**¿Padezco del síndrome de Burnout?**

**Cuestionario de Maslach, “Burnout Inventory”.**

***Objetivo***: la siguiente prueba permite conocer el nivel de desgaste profesional en una persona.

***Instrucciones***: analiza el siguiente listado y coloca el número correspondiente de acuerdo a la frecuencia con que sientas que te identificas con cada afirmación.

**0 = Nunca**

**1 = Pocas veces al año o menos.**

**2 = Una vez al mes o menos.**

**3 = Unas pocas veces al mes.**

**4 = Una vez a la semana.**

**5 = Pocas veces a la semana.**

**6 = Todos los días.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| # | Ítem | Frecuencia |
| 1. | Me siento emocionalmente defraudado por mi trabajo.  |  |
| 2. | Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado.  |  |
| 3. | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a una jornada de trabajo me siento fatigado.  |  |
| 4. | Siento que puedo entender fácilmente a las personas que me rodean en el contexto laboral.  |  |
| 5. | Siento que estoy tratando a algunas personas que me rodean en el contexto laboral como si fueran objetos. |  |
| 6. | Siento que estar todo el día con la gente que me rodea en el ámbito laboral me cansa.  |  |
| 7. | Siento que trato con mucha eficacia los problemas de las personas que me rodean en el ámbito laboral.  |  |
| 8. | Siento que mi trabajo me está desgastando.  |  |
| 9. | Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo.  |  |
| 10. | Siento que me he hecho más duro con la gente.  |  |
| 11. | Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.  |  |
| 12. | Me siento con mucha energía en mi trabajo.  |  |
| 13. | Me siento frustrado en mi trabajo.  |  |
| 14. | Siento que estoy demasiado tiempo en mi actividad laboral.  |  |
| 15. | Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que me rodean en mi actividad laboral.  |  |
| 16. | Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.  |  |
| 17. | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo.  |  |
| 18. | Me siento estimulado después de haber realizado mi actividad laboral con quienes me rodean en el contexto organizacional.  |  |
| 19. | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.  |  |
| 20. | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.  |  |
| 21. | Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.  |  |
| 22. | Me parece que las personas que me rodean en el ámbito organizacional me culpan de algunos de sus problemas.  |  |

***Puntuación:*** para calcular tu calificación, suma las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Aspecto evaluado | Preguntas a evaluar | Valor total |
| Cansancio emocional | 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 |  |
| Despersonalización | 5, 10, 11, 15, 22 |  |
| Realización personal | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 |  |

***Sub-escala de agotamiento emocional***: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. A mayor puntuación, más agotamiento y padecimiento del síndrome. La puntuación máxima es de 54 y la puntuación problemática es más de 33.

***Sub-escala de despersonalización***: valora el grado en que cada persona reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. A mayor puntuación, mayor despersonalización. La puntuación máxima es de 30 y la puntuación problemática es más de 20.

***Sub-escala de realización personal***: evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. A menor puntuación, menos realización, y por lo tanto, mayor padecimiento del síndrome. La puntuación máxima es de 48 y la puntuación problemática es más de 33.

***Fuente***:

García, C. (2013). Cómo superarte con el estrés positivo. España: Mestas Ediciones.

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.