**MBI (INVENTARIO DE BURN OUT DE MASLACH)**

Fecha: / /

Nombre:

Apellido paterno:

Apellido materno:

Número de expediente:

Edad:

Sexo:

Fecha Nacimiento:

/

/

Unidad médica:

Procedencia:

Estado civil:

Nombre familiar:

Ocupación:

Hora:

Contacto familiar:

Prestador de servicios de salud que aplica la herramienta de detecciónCédula profesional: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nombre:

Apellido paterno:

Apellido materno:

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** |
| 1. Me siento emocionalmente defraudado en mi trabajo |  |  |  |  |  |
| 2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento agotado |  |  |  |  |  |
| 3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento agotado |  |  |  |  |  |
| 4. Siento que puedo entender fácilmente a las personas que tengo que atender |  |  |  |  |  |
| 5. Siento que estoy tratando a algunos beneficiarios de mi como si fuesen objetos impersonales |  |  |  |  |  |
| 6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa |  |  |  |  |  |
| 7. Siento que trato con mucha efectividad los problemas de las personas a las que tengo que  Atender |  |  |  |  |  |
| 8. Siento que mi trabajo me está desgastando |  |  |  |  |  |
| 9. Siento que estoy influyendo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi trabajo |  |  |  |  |  |
| 10. Siento que me he hecho más duro con la gente |  |  |  |  |  |
| 11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12. Me siento muy enérgico en mi trabajo |  |  |  |  |  |
| 13. Me siento frustrado por el trabajo |  |  |  |  |  |
| 14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo |  |  |  |  |  |
| 15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a las personas a las que tengo que  atender profesionalmente |  |  |  |  |  |
| 16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa |  |  |  |  |  |
| 17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable en mi trabajo |  |  |  |  |  |
| 18. Me siento estimulado después de haber trabajado íntimamente con quienes tengo que  atender |  |  |  |  |  |
| 19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo |  |  |  |  |  |
| 20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades |  |  |  |  |  |
| 21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada |  |  |  |  |  |
| 22. Me parece que los beneficiarios de mi trabajo me culpan de algunos problemas |  |  |  |  |  |

A.E. Agotamiento emocional

D. Despersonalización

R.P. Realización Personal

Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. 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).
2. Puntuación máxima 54.
3. 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).
4. Puntuación máxima 30.
5. 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).
6. Puntuación máxima 48.

**CÁLCULO DE PUNTUACIONES**

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aspecto evaluado | Preguntas a evaluar | Valor total obtenido | Indicios de Burnout |
| Cansancio emocional | 1−2−3−6−8−13−14−16−20 | 0 | Más de 26 |
| Despersonalización | 5−10−11−15−22 | 0 | Más de 9 |
| Realización personal | 4−7−9−12−17−18−19−21 | 0 | 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 labor docente.

VALORES DE REFERENCIA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aspecto evaluado | 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 |

***Fuente: Escala Maslach | PDF | Burnout ocupacional***