacer las llevo a cabo en el momento en que yo decido		