TEST BURNOUT

PSICÓLOGA Y COACH
VALERIA BENAVIDES

SESIONES DE COACHING
SESIÓN INFORMATIVA GRATUITA
WHATSAPP: 8180202860
WWW.VALERIABENAVIDES.COM

TEST - BURNOUT

Este cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes que tienes sobre tu trabajo. Su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufres el Burnout.

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout

Subescala de agotamiento o cansancio emocional:

Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo.
Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20). **Puntuación máxima 54.**

Subescala de despersonalización:

Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento.
Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22). **Puntuación máxima 30.**

Subescala de realización personal:

Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo.
Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). **Puntuación máxima 48.**

RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA
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 = Unas pocas veces a la semana.
6 = Todos los días.

CÁLCULO DE PUNTUACIONES Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:		
ASPECTO EVALUADO	PREGUNTAS A EVALUAR	INDICIOS DE BURNOUT
Cansancio emocional	1–2–3–6–8–13–14–16–20	Más de 26
Despersonalización	5–10–11–15–22	Más de 9
Realización personal	4–7–9–12–17–18–19–21	Menos de 34

VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su trabajo.

VALORES DE REFERENCIA			
	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio emocional	0 – 18	19 – 26	27 – 54
Despersonalización	0 – 5	6 -9	10 – 30
Realización personal	0 – 33	34 – 39	40 – 56

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

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 = Unas pocas veces a la semana.
6 = Todos los días.

1. Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	
2. Cuando termino mi jornada laboral me siento agotado/a.	
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	
4. Tengo facilidad para comprender como se sienten mis colaboradores.	
5. Creo que estoy tratando a algunos colaboradores como si fueran objetos impersonales.	
6. Siento que trabajar todo el día me supone un gran esfuerzo y me cansa.	
7. Siento que trato, con mucha efectividad, a las personas que tengo que atender.	
8. Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	
9. Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis colaboradores.	
10. Siento que mi trato con la gente es mas duro.	
11. Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.	
13. Me siento frustrado/a en mi trabajo.	
14. Creo que trabajo demasiado.	
15. Siento indiferencia ante el resultado del trabajo de otras personas.	
16. Trabajar directamente con personas me produce estrés.	
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis colaboradores.	
18. Me siento motivado después de trabajar en contacto personas.	
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	
20. Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	
21. Siento que en mi trabajo los temas emocionales son tratados de forma adecuada.	
22. Creo que los colaboradores me culpan de algunos de sus problemas.	

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	

MI REFLEXIÓN PERSONAL