

ANEXOS

MBI (INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH)

Edad:

Sexo:

Área de trabajo:

Años de trabajo en la institución:

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada enunciado y marque los casilleros correspondientes a la frecuencia de sus sentimientos acerca de su trabajo donde labora. Las opciones que puede marcar son:

- 0= Nunca
- 1= Casi nunca
- 2= Algunas veces
- 3= Regularmente
- 4= Bastantes veces
- 5= Casi siempre
- 6= Siempre

Por favor señale el número que considere más adecuado

ITEMS	0	1	2	3	4	5	6
1. Me siento emocionalmente agotado en mi trabajo							
2. Me siento cansado al final de mi jornada de trabajo							
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y tengo que ir a trabajar							
4. Comprendo fácilmente como se sienten los pacientes							
5. Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales							
6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa							
7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes							
8. Siento que mi trabajo me está desgastando							
9. Siento que estoy influyendo positivamente a través de mi trabajo, en las vidas de otras personas							
10. Siento que me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo esta profesión							
11. Me preocupa que este trabajo me está endureciendo emocionalmente							
12. Me siento con mucha energía 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 mis pacientes							
16. Siento que trabajar directamente con la personas me genera estrés							
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes							
18. Me siento estimulado después de haber trabajado con mis pacientes							
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas con mi profesión							
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. Siento que los pacientes me culpan de algunos problemas							

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD: _____ **SEXO:** FEMENINO () MASCULINO ()

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadament e de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1 .Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones						
3 .No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga						
6 .Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
7 .En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí						
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes						
11 .He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
12 .Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
14 .Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16 .En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17 .Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
18 .Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadament e de acuerdo	De acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
19 .Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
21 .Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23 .Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24 .En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31 .En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32 .Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37 .Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38 .Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39 .Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

CUESTIONARIO COPE-28

Edad:

Sexo:

INSTRUCCIONES: Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

0. En absoluto

1. Un Poco

2. Bastante

3. Mucho

Por favor no deje ninguna pregunta sin responder.

		0	1	2	3
1	Intento conseguir que alguien me ayude o me aconseje sobre qué hacer				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido				
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente				
5	Me digo a mí mismo "esto no es real"				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer				
7	Hago bromas sobre ello				
8	Me critico a mí mismo				
9	Consigo apoyo emocional de otros				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore				
11	Renuncio intentar ocuparme de ello				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables				
13	Me niego a creer que haya sucedido				
14	Intento verlo con otros ojos para hacer que parezca más positivo				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien				
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo				
19	Me río de la situación				
20	Rezo o medito				
21	Aprendo a vivir con ello				
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión				
23	Expresé mis sentimientos negativos				
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo				
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema				
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido				
28	Consigo que otras personas me ayuden o me aconsejen.				

GUÍA DE ENTREVISTA

Edad:

Sexo:

Años que trabaja en el Hospital:

1. **¿Ha cambiado mi emoción de trabajar con el pase del tiempo?**
2. **¿Qué situaciones me generan mayor estrés en el trabajo?**
3. **Cuando tengo días libres, ¿Recuerdo situaciones del trabajo que me estresan? Ejm: casos que atiendo, trabajo acumulado, problemas en la institución, retraso de sueldo, etc.**
4. **¿Influyen los problemas o desafíos de mi trabajo en mi bienestar, felicidad, estabilidad?**
5. **¿Qué actividades, situaciones etc, realizo que me ayuden a evadir el estrés generado por mi trabajo?**
6. **Según su percepción, ¿Qué podría ayudar reducir el estrés en su trabajo tanto para usted como para sus compañeros?**

MATRIZ DE DATOS

Sujeto	D. sociodemográficos			S. Burnout			Bienestar Psicológico			
	Sexo	Edad	Antigüedad	A.E	D.	RP	BP bajo	BP moderado	BP alto	BP elevado.
1	F	40	+11	24	7	21			141	
2	F	40	+11	8	1	29			156	
3	F	30	-1	17	10	18			155	
4	M	20	-1	47	9	14	96			
5	M	30	-1	41	4	22			157	
6	M	30	1-5	27	10	38			142	
7	M	40	6-10	30	7	36			159	
8	F	20	1-5	22	4	28		125		
9	F	20	1-5	26	8	35			145	
10	M	40	6-10	23	4	39			156	
11	M	30	1-5	34	10	39			155	
12	M	20	1-5	30	10	28		134		
13	M	30	6-10	13	3	37		131		
14	M	20	1-5	17	9	19		123		
15	M	30	6-10	25	6	39			161	
16	M	30	1-5	32	5	29			153	
17	F	30	1-5	31	13	31		136		
18	F	30	1-5	40	11	26			150	
19	F	20	1-5	31	5	29			165	
20	M	30	1-5	31	3	34			154	
21	F	20	1-5	46	2	23			153	
22	F	30	1-5	36	2	37			153	
23	F	30	1-5	38	4	18		124		
24	M	30	1-5	15	1	37			157	
25	M	50	+11	15	5	41			142	
26	M	30	1-5	29	10	26			143	
27	F	30	1-5	9	9	23		119		

