BE HEALTHY living

# Evaluación de Agotamiento

**Instrucciones:** Para cada pregunta, coloque el número correspondiente en la columna que más aplique.

| | Nunca 1 | Raramente 2 | A veces 3 | A menudo 4 | Muy a menudo 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Me siento físicamente y emocionalmente agotado. | | | | | |
| Tengo pensamientos negativos sobre mi trabajo. | | | | | |
| Soy más duro y menos comprensivo con la gente. | | | | | |
| Me irritan fácilmente los pequeños problemas y/o mis compañeros de trabajo. | | | | | |
| Me siento incomprendido y/o despreciado por mis compañeros de trabajo. | | | | | |
| Siento que no tengo a nadie con quien hablar. | | | | | |
| Siento que estoy logrando menos de lo que debería. | | | | | |
| Me siento bajo un nivel de presión fuerte para lograr el éxito. | | | | | |
| Siento que no obtengo lo que quiero de mi trabajo. | | | | | |
| Siento que estoy en la organización o profesión equivocada. | | | | | |
| Estoy frustrado con partes de mi trabajo. | | | | | |
| Siento que la política organizacional y/o la burocracia frustran mi capacidad para hacer un buen trabajo. | | | | | |
| Siento que hay más trabajo por hacer del que prácticamente tengo la capacidad de hacer. | | | | | |
| Siento que no tengo tiempo para hacer muchas de las cosas que son importantes para hacer un trabajo de buena calidad. | | | | | |
| Me doy cuenta de que no tengo tiempo para planificar tanto como quisiera. | | | | | |
| **Total** | | | | | |

## Interpretaciones de puntuación

(Sin importar su puntuación, preste atención a las áreas que calificó con un 5)
15-18: No hay señales de agotamiento.
19-32: Pequeños signos de agotamiento.
33-49: En riesgo de agotamiento.
50-59: Severo riesgo de agotamiento.
60-75: Riesgo muy severo de agotamiento.

Adaptado de MindTools: Habilidades esenciales para una excelente carrera. Autoprueba de Burnout: https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm