



## Instrumento para la Identificación del Burnout

No.	Pregunta	Si	No
1	¿Me siento agotad@ y sin energía física o emocional?		
2	¿Tengo pensamientos negativos acerca de mi trabajo?		
3	¿Soy difícil y poco empátic@ con las personas, incluso si no lo merecen?		
4	¿Me irrito fácilmente por problemas pequeños o por mis compañeros de trabajo?		
5	¿Me siento poco comprendid@ y poco apreciado@ por mis compañer@s de trabajo?		
6	¿Siento que no tengo nadie con quien pueda hablar?		
7	¿Siento que estoy logrando menos de lo que debería?		
8	¿Me siento bajo un nivel de presión excesivo?		
9	¿Siento que no estoy obteniendo lo que busco en mi trabajo?		
10	¿Siento que estoy en la organización incorrecta o en la profesión incorrecta?		
11	¿Me frustran algunas partes de mi trabajo?		
12	¿Siento que las políticas laborales o la burocracia frustran mi habilidad de realizar un buen trabajo?		
13	¿Siento que tengo más tareas en mi trabajo de las que puedo realizar?		
14	¿Siento que no tengo el tiempo necesario para hacer un trabajo de calidad?		
15	¿Siento que no tengo el tiempo de hacer planes tanto como quisiera?		
Total:			



El *Burnout* o Síndrome de Estar Quemado (SEQ), ocurre cuando las personas apasionadas y comprometidas se desilusionan profundamente con un trabajo o una carrera del o de la cual tenían expectativas muy altas, y de la que previamente han derivado gran parte de su identidad y significado de vida. Se siente como si las cosas que inspiran pasión y entusiasmo se eliminarán de un momento a otro; y como si las cosas tediosas o desagradables aparecieran de repente.

## Puntaje e interpretación del Burnout

### Calificación

- Para las preguntas **1, 2, 4, 7, 8, 11, 12** y **13** sume un punto si su respuesta fue **SI**.
- Para las preguntas **3, 5, 6, 9, 10, 14** y **15** sume un punto si su respuesta fue **NO**.

### Interpretación del Puntaje

#### De 0 a 3 puntos:

**Nivel óptimo.** No presentas señales de *burnout*, en realidad, estás comprometido con tu trabajo actual, estás seguro de que lo que haces y logras es congruente con lo que buscas para tu proyecto de vida. El entusiasmo y la pasión al realizar tus actividades diarias son imprescindibles, y eso también se refleja en las relaciones que llevas con tus compañeros de trabajo.

#### De 4 a 6 puntos:

**Nivel aceptable.** Presentas algunas señales de *burnout*, si bien aún estás comprometido y sientes la misma pasión por tu trabajo actual, algunos aspectos del mismo podrían hacerte dudar de si estas en el lugar correcto y con las personas correctas. Estás más que a tiempo de ser introspectivo y preguntarte qué es lo que te está haciendo dudar, y así, tener más claridad de lo que sucede y recurrir a tus herramientas de resiliencia para fortalecer el entusiasmo y la energía de llevar a cabo tu trabajo.

#### De 7 a 9 puntos:

**Nivel moderado.** Ten cuidado, podrías estar en riesgo de *burnout*, particularmente estás en un punto medio del mismo. Te muestras indiferente ante las situaciones que se presentan en tu trabajo, oscilas entre realizar las actividades con la mejor calidad, y realizarlas sin tanto empeño. Podría ser que no encuentras las razones suficientes para hacer tu trabajo con entusiasmo y energía, pero te sientes escuchado y apoyado por tus compañeros de trabajo, o viceversa. Regálale un tiempo de introspección y pon en marcha tu resiliencia para determinar las razones y con ello, hacer frente a lo que no te permita estar tan comprometido con tu trabajo y/u organización.

**De 10 a 12 puntos:**

**Nivel desfavorable.** Tienes mucho riesgo de tener *burnout*. Estás en un punto crítico, lo cual puede ser perjudicial para tu salud física y/o emocional. En este punto, es muy común que ya tengas identificada la razón de tu actitud hacia el trabajo, en este sentido, es muy recomendable que incidas directamente en dicha razón; por ejemplo, si lo que no te permite comprometerte, o lo que te ha desilusionado son las relaciones laborales que llevas, se asertivo y habla con quien tengas que hablar para encontrar una solución; o bien, si se refiere a la carga de trabajo, acércate con tu jefe inmediato para negociar esta parte.

**13 puntos o más:**

**Nivel nocivo.** Tu riesgo de *burnout* es severo, te sientes agotado física y/o emocionalmente, no te sientes con la confianza de acercarte a nadie de tu trabajo para hablar, estás desilusionado del trabajo que realizas, del ambiente laboral o de tus expectativas en torno a ambos. Es primordial que tomes decisiones en pro de tu salud, evalúa seriamente tus opciones y ponélas para minimizar y si es posible erradicar esa falta de pasión y compromiso. Busca actividades extra que disminuyan tus niveles de estrés, o ansiedad, que te provean de herramientas para hacer frente a estas situaciones, pero sobre todo, busca ayuda psicológica.

El *burnout* puede causar problemas de salud graves, y, en casos extremos, la muerte. Si bien se ha demostrado que estas técnicas de manejo del estrés tienen un efecto positivo en la reducción del estrés, son solo orientativas, y los lectores deben seguir el consejo de profesionales de la salud debidamente calificados si tienen alguna preocupación sobre enfermedades relacionadas con el estrés, o si el estrés está causando infelicidad significativa o persistente. Los profesionales de la salud también deben ser consultados antes de cualquier cambio importante en el estilo de vida.