28	M	30	1-5	27	20	37			171	
29	F	20	-1	16	5	37			158	
30	F	30	1-5	37	12	21		133		
31	F	30	1-5	36	9	30		123		
32	M	40	+11	9	0	41		138		
33	F	30	1-5	27	4	35			143	
34	F	50	+11	3	10	34	110			
35	F	30	1-5	22	6	32			141	
36	M	30	1-5	31	5	35		136		
37	M	30	1-5	23	8	33		139		
38	F	30	1-5	27	7	36			143	
39	M	40	1-5	22	6	31		132		
40	F	30	1-5	30	3	32		128		
41	M	40	1-5	25	4	26			141	
42	F	30	1-5	22	3	40			143	
43	F	40	6-10	25	6	33	110			
44	F	40	6-10	28	9	28		136		
45	F	20	1-5	28	2	38		139		
46	M	40	1-5	26	9	32			141	
47	F	40	1-5	27	5	36		128		
48	M	38	6-8	20	3	37			141	
49	F	30	1-5	36	8	39		137		
50	M	50	+11	24	7	39			141	
51	M	40	+11	20	3	40			154	
52	M	30	1-5	34	7	36		134		
53	M	30	1-5	33	6	39				

MATRIZ DE DATOS

Sujeto	Estrategias de Afrontamiento													
	A.a	Pl	A.ins	R.p	Ac	H	D.c	D	A.em	N	R	U.s	A.inc	A.d
1	3	3	2	2	3	3	1	0	2	0	2	0	2	4
2	6	5	4	5	4	3	0	4	3	1	2	0	3	4
3	5	3	4	4	2	2	2	3	2	3	2	0	3	4
4	2	1	1	2	4	3	1	0	1	2	0	1	3	2
5	1	3	0	3	4	5	2	3	0	3	5	0	6	0
6	4	4	2	4	3	2	0	1	2	2	3	0	3	2
7	5	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2	0	3	6
8	2	3	3	4	4	4	2	0	4	0	0	0	4	4
9	4	4	2	4	4	3	2	1	5	1	3	0	1	4
10	4	6	2	5	3	4	4	3	2	2	3	2	3	6
11	3	5	2	2	3	2	1	1	2	3	0	0	2	4
12	4	3	2	4	4	2	0	1	2	1	4	0	3	1
13	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2
14	2	3	2	5	4	4	1	3	2	3	2	4	5	2
15	4	3	3	3	5	6	0	2	3	0	2	0	0	6
16	5	5	2	3	6	4	0	0	0	0	0	0	3	2
17	5	3	4	3	3	4	2	2	4	2	2	1	1	1
18	4	2	4	5	4	2	4	2	3	3	0	2	4	3
19	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	3	0	3	3
20	4	4	0	4	5	4	2	1	3	2	4	0	3	3
21	3	3	2	3	2	1	0	1	3	4	4	2	1	1
22	4	5	3	5	4	4	0	1	4	3	2	1	3	5
23	2	3	3	1	3	4	0	4	4	4	0	0	2	4
24	5	6	2	3	6	2	0	2	1	0	2	0	4	1
25	4	4	3	4	2	2	2	2	4	2	4	0	2	5
26	4	4	3	4	3	2	0	1	2	0	3	0	2	0
27	1	2	3	2	3	1	0	2	2	1	0	0	3	1
28	6	5	1	4	6	4	0	3	2	2	0	1	3	6

29	6	5	5	6	6	4	3	4	6	4	5	0	5	6
30	3	5	1	3	3	2	0	2	0	1	3	0	2	6
31	3	3	2	3	4	5	0	2	2	0	4	2	3	3
32	4	3	2	1	2	2	1	0	1	1	2	0	2	2
33	2	4	2	3	3	3	1	0	1	1	0	0	4	5
34	6	6	0	6	6	0	0	0	0	0	6	0	0	3
35	4	4	3	4	4	4	1	2	4	0	4	0	3	3
36	3	5	2	4	5	0	1	1	3	1	0	0	1	3
37	5	5	2	4	5	0	0	2	1	0	2	0	2	2
38	4	5	2	5	4	2	0	2	2	0	2	0	4	2
39	6	5	3	5	4	0	0	2	2	1	2	0	1	2
40	6	4	4	2	6	0	1	2	3	0	2	0	0	2
41	4	5	2	4	5	0	1	2	1	0	0	0	0	1
42	5	5	2	6	5	1	1	2	2	0	2	0	1	4
43	4	4	3	4	4	0	0	2	2	0	1	0	0	2
44	6	4	3	3	5	0	0	1	3	0	2	0	0	1
45	5	4	4	5	4	2	0	2	3	2	2	1	3	2
46	6	6	2	3	6	0	0	0	2	0	0	0	0	0
47	5	6	3	5	5	1	0	1	3	2	2	0	2	3
48	5	5	2	4	6	1	0	2	2	0	0	0	0	2
49	5	5	4	6	5	0	0	2	2	2	2	0	3	2
50	6	6	2	4	6	1	0	1	3	0	1	0	0	3
51	6	6	4	4	6	0	0	3	2	0	1	0	1	2
52	6	6	2	6	6	2	0	2	2	1	0	0	1	1
53	6	6	4	5	6	0	0	2	2	2	2	0	2	1