

**Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout. Las respuestas a las 22 preguntas miden tres dimensiones diferentes: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal.**

El Síndrome Burnout (quemado, fundido) es un tipo de estrés laboral, un estado de agotamiento emocional o mental que tiene consecuencias en la autoestima, y está caracterizado paulatino, por el cual las personas pierden interés en sus tareas, el sentido de logro y pueden hasta llegar a profundas depresiones.

**Sexo:**

Masculino (=1) \_\_\_\_\_  
Femenino (=2) \_\_\_\_\_

**Edad:**

\_\_\_\_\_

**Antigüedad Laboral:**

Menos de 1 año (=1) \_\_\_\_\_  
De 1 a 2 años (=2) \_\_\_\_\_  
De 3 a 4 años (=3) \_\_\_\_\_  
Más de 5 años (=4) \_\_\_\_\_

**Horas Trabajadas al mes:**

Menos de 40 horas (=1) \_\_\_\_\_  
40 horas (=2) \_\_\_\_\_  
Más de 40 horas (=3) \_\_\_\_\_

**Instrucciones: Marca con una X la intensidad que corresponda a tu situación.**

Señale la respuesta que crea oportuna 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= pocas veces a la semana 6= muchas veces a la semana

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo.

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)

2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío.

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)

3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado.

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)

4. Siento que puedo entender fácilmente a los clientes.

(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)

5. Siento que estoy tratando a algunos clientes como si fueran objetos impersonales  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
6. Siento que trabajar con la gente todo el día me cansa.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis clientes.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
8. Siento que mi trabajo me está desgastando.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
10. Siento que me he hecho más duro con la gente.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
13. Me siento frustrado en mi trabajo.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis clientes.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis clientes.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
18. Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis clientes.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)

21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)

22. Me parece que los clientes me culpan de alguno de sus problemas.  
(0) (1) (2) (3) (4) (5) (6)

**t. Las  
ocional,**

agotamiento físico,  
do por un proceso  
responsabilidad y

ados:

todos los días

nto fatigado.

mi trabajo.

uada.