

ENCUESTA ANÓNIMA SOBRE SALUD PSICOLABORAL DE LOS FACULTATIVOS DEL SNS-O

PRIMERA PARTE: ¿En cuál de las diferentes etapas que se describen en el desarrollo hasta el Burnout consideras que te encuentras actualmente?

Fuente: Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Instituto de seguridad e higiene en el trabajo. NTP 704. Síndrome de estar quemado por el trabajo: definición y proceso de generación.

	Fase inicial, de entusiasmo: Se experimenta ante el nuevo puesto de trabajo, entusiasmo, gran energía y se dan expectativas positivas. No importa alargar la jornada laboral.
	Fase de estancamiento: No se cumplen las expectativas profesionales. Se empiezan a valorar las contraprestaciones del trabajo, percibiendo que la relación entre el esfuerzo y la recompensa no es equilibrada. En esta fase tiene lugar un desequilibrio entre las demandas y los recursos (estrés); por tanto, definitoria de un problema de estrés psicosocial. El profesional se siente incapaz de dar una respuesta eficaz.
	Fase de frustración: La frustración, desilusión o desmoralización hace presencia en el individuo. El trabajo carece de sentido, cualquier cosa irrita y provoca conflictos en el trabajo. La salud puede empezar a fallar y aparecer problemas emocionales, fisiológicos y conductuales.
	Fase de apatía: Se suceden una serie de cambios actitudinales y conductuales, es un afrontamiento defensivo, como es la tendencia a tratar a los pacientes de forma distanciada y mecánica. Hay una anteposición cínica de la satisfacción de las propias necesidades por el mejor servicio al cliente. También hay un afrontamiento defensivo-evitativo de las tareas estresantes y de retirada personal. Estos son mecanismos de defensa de los individuos.
	Fase de quemado: Hay un colapso emocional y cognitivo, fundamentalmente, con importantes consecuencias para la salud. Además, puede obligar al trabajador a dejar el empleo y arrastrarle a una vida profesional de frustración e insatisfacción.

SEGUNDA PARTE: Rellena por favor el instrumento validado (MBI) en versión española, para medir el "Burnout".

Valorar cada una de las 15 preguntas de 0 a 6:

- | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 0: Nunca / ninguna vez | 4: Bastantes veces / una vez por semana |
| 1: Casi nunca / pocas veces al año | 5: Casi siempre / pocas veces por semana |
| 2: Algunas veces / una vez al mes o menos | 6: Siempre / todos los días |
| 3: Regularmente / pocas veces al mes | |

1	Estoy emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Estoy "consumido" al final de un día de trabajo	
3	Estoy cansado cuando me levanto por la mañana y tengo que afrontar otro día en mi puesto de trabajo	
4	Trabajar todo el día es una tensión para mí	
5	Puedo resolver de manera eficaz los problemas que surgen en mi trabajo	
6	Estoy "quemado" por el trabajo	
7	Contribuyo efectivamente a lo que hace mi organización	
8	He perdido interés por mi trabajo desde que empecé en este puesto	
9	He perdido entusiasmo por mi trabajo	
10	En mi opinión soy bueno en mi puesto	
11	Me estimula conseguir objetivos en mi trabajo	
12	He conseguido muchas cosas valiosas en este puesto	
13	Me he vuelto más cínico respecto a la utilidad de mi trabajo	
14	Dudo de la trascendencia y valor de mi trabajo	
15	En mi trabajo, tengo la seguridad de que soy eficaz en la finalización de las cosas	

Fuente: Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Instituto nacional de seguridad e higiene en el trabajo. NTP 732: Síndrome de estar quemado en el trabajo: Instrumento de medición (www.wont.uji.es).

Si al cumplimentar estas encuestas apreciáis algún resultado preocupante sobre vuestro estado emocional o psicolaboral, ponte en contacto con el Servicio de Prevención y Riesgos Laborales del SNS-O para solicitar una valoración más específica.