

MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Por favor señale el número que considere más adecuado

| | ITEMS | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------|--|---|---|---|---|---|
| A. E. | 1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo | | | | | |
| A. E. | 2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado | | | | | |
| A. E. | 3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado | | | | | |
| R. P. | 4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender | | | | | |
| D. | 5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiados de mí, como si fuesen objetos impersonales | | | | | |
| A. E. | 6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa | | | | | |
| R. P. | 7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que atender | | | | | |
| A. E. | 8. Siento que mi trabajo me está desgastando | | | | | |
| R. P. | 9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo | | | | | |
| D. | 10. Siento que me he hecho más duro con la gente | | | | | |
| D. | 11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente | | | | | |
| R. P. | 12. Me siento muy enérgico en mi trabajo | | | | | |
| A. E. | 13. Me siento frustrado por el trabajo | | | | | |
| A. E. | 14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo | | | | | |
| D. | 15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que atender profesionalmente | | | | | |
| A. E. | 16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa | | | | | |
| R. P. | 17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo | | | | | |
| R. P. | 18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que atender | | | | | |
| R. P. | 19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo | | | | | |
| A. E. | 20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades | | | | | |
| R. P. | 21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | | | | | |
| D. | 22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas | | | | | |

A. E. AGOTAMIENTO EMOCIONAL

D. DESPERSONALIZACIÓN

R. P. REALIZACIÓN PERSONAL

Los sujetos por encima del percentil 75 se incluyen en la categoría "alto", entre el percentil 75 y el 25 en la categoría "medio" y, por debajo del percentil 25, en la categoría "bajo".

La subescala de agotamiento emocional ("emotional exhaustion") (AE) está formada por 9 ítems que describen sentimientos de estar abrumado y agotado emocionalmente por el trabajo;

la subescala de despersonalización ("despersonalization") (D) está formada por 5 ítems que describen una respuesta impersonal y falta de sentimientos hacia los sujetos objeto de atención;

La subescala de realización personal en el trabajo ("personal accomplishment") (RP) está compuesta por 8 ítems que describen sentimientos de competencia y realización exitosa en el trabajo hacia los demás.

Mientras que en las subescalas de agotamiento emocional y despersonalización, puntuaciones altas corresponden a altos sentimientos de estar quemado, en la subescala de realización personal en el trabajo bajas puntuaciones corresponden a altos sentimientos de quemarse.

MÉTODOS PARA EVALUAR EL SÍNDROME BURNOUT.

Aspecto evaluado Respuesta a Sumar:

- Agotamiento 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

Las claves para la interpretación de este cuestionario son:

- Subescala de agotamiento emocional: valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Puntuación máxima 54.
- Subescala de despersonalización: valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
- Subescala de realización personal: evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el trabajo. Puntuación máxima 48.

Estas tres escalas tienen una gran consistencia interna, considerándose el grado de agotamiento como una variable continua con diferentes grados de intensidad. Puntuaciones altas, en las dos primeras subescalas y baja en la tercera definen la presencia el síndrome